

東京工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	体育 I	
科目基礎情報							
科目番号		00340		科目区分		一般 / 必修	
授業形態		授業		単位の種別と単位数		履修単位: 2	
開設学科		機械工学科		対象学年		1	
開設期		通年		週時間数		2	
教科書/教材		ステップアップ高校スポーツ					
担当教員		八田 直紀					
到達目標							
各種のスポーツ活動や体力テストなどの実践体験を通じて、健康づくり、体づくり、仲間づくり、生きがいづくりの導入を目標とする。							
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	
評価項目1		積極的に授業に参加し、スポーツ活動を楽しみリフレッシュする。		継続的に授業に参加し、スポーツ活動に主体的に取り組む		欠席が多く、無気力な授業参加	
評価項目2		自らの健康づくりや体づくりを、授業や学校生活の中で実践する		自らの健康づくりや体づくりへの知識と関心を持つ		自らの健康や体力に無関心	
評価項目3		仲間づくりや生きがいづくりを授業や学校生活の中で実践する		仲間づくりや生きがいづくりの必要性を理解し、体験する		仲間づくりや生きがいづくりに無関心	
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要		1年生は、体力テストで自らの身体や健康づくり、体づくりへの関心を高め、各種のスポーツ体験を通して、対人や小集団での人間関係づくりを実践し、施設の適正な利用方法やスポーツに親しむ習慣を身につけ、仲間づくりや生きがいづくりの導入を図る。					
授業の進め方・方法		体育 I の到達目標を達成するため、前期は体力テストやニュースポーツ、バドミントンを実践し、後期はアルティメットおよびバスケットボールを実践する。適宜、授業内容に関連するレポートを課すこともある。					
注意点		授業は運動が出来る服装や運動靴（体育館は指定上履き）で受講すること。用具の準備、ウォーミングアップ、仲間との協力・交流、クールダウン、用具の片付け、掃除等についても、技術や体力アップと同様に、積極的に主体的な行動が求められる。なお、天候等により、実施種目は適宜変更される場合がある。					
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		1年間の内容と方法を理解する		
		2週	キャンパスオリエンタリング		キャンパスを理解する		
		3週	体力テスト(外種目)		体力テストについて理解し、正しい測定方法でベストを発揮する		
		4週	体力テスト(体育館種目)		体力テストについて理解し、正しい測定方法でベストを発揮する		
		5週	体力テスト（シャトルラン）		体力テストのまとめ 記入データの確認		
		6週	ニュースポーツ：ディスク・ドッチなど		体を動かして、様々なニュースポーツを楽しむ		
		7週	ニュースポーツ：ゴールド・ドッチなど		運動強度を少し高めたニュースポーツを楽しむ		
		8週	前期中間定期試験		ここまでのまとめ		
	2ndQ	9週	バドミントン①		道具の準備と片付けの仕方を確認する ラケットの持ち方を理解する		
		10週	バドミントン②		シャトルを遠くに飛ばす（クリアー） 種目の特性を理解し、基本技術を確認し体験する		
		11週	バドミントン③		シャトルをネット前に落とす（ドロップ） 基本技術を確認し、パートナーとの連携練習に活かす		
		12週	バドミントン④		シャトルを力強く打つ（スマッシュ） 簡易ゲームを理解し、実践の中で基本技術の必要性を理解する		
		13週	バドミントン⑤		ロング・ショートサービス 基本技術の習得を目指すとともに、ラリーやサービスのスキルアップを目指し、ゲームを楽しむ		
		14週	実技テスト		基本的なスキルを確認する		
		15週	選択種目①		自ら種目を選択し、周囲とコミュニケーションを取りながら、能動的にスポーツに取り組む		
		16週					
後期	3rdQ	1週	ニュースポーツ：タグラグビーなど		グラウンドで有酸素系のスポーツを楽しむ		
		2週	アルティメット①		フライングディスクの基本的な投げ方を理解する（バックハンドスロー）		
		3週	アルティメット②		動きの中でのパスとキャッチに挑戦する		
		4週	アルティメット③		アルティメットのルールを理解する ミニゲームに挑戦する		
		5週	アルティメット④		アルティメットのリーグ戦を楽しむ		
		6週	選択種目②		自ら種目を選択し、周囲とコミュニケーションを取りながら、能動的にスポーツに取り組む		
		7週	後期中間定期試験		ここまでのまとめ		

		8週	バスケットボール①	ボールハンドリングとドリブル 種目の特性を理解し、基本技術を確認し体験する
	4thQ	9週	バスケットボール②	合理的なシュートフォームを理解し実践する
		10週	バスケットボール③	レイアップシュートに挑戦する
		11週	バスケットボール④	動きの中で基本技術を実践する ルールを理解し、基本技術を活用して導入ゲームを体験する
		12週	バスケットボール⑤	チームプレーの基本を理解し、ゲームの中で実践する
		13週	実技テスト	基本的なスキルを確認する
		14週	選択種目③	自ら種目を選択し、周囲とコミュニケーションを取りながら、能動的にスポーツに取り組む
		15週	選択種目④	自ら種目を選択し、周囲とコミュニケーションを取りながら、能動的にスポーツに取り組む
		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	10	0	0	0	0	90	100
基礎的能力	10	0	0	0	0	90	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