

旭川工業高等専門学校		開講年度	平成30年度 (2018年度)		授業科目	体育 I
科目基礎情報						
科目番号	0003		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	一般人文科		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	2		
教科書/教材	プリント・VTR 等					
担当教員	小西 卓哉,塩崎 駿平					
到達目標						
1. 互いに協力し合い、主体的に運動課題に取り組むことができる。 2. 自己の能力に応じて、運動における基本技術の習得や体力向上を目指すことができる。 3. 自己や周囲の安全に留意して活動することができる。						
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	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、技術や体力を高めることができる。		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						
学習・教育到達度目標 一般人文科の教育目標 ④ 学習・教育到達度目標 本科の教育目標 ④						
教育方法等						
概要	さまざまなスポーツ種目の基本技術習得と経験を通して、生涯に渡って主体的に運動・スポーツ活動を実践する態度と能力を養成する。また合理的な運動学習によって社会性や公正な態度を身につけさせる。					
授業の進め方・方法	前期はバレーボール・ソフトボール、後期は卓球・フットサルの歴史・特性・マナー・ルール等を学び、基本技術を習得してゲームを経験し、自主的に練習やゲームを運営できるようにする。また、後期において保健と運動して、体力トレーニングプログラムの実践を行い、自らの健康・体力の維持・増進をはかるための実践力を育成する。					
注意点	授業に際しては、安全面への配慮から必ず運動に適した服装で参加をすること。怪我の防止のために装飾品は外すこと。集団スポーツにおいては、チームワークの大切さを理解し、チームでの役割を考えチームプレーを心掛けて積極的に参加をすること。個人スポーツにおいては、勝利ばかりに固執するのではなく相手を尊敬し、認めたくうえでゲーム運営ができること。体力トレーニングプログラムの実践においては、自らの体力の状態を知り、無理のないトレーニングを心がけ、特にトレーニング機器使用時には安全に十分気をつけること。					
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・新体力診断テスト① (反復横とび、上体起こし)		・生涯スポーツの基本的考え方、カリキュラム、授業に際しての心得を理解することができる。 ・自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。	
		2週	新体力診断テスト② (長座体前屈、握力、立ち幅跳び、20mシャトルラン)		・自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。	
		3週	バレーボール① 基本技術の練習 (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) ミニゲーム		・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを正確に行うことができる。 ・基本のパスを用いてゲームを行うことができる。 ・イン、アウトの判定、基本的な反則を理解し、相互審判をし、ゲームを進めることができる。 ・安全に配慮したゲーム運営・進行をすることができる。	
		4週	バレーボール② 基本技術の練習 (サーブ) ミニゲーム		・アンダーハンドやフローターなど、各種サーブを正確に打つことができる。 ・基本のサーブ、パスを用いてゲームを行うことができる。	
		5週	バレーボール③ 基本技術の練習 (スパイク・ブロック) ミニゲーム		・ネット上の高い打点で、スパイクを打つことができる。ネット上の高いポイントで、ブロックをすることができる。 ・基本のサーブ、パス、スパイクを用いて、3 段攻撃を目指したゲームを行うことができる。	
		6週	バレーボール④ フォーメーションの基本練習 (サーブレシーブ・スパイクレシーブ) ミニゲーム		・サーブレシーブフォーメーションやスパイクレシーブフォーメーションを理解し、攻撃につなげることができる。 ・ポジションに関わる反則(ポジショナルフォールト、バックアタック等)を理解し、ゲームをすることができる。	
		7週	バレーボール⑤ リーグ戦①		・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正にリーグ戦を行うことができる。	
		8週	バレーボール⑥ 実技テスト・リーグ戦②		・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正に実技テストやリーグ戦を行うことができる。	
	2ndQ	9週	新体力診断テスト③ (50m走、ハンドボール投げ)		・自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。	

後期		10週	ソフトボール① 基本技術の練習 (スローイング、キャッチング) ミニゲーム	・正しいボールの握り方、グラブの使い方ができる。 ・基本のスローイング、キャッチングができる。 ・基本的なルールを理解し、ゲームを進めることができる。 ・安全に配慮したゲーム運営・進行をすることができる。
		11週	ソフトボール② 基本技術の練習 (スローイング、キャッチング、バットスイング) ミニゲーム	・正しいボールの握り方、グラブの使い方ができる。 ・基本のスローイング、キャッチングができる。 ・正しいバットグリップと構えができる。
		12週	ソフトボール③ 実践でのフィールディング ミニゲーム	・ゴロ・フライ捕球からの送球ができる。
		13週	ソフトボール④ 実戦プレーのチーム練習	・各ポジションの守備位置がわかる。 ・チームで作戦を立て、ゲームにいかすことができる。
		14週	ソフトボール⑤ リーグ戦①	・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正にリーグ戦を行うことができる。
		15週	ソフトボール⑥ 実技テスト・リーグ戦②	・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正に実技テストやリーグ戦を行うことができる。
		16週		
	3rdQ	1週	フットサル① 基本技術の練習 (各種キック・ボールコントロール) ミニゲーム	・フットサルの技術的特性を理解し、各種キックを正確に行うことができる。 ・トウと足の裏をつかつてのボールコントロールが出来る。 ・基本的なルールを理解し、相互審判をし、ゲームを進めることができる。 ・安全に配慮したゲーム運営・進行をすることができる。
		2週	フットサル② 基本技術の練習 (シュート・1対1) ミニゲーム	・ボールをコントロールしながら、シュートにつなげることができる。 ・1対1のオフェンスとデフェンスの方法が理解できる。
		3週	フットサル③ ゲームによる実践練習	・コートバランスを意識しながらプレーができる。 ・ゴールクリアランス、キックインが理解できる。
		4週	フットサル④ 実戦プレーのチーム練習	・各ポジションの役割がわかる。 ・チームで作戦を立て、ゲームにいかすことができる。
		5週	フットサル⑤ 実技テスト・リーグ戦	・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正に実技テストやリーグ戦を行うことができる。
		6週	卓球① 基本技術の練習 (フォア・バック) ミニゲーム	・卓球の技術的特性や基本的ルールが理解できる。 ・正しいグリップができる。(ペンホルダー、シェイクハンド) ・各種打法の打ち方が理解できる。 ・基本的なルールを理解し、相互審判をし、ゲームを進めることができる。
		7週	卓球② 基本技術の練習 (サーブ・レシーブ) ミニゲーム	・各種打法やサーブの打ち方が理解できる。 ・各種ストロークを用いてシングルスゲームができる。
		8週	卓球③ 基本技術の練習 (スマッシュ・カット) ミニゲーム	・各種打法やサーブの打ち方が理解できる。 ・各種ストロークを用いてシングルスゲームができる。
	4thQ	9週	卓球④ リーグ戦	・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正にリーグ戦を行うことができる。
		10週	卓球⑤ リーグ戦	・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正にリーグ戦を行うことができる。
		11週	体力トレーニング① 自己の体力の特徴を知る 体力トレーニングの実践	・無理のないトレーニングを心がけ、トレーニングマシン使用時には安全に十分気をつけて活動することができる。 ・保健の授業で作成したトレーニングプログラムを実践し、自己の体力の向上に前向きに取り組むことができる。
		12週	体力トレーニング② 体力トレーニングの実践	・保健の授業で作成したトレーニングプログラムを実践し、自己の体力の向上に前向きに取り組むことができる。
		13週	体力トレーニング③ 体力トレーニングの実践	・保健の授業で作成したトレーニングプログラムを実践し、自己の体力の向上に前向きに取り組むことができる。
		14週	競技選択①	・フットサル・卓球・トレーニングから選択し、事前に学んだ知識・技術を基に、運動に取り組むことができる。 ・構成されたグループで、練習・試合等についてどのように行つか検討し、自主的・計画的に活動することができる。 ・安全に配慮した運営・進行をすることができる。
		15週	競技選択②	・フットサル・卓球・トレーニングから選択し、事前に学んだ知識・技術を基に、運動に取り組むことができる。 ・構成されたグループで、練習・試合等についてどのように行つか検討し、自主的・計画的に活動することができる。 ・安全に配慮した運営・進行をすることができる。

		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	
分野横断的能力	汎用的技能	汎用的技能	汎用的技能	円滑なコミュニケーションのための態度をとることができる(相づち、繰り返し、ボディランゲージなど)。	1	前7,前8,前13,後9,後10,後14,後15	
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	1		
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	1		
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	1		
				当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	1		
				チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。	1		
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	1		
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	1		
				リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている	1		
評価割合							
	ゲーム・試合評価	実技テスト等	レポート	口頭発表	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	50	20	30	0	0	0	100
基礎的能力	0	20	0	0	0	0	20
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	50	0	30	0	0	0	80