

|                                                                          |                                                                                                              |      |                                            |         |                                                       |      |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|------|
| 富山高等専門学校                                                                 |                                                                                                              | 開講年度 | 平成29年度 (2017年度)                            |         | 授業科目                                                  | 体育 I |
| 科目基礎情報                                                                   |                                                                                                              |      |                                            |         |                                                       |      |
| 科目番号                                                                     | 0061                                                                                                         |      | 科目区分                                       | 一般 / 選択 |                                                       |      |
| 授業形態                                                                     | 授業                                                                                                           |      | 単位の種別と単位数                                  | 履修単位: 2 |                                                       |      |
| 開設学科                                                                     | 商船学科                                                                                                         |      | 対象学年                                       | 1       |                                                       |      |
| 開設期                                                                      | 通年                                                                                                           |      | 週時間数                                       | 2       |                                                       |      |
| 教科書/教材                                                                   | 「Active Sports 総合版」大修館書店                                                                                     |      |                                            |         |                                                       |      |
| 担当教員                                                                     | 金子 龍一,大橋 千里,岩脇 聡,林 直人                                                                                        |      |                                            |         |                                                       |      |
| 到達目標                                                                     |                                                                                                              |      |                                            |         |                                                       |      |
| ( 1 ) 生涯スポーツの観点に立てるよう、運動への関心が高くなる。<br>( 2 ) 集団行動（公正、協力、責任）を普段から行えるようにする。 |                                                                                                              |      |                                            |         |                                                       |      |
| 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                                             |      |
| 評価項目1                                                                    | 準備・活動の場面において、自己および仲間のとるべき行動を判断し、適切に働きかけながら、主体的に活動できる。                                                        |      | 準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断し、仲間と協力しながら活動できる。 |         | 準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断できない。仲間との協力や活動への自主的な参加ができない。 |      |
| 評価項目2                                                                    | 自己の能力を理解し、適切な運動技能、運動強度を判断し、応用的技能の習得や体力向上をはかることができる。                                                          |      | 教員が指示した運動課題に従い、運動の基本技術や体力を身につけることができる。     |         | 教員の指示に従わず、運動の基本技術や体力を身につけることができない。                    |      |
| 評価項目3                                                                    | 自己や周囲の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動や、周囲への声かけができる。                                                             |      | 自己の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動を取ることができる。  |         | 安全に留意しながら活動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                                                                       | ( 1 ) スポーツの実践を通して、生涯にわたり継続的にスポーツに親しむ資質や能力を育てる。<br>( 2 ) 健康の増進と体力の向上を図り、協力的で明るく活力のある生活を営む態度を育てる。              |      |                                            |         |                                                       |      |
| 授業の進め方・方法                                                                | 前期は金子、林が授業を担当する。後期は岩脇（柔道）、大橋（フィットネス）、林（フィットネス）が授業を担当する。前期は球技を中心に授業を行う。後期は柔道とフィットネスから1つを選択して授業を行う。            |      |                                            |         |                                                       |      |
| 注意点                                                                      | (授業改善策) 安全に対する態度を促す。<br>※評価が60点に満たない者は、願い出により追認試験を受けることができる。追認試験の結果、評価の基準を満たし単位の修得が認められた者にあたっては、その評価を60点とする。 |      |                                            |         |                                                       |      |
| 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<br>集団行動訓練                            |         | 体育 I の授業目標と内容を理解する。整列と隊列変換を中心とした集団行動訓練を理解できる。         |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 2週   | 体力診断テスト①                                   |         | 正しい測定方法を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知る。                 |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 3週   | 体力診断テスト②                                   |         | 正しい測定方法を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知る。                 |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 4週   | バレーボール①                                    |         | オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを知り、パスゲームができる。                     |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 5週   | バレーボール②                                    |         | サーブを知り、サーブレシーブからパスをつなげ相手に返すことができる。                    |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 6週   | バレーボール③                                    |         | スパイクについて学び、簡易なルールのゲームで三段攻撃ができる。                       |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 7週   | バレーボール④                                    |         | ルールを理解し、仲間と楽しめる簡易ルールを話し合い、ゲームを実施することができる。             |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 8週   | バレーボール⑤                                    |         | ルールを遵守したゲームのプレイおよびジャッジができる。                           |      |
|                                                                          | 2ndQ                                                                                                         | 9週   | バレーボール⑥                                    |         | 個人技能テストをし、リーグ戦によるゲームを実施することができる。                      |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 10週  | バスケットボール①                                  |         | パス、ドリブル、シュートの個人技能を習得できる。                              |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 11週  | バスケットボール②                                  |         | 1対1や2対1のゲームで個人技能を活用できる。                               |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 12週  | バスケットボール③                                  |         | 簡易なルールのゲームで、仲間と協力してゲームを楽しむことができる。                     |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 13週  | バスケットボール④                                  |         | ルールを理解し、仲間と楽しめる簡易ルールを話し合い、ゲームを実施することができる。             |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 14週  | バスケットボール⑤                                  |         | ルールを遵守したゲームのプレイおよびジャッジができる。                           |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 15週  | バスケットボール⑥                                  |         | 個人技能テストをし、リーグ戦によるゲームを実施することができる。                      |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 16週  |                                            |         |                                                       |      |
| 後期                                                                       | 3rdQ                                                                                                         | 1週   | 体力診断テスト①                                   |         | 正しい測定方法を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知る。                 |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 2週   | 体力診断テスト②                                   |         | 正しい測定方法を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知る。                 |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 3週   | 柔道①                                        |         | 基本動作（礼法、姿勢）を実践できる。                                    |      |
|                                                                          |                                                                                                              | 4週   | 柔道②                                        |         | 対人的技能（組み方、進退動作、崩し、受身）を実践できる。                          |      |

|  |      |     |         |                                                    |
|--|------|-----|---------|----------------------------------------------------|
|  |      | 5週  | 柔道③     | 対人的技能（崩し，体さばき，掛け）を実践し，かかり練習ができる。                   |
|  |      | 6週  | 柔道④     | 対人的技能（支え系，払い系，刈り系）を実践し，約束練習ができる。                   |
|  |      | 7週  | 柔道⑤     | 実技試験をし，乱取りおよび試合ができる。                               |
|  |      | 8週  | フィットネス① | 新体力テスト結果の再確認・自己評価をし，自らに必要なトレーニングを考えることができる。        |
|  | 4thQ | 9週  | フィットネス② | 筋力を高めるためのトレーニングを理解し，実施できる。                         |
|  |      | 10週 | フィットネス③ | 持久力を高めるためのトレーニングを理解し，実施できる。                        |
|  |      | 11週 | フィットネス④ | 瞬発力を高めるためのトレーニングを理解し，実施できる。                        |
|  |      | 12週 | フィットネス⑤ | 柔軟性・調整力を高めるためのトレーニングを理解し，実施できる。                    |
|  |      | 13週 | フィットネス⑥ | 健康に関連している全身持久力の測定および運動強度の決定について理解し，実施できる。          |
|  |      | 14週 | フィットネス⑦ | 全身持久力を高めるためのトレーニング（ニコニコペース（50%強度）での持久走）を理解し，実施できる。 |
|  |      | 15週 | フィットネス⑧ | 全身持久力を高めるためのトレーニング（レペーショントレーニング）を理解し，実施できる。        |
|  |      | 16週 |         |                                                    |

#### モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標

| 分類      | 分野 | 学習内容 | 学習内容の到達目標 | 到達レベル | 授業週     |     |     |
|---------|----|------|-----------|-------|---------|-----|-----|
| 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         | 0     | 0       | 100 | 100 |
| 基礎的能力   | 0  | 0    | 0         | 0     | 0       | 100 | 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   |