鹿児島工業高等専門学校	開講年度	令和04年度 (2022年度)	授業科目	保健体育（２）

科目基礎情報

科目番号	0026	科目区分	一般 / 必修
授業形態	講義	単位の種別と単位数	履修単位: 2
開設学科	情報工学科	対象学年	2
開設期	通年	週時間数	2
教科書/教材	保健体育理論　『学生の健康科学』　伊藤道郎　他（鈴木製本所）/体育実技『アクティブスポーツ』　長谷川聖修　他（大修館書店）		
担当教員	松尾 美穂子		

到達目標

１．合理的な運動実戦と健康についての基礎的な事項について理解することができる。
２．自ら進んで積極的にスポーツ活動へ参加することができる。
３．健康の保持促進に関する諸問題を理解及び解決することができる。
４．スポーツ活動を通す中で、相手の立場に応じた行動をとることができる。
５．安全に留意してスポーツ活動を実践することできる。

ルーブリック

	理想的な到達レベルの目安	標準的な到達レベルの目安	未到達レベルの目安
評価項目1	各種目の基礎的な技術を習得することができる。また、その修得した技術を、普段のスポーツ活動に活かすことができる。	各種目の基礎的な技術を習得することができる。	各種目の基礎的な技術を習得することができない。
評価項目2	自ら進んで積極的にスポーツ活動へ参加することができる。	積極的にスポーツ活動へ参加することができる。	積極的にスポーツ活動へ参加することができない。
評価項目3	薬と健康、感染症予防に関する諸問題を理解及び解決することができる。	薬と健康、感染症予防に関する諸問題を理解することができる。	薬と健康、感染症予防に関する諸問題を理解することができない。
評価項目4	スポーツ活動を通す中で、様々なケースを想像し、相手の立場に応じた行動をとることができる。	スポーツ活動を通す中で、相手の立場に応じた行動をとることができる。	スポーツ活動を通す中で、相手の立場に応じた行動をとることができない。
評価項目5	自分の安全だけではなく集団の安全も留意しながら楽しくスポーツ活動を実践することができる。	自分の安全を留意しながらスポーツ活動を実践することができる。	自分の安全を留意しながらスポーツ活動を実践することができない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	運動の合理的な実践と健康についての基礎的な事項について科学的な理解を深め，これらに基づいて自ら進んで積極的なスポーツ活動への参加と，健康の保持増進に関する問題を解決する能力を養う。
授業の進め方・方法	運動の合理的な実践と健康についての基礎的な事項について科学的な理解を深め，これらに基づいて自ら進んで積極的なスポーツ活動への参加と，健康の保持増進に関する問題を解決する能力を養う。
注意点	教科書「学生の健康科学」及び参考書「アクティブスポーツ」の授業に関連するところを読み理解すること。実技においては，教材（運動場・体育館）を考えて正しい服装と，体育用具等の管理，安全に十分留意すること。

授業の属性・履修上の区分

□ アクティブラーニング	□ ICT 利用	□ 遠隔授業対応	□ 実務経験のある教員による授業

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	１．オリエンテーション	□ (1) 年間の体育授業のガイダンスを理解することができる。 □ (2) AED（自動体外式除細動器）の取り扱い方法と一次救命処置が理解できる。
		2週	２．スポーツテスト	□ (1) 運動能力テストと体力診断テストを実施し、自己評価ができる。
		3週	２．スポーツテスト	□ (1) 運動能力テストと体力診断テストを実施し、自己評価ができる。
		4週	３．卓球	□ (1) ラケティング、フットワーク、素振りができる。 □ (2) サービス （ナックル・ドライブ）できる。 □ (3) ゲーム（シングルス、ダブルス）、審判を行うことができる。
		5週	３．卓球	□ (1) ラケティング、フットワーク、素振りができる。 □ (2) サービス （ナックル・ドライブ）できる。 □ (3) ゲーム（シングルス、ダブルス）、審判を行うことができる。
		6週	３．卓球	□ (1) ラケティング、フットワーク、素振りができる。 □ (2) サービス （ナックル・ドライブ）できる。 □ (3) ゲーム（シングルス、ダブルス）、審判を行うことができる。
		7週	４．水　　泳	□ (1) 競泳の個人メドレー〈25m×4種目〉完泳ができる。 □ (2) 各泳方での25m記録測定を行うことができる。

		8週	4．水　　泳	□ (1) 競泳の個人メドレー〈25m×4種目〉完泳ができる。 □ (2) 各泳方での25m記録測定を行うことができる。
	2ndQ	9週	4．水　　泳	□ (1) 競泳の個人メドレー〈25m×4種目〉完泳ができる。 □ (2) 各泳方での25m記録測定を行うことができる。
		10週	5．陸上競技	□ (1) 短距離走 スタート・加速疾走・最高速度の維持ができる。 □ (2) ２００Ｍ記録測定・フィニッシュの練習を行うことができる。
		11週	5．陸上競技	□ (1) 短距離走 スタート・加速疾走・最高速度の維持ができる。 □ (2) ２００Ｍ記録測定・フィニッシュの練習を行うことができる。
		12週	5．陸上競技	□ (1) 短距離走 スタート・加速疾走・最高速度の維持ができる。 □ (2) ２００Ｍ記録測定・フィニッシュの練習を行うことができる。
		13週	6．バレーボール	□ (1) 個人技術の練習 特にサービス、スパイク<ストレート / クロス>ができる。 □ (2) 連携プレーの練習　二段攻撃、三段攻撃のパターン練習ができる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。
		14週	6．バレーボール	□ (1) 個人技術の練習 特にサービス、スパイク<ストレート / クロス>ができる。 □ (2) 連携プレーの練習　二段攻撃、三段攻撃のパターン練習ができる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。
		15週	6．バレーボール	□ (1) 個人技術の練習 特にサービス、スパイク<ストレート / クロス>ができる。 □ (2) 連携プレーの練習　二段攻撃、三段攻撃のパターン練習ができる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。
		16週		
後期	3rdQ	1週	7．ダンス	□ (1) 基本の動きと動きづくりができる。 □ (2) 空間の構成、群れを使って動く、小道具を利用しての群れの動きができる。 □ (3) 課題による作品に挑戦できる。
		2週	7．ダンス	□ (1) 基本の動きと動きづくりができる。 □ (2) 空間の構成、群れを使って動く、小道具を利用しての群れの動きができる。 □ (3) 課題による作品に挑戦できる。
		3週	7．ダンス	□ (1) 基本の動きと動きづくりができる。 □ (2) 空間の構成、群れを使って動く、小道具を利用しての群れの動きができる。 □ (3) 課題による作品に挑戦できる。
		4週	8．バドミントン	□ (1) ラケティング、フットワーク、素振りができる。 □ (2) サービス ： ロング・ショートサービスができる。 □ (3) ゲーム（シングルス、ダブルス）、審判を行うことができる。
		5週	8．バドミントン	□ (1) ラケティング、フットワーク、素振りができる。 □ (2) サービス ： ロング・ショートサービスができる。 □ (3) ゲーム（シングルス、ダブルス）、審判を行うことができる。
		6週	8．バドミントン	□ (1) ラケティング、フットワーク、素振りができる。 □ (2) サービス ： ロング・ショートサービスができる。 □ (3) ゲーム（シングルス、ダブルス）、審判を行うことができる。
		7週	8．バドミントン	□ (1) ラケティング、フットワーク、素振りができる。 □ (2) サービス ： ロング・ショートサービスができる。 □ (3) ゲーム（シングルス、ダブルス）、審判を行うことができる。
		8週	9．バスケットボール	□ (1) 個人技能の練習や連携プレーでの攻撃練習 ができる。 □ (2) チームプレーの学習 マンツーマンとゾーンのディフエンスの戦術的意味を理解することができる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。

	4thQ	9週	9．バスケットボール	□ (1) 個人技能の練習や連携プレーでの攻撃練習 ができる。 □ (2) チームプレーの学習 マンツーマンとゾーンのディフエンスの戦術的意味を理解することができる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。
		10週	9．バスケットボール	□ (1) 個人技能の練習や連携プレーでの攻撃練習 ができる。 □ (2) チームプレーの学習 マンツーマンとゾーンのディフエンスの戦術的意味を理解することができる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。
		11週	１０．テニス	□ (1) 基礎技術練習：グリップ、ラケットワーク、ストローク、サービス、ネットプレイ □ (2) ゲームの進め方、審判法、ゲーム（シングル、ダブルス）
		12週	１０．テニス	□ (1) 基礎技術練習：グリップ、ラケットワーク、ストローク、サービス、ネットプレイ □ (2) ゲームの進め方、審判法、ゲーム（シングル、ダブルス）
		13週	１０．テニス	□ (1) 基礎技術練習：グリップ、ラケットワーク、ストローク、サービス、ネットプレイ □ (2) ゲームの進め方、審判法、ゲーム（シングル、ダブルス）
		14週	１１．体育・保健理論	□ (1) 薬と健康について理解できる。 □ (2) 感染症と予防を理解できる。
		15週	１１．体育・保健理論	□ (1) 薬と健康について理解できる。 □ (2) 感染症と予防を理解できる。
		16週		

評価割合

	技能	スポーツテスト	レポート	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	60	30	10	0	0	0	100
基礎的能力	60	30	10	0	0	0	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0