

苫小牧工業高等専門学校		開講年度	令和04年度 (2022年度)		授業科目	体育 I	
科目基礎情報							
科目番号	0014			科目区分	一般 / 必修		
授業形態	実験・実習			単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	創造工学科 (一般科目)			対象学年	1		
開設期	通年			週時間数	前期:2 後期:2		
教科書/教材	なし						
担当教員	多賀 健						
到達目標							
健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、計画的に運動する習慣を身につけ、集団における責任と義務を果たし、自ら進んで健康の増進と体力の向上を図り、継続的に生涯を通じて明るく豊かな活力ある生活を営むことができる能力や態度を身につけることを目標とする。							
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	
運動技能・意欲 (主体性)	多様な種目において高い意欲を持って取り組むとともに高い技能を習得できる。			多様な種目において意欲を持って取り組むとともに標準的な技能を習得できる。		意欲を持って運動に取り組むことができず、基本的な技能を習得できない。	
自主的継続的学習 (主体性、合意形成、チームワーク)	自ら進んで健康増進や体力向上を図り、継続的に学習を行うことができる。			教員の指示により健康増進や体力向上を図り、継続的に学習を行うことができる。		健康増進や体力向上を図ることができず、継続的に学習を行うことができない。	
安全管理行動 (主体性、合意形成、チームワーク)	自己や周囲の安全に留意しながら活動を行うことができる。危険を回避するだけでなく、不安全な行動を予防することができる。			自己や周囲の安全に留意しながら活動を行うことができ、危険を回避することができる。		自己の安全に留意した活動を行うことができない。	
集団行動力 (主体性、合意形成、チームワーク)	集団の目指す方向性を自ら示し、他者の意見も尊重しつつ適切なコミュニケーションをとりながら協調した行動をとることができる。			集団の目指す方向性を理解し、周囲と適切なコミュニケーションをとりながら協調した行動をとることができる。		集団の目指す方向性を理解できず、周囲と適切なコミュニケーションをとりながら協調した行動をとることができない。	
学科の到達目標項目との関係							
Ⅰ 人間性 Ⅱ 実践性 Ⅲ 国際性							
教育方法等							
概要	各種スポーツ活動を通じて、健康・安全や運動についての理解と計画的に運動する習慣を教授するとともに、自ら進んで健康の増進と体力の向上を図り、生涯を通じて明るく豊かな活力ある生活を営むことができる能力や態度を育成する。						
授業の進め方・方法	各種スポーツ活動を通じて、学生自らが主体となって準備運動・各種目練習・試合形式と授業を進め、道具の準備や後片付けについても、安全面を考え行動できるなど、自主的な取り組み・運営ができるようにする。なお、授業計画については、天候状況等により変更することがあるため担当教員の指示に従うこと。						
注意点	授業を受けるにあたっては、運動着、屋内・屋外運動靴を用意すること。柔道は男女ともに必修です。また、日頃から健康管理やスポーツに関わるメディア情報や関連書籍などに関心を持ち、予備知識を得ておくこと。						
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	ガイダンス 自己紹介 (スポーツ歴) 苫小牧高専フォトラリー		1 学年の体育の位置づけを理解することができる。		
		2週	身体を使った脳トレ コミュニケーションゲーム		・互いにコミュニケーションを取りながら、楽しく、安全に運動する準備ができる。		
		3週	体カテスト		・新体力テストの実施から自己の発育発達を確認することができる。		
		4週	フィットネス		・筋力トレーニングの効果や重要性を理解し、日常生活に生かすことができる。 ・コロナ過の中で、安全に配慮した運動を考え、実践できる。		
		5週	バドミントン・卓球①		・バドミントンでは、フォアストロークの基本的な打ち方を習得できる。 ・卓球では、フォアハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールと進め方を理解することができる。		
		6週	バドミントン・卓球②		・バドミントンでは、バックストロークの基本的な打ち方を習得できる。 ・卓球では、バックハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールと進め方を理解することができる。		
		7週	バドミントン・卓球③		・バドミントンでは、フォアストロークの基本的な打ち方を習得できる。 ・卓球では、フォアハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールと進め方を理解することができる。		

後期	2ndQ	8週	バドミントン・卓球④	・バドミントンでは、バックストロークの基本的な打ち方を習得できる。 ・卓球では、バックハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールと進め方を理解することができる。
		9週	バスケットボール①	・バスケットボールでは、基礎的なドリブル技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		10週	バスケットボール②	・バスケットボールでは、基礎的なパス技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		11週	バスケットボール③	・バスケットボールでは、基礎的なドリブル技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		12週	バスケットボール④	・バスケットボールでは、基礎的なパス技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		13週	サッカー①	・サッカーでは、基礎的なドリブル技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		14週	サッカー②	・サッカーでは、基礎的なパス技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		15週	種目指定選択①（屋内種目の中から、天候状態を考慮し決定する）	・指定された種目について、チーム編成や試合進行等がスムーズに行うことができる。
		16週	—	—
	3rdQ	1週	サッカー③	・サッカーでは、基礎的なドリブル技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		2週	硬式テニス・軟式テニス①	・両種目とも、フォアハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールや進め方を理解できる。
		3週	硬式テニス・軟式テニス②	・両種目とも、フォアハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールや進め方を理解できる。
		4週	硬式テニス・軟式テニス③	・両種目とも、フォアハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールや進め方を理解できる。
		5週	硬式テニス・軟式テニス④	・両種目とも、フォアハンドの基本的な打ち方を習得できる。 ・両種目とも、ダブルスの試合のルールや進め方を理解できる。
		6週	バレーボール①	・バレーボールでは、アンダーハンドパスの基礎技術を習得できる。 ・バレーボールの試合のルールや進め方を理解できる。
		7週	バレーボール②	・バレーボールでは、アンダーハンドパスの基礎技術を習得できる。 ・バレーボールの試合のルールや進め方を理解できる。
		8週	バレーボール③	・バレーボールでは、アンダーハンドパスの基礎技術を習得できる。 ・バレーボールの試合のルールや進め方を理解できる。
		9週	バレーボール④	・バレーボールでは、アンダーハンドパスの基礎技術を習得できる。 ・バレーボールの試合のルールや進め方を理解できる。
	4thQ	10週	フットサル①	・フットサルでは、基礎的なドリブル技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		11週	フットサル②	・フットサルでは、基礎的なパス技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		12週	フットサル③	・フットサルでは、基礎的なパス技能を習得することができる。 ・習得した個人技能を生かしながら、チームワークを重視したプレーができる。
		13週	ニュースポーツ（ドッチビー）	・ドッチビーの特性を理解できる。 ・ドッチビーの試合のルールと進め方を理解し、競技の魅力を体感することができる。

		14週	ニユースポーツ（ボッチャ）	・ボッチャの特性を理解できる。 ・ボッチャの試合のルールと進め方を理解し、競技の魅力を体感することができる。
		15週	種目指定選択②（屋内種目の中から、天候状態を考慮し決定する）	・指定された種目について、チーム編成や試合進行等がスムーズに行うことができる。
		16週	—	—

評価割合					
	継続的学習	安全管理行動	授業に対する意欲・取り組み	運動技能	合計
総合評価割合	60	20	15	5	100
基礎的能力	60	20	15	5	100