

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| モデルコア高専5                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 開講年度 | 平成30年度 (2018年度)                                                          | 授業科目                         | 保健・体育                                                                         |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                            | 0125                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | 科目区分                                                                     | 一般 / 必修                      |                                                                               |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                                            | 授業                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 単位の種別と単位数                                                                | 学修単位: 1                      |                                                                               |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                            | 商船学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | 対象学年                                                                     | 5                            |                                                                               |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                             | 通年                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 週時間数                                                                     | 0.5                          |                                                                               |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 1.日常的に自己の体調管理を行い、授業を受けるために必要なコンディションを維持することができる。また、担当教員や仲間と協力し、主体的かつ安全に活動を実行できる。<br>2.体力テスト及びマラソン大会の記録や順位により、自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図れる。また、各種のスポーツを仲間と協力して実行し、生涯にわたってスポーツを楽しむ姿勢を身につけることができる。<br>3.自己の特徴を理解し、体力増進を図るプログラムを作成できる。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 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                                                                                                                                                                                                                           | 欠席、遅刻、早退および見学がほとんどなく、授業を安全かつ円滑に進める上での問題行動がみられない                                                                                                                                                                                                                                                            |      | 欠席、遅刻、早退および見学が少なく、授業を安全かつ円滑に進める上での問題行動がみられない。                            |                              | 欠席、遅刻、早退および見学が多い。または、授業を安全かつ円滑に進める上での問題行動がみられる。                               |
| 評価項目2                                                                                                                                                                                                                           | 体力テスト及びマラソン大会において高いレベルの記録を出すことができる。各種のスポーツのゲームを楽しみながらも、仲間と協力して勝利を目指し実施できる。                                                                                                                                                                                                                                 |      | 体力テスト及びマラソン大会の記録や順位がやや低くても、改善しようとする姿勢がみられる。各種のスポーツのゲームを、仲間と協力して楽しく実施できる。 |                              | 体力テスト及びマラソン大会の記録や順位が著しく低く、改善しようとする姿勢がみられない。または、各種のスポーツのゲームを主体的に仲間と協力して実施できない。 |
| 評価項目3                                                                                                                                                                                                                           | レポートの課題の意図を理解でき、実生活での体力増進につながる内容に仕上げることができる。                                                                                                                                                                                                                                                               |      | レポートの所定の字数を満たし、文章の体裁が整っている。課題の意図を理解できる。                                  |                              | レポートの誤字脱字が多い等、文章の体裁が整っていない。所定の字数を満たしていない。課題の意図を理解できていない。                      |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 概要                                                                                                                                                                                                                              | 体育実技を行うとともに、授業外の自学自習によるレポートを課す。<br>体育実技は、基礎体力の維持増進を図るとともに、仲間と協力して各種のスポーツのゲームや記録測定を行う。<br>レポートは、自己の現状分析と、それを元にした運動プログラム作成を課す。                                                                                                                                                                               |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                                                                                                       | 体育実技は、主にグラウンドや体育館にて行う。準備運動に続いて、その日の主要課題を行う。                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                             | ・評価の50%は態度(出席状況及び授業態度)である。日常的に体調管理をしっかり行い、良い身体コンディションで授業に臨むこと。また、真面目に取り組むこと。<br>・授業計画や評価方法は、天候等の事情により変更することがありうる。<br>・実技の授業時には、運動に適した服装・シューズ及び着替えを準備すること。<br>・安全面に注意するとともに、体調不良時には、早めに担当教員に申し出ること。<br>・日常的に規則正しい生活を心がけ、健康状態の維持及び体力の維持増進を図っておくこと。また、体育・スポーツ分野及び保健衛生分野に関する時事問題に関心を持ち、それらについて自分なりの考えを持つておくこと。 |      |                                                                          |                              |                                                                               |
| 授業計画                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                          |                              |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 週    | 授業内容                                                                     | 週ごとの到達目標                     |                                                                               |
| 前期                                                                                                                                                                                                                              | 1stQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1週   | 体力テスト(屋外種目)                                                              | 昨年度の記録を上回る。                  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2週   | 体力テスト(屋外種目)                                                              | 昨年度の記録を上回る。                  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3週   | 体力テスト(屋内種目)                                                              | 昨年度の記録を上回る。                  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4週   | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5週   | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6週   | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7週   | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8週   | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 9週   | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10週  | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11週  | 球技 (数種目から選択)、レポート課題説明                                                    | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12週  | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13週  | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14週  | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15週  | 球技 (数種目から選択)                                                             | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16週  | 前期総括                                                                     | 前期の反省点を確認し、後期に生かすイメージを持つてくる。 |                                                                               |

|    |      |     |                      |                             |
|----|------|-----|----------------------|-----------------------------|
| 後期 | 3rdQ | 1週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 2週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 3週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 4週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 5週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 6週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 7週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 8週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    | 4thQ | 9週  | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 10週 | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 11週 | 球技（数種目から選択）、レポート課題説明 | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 12週 | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 13週 | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 14週 | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 15週 | 球技（数種目から選択）          | 仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。 |
|    |      | 16週 | 総括                   | 卒業後の自己の健康及び体力増進をイメージできる     |

#### 評価割合

|         | 試験 | 発表 | 相互評価 | 態度 | ポートフォリオ | その他 | 合計  |
|---------|----|----|------|----|---------|-----|-----|
| 総合評価割合  | 0  | 0  | 0    | 50 | 5       | 45  | 100 |
| 基礎的能力   | 0  | 0  | 0    | 0  | 0       | 0   | 0   |
| 専門的能力   | 0  | 0  | 0    | 0  | 0       | 0   | 0   |
| 分野横断的能力 | 0  | 0  | 0    | 50 | 5       | 45  | 100 |