

木更津工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	体育Ⅲ
科目基礎情報						
科目番号	0112			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: 1	
開設学科	機械工学科			対象学年	5	
開設期	通年			週時間数	1	
教科書/教材	Active Sports 2016					
担当教員	坂田 洋満,篠村 朋樹,清野 哲也					
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、担当教員の指示にしたがって、怪我や事故防止に努めながら主体的かつ安全に活動を実行できる。 2.体操、各種トレーニング、ストレッチ等の運動を通して、自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図ることができる。 3.身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を習得し、自らの生活や集団の生活に活かすことができる。						
ルーブリック						
	理想的な到達レベルの目安(優)		標準的な到達レベルの目安(良)		未到達レベルの目安(不可)	
評価項目1	欠席、遅刻、早退および見学がほとんどなく、怪我や事故防止に努めながら主体的かつ安全に配慮して活動することができる。		欠席、遅刻、早退および見学が少なく、概ね怪我や事故防止に努めながら安全に配慮して活動することができる。		欠席、遅刻、早退および見学が多い。または怪我や事故防止に努めることができない。あるいは、安全に配慮して活動することができない。	
評価項目2	自己の体力水準と課題を認識し、主体的・積極的に体力の維持増進を図ることができる。		自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図ることができる。		自己の体力水準と課題を把握できず、体力の維持増進を図ることができない。	
評価項目3	身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を主体的・積極的に習得し、自らの生活や集団の生活に進んで活かすことができる。		身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を概ね習得し、自らの生活や集団の生活に活かすことができる。		身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を習得することができない。また、自らの生活や集団の生活に活かすことができない。	
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要	身心の健康や体育・スポーツに関する内容について学習し、これらの知識を生活の中に取り入れるための技能・態度を身につける。 体操・ダンス、体力トレーニング、ストレッチを中心とした基礎的な運動に関する知識と技術の習得を通して、自らの健康及び集団の健康を維持・増進する技能・態度を身につける。					
授業の進め方・方法	Teamsを使った遠隔授業を基本とする。 毎回の授業において、講義内容の理解度に関する小テストを実施する。 また、毎回の授業において実技課題を提示し、資料に沿って実技を実施する。 なお、これらの実施内容については、Formsを使って全て報告し、活動実績を残すものとする。					
注意点	・授業への参加状況を20%、小テスト及び実技実施報告の成績を80%として総合評価する。 ・授業開始時の「いいね」、Formの提出等、毎回の授業出席条件について適切な対応をおこなうこと。 ・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。 ・実技の授業時には、学校指定の体育ジャージ・Tシャツ・体育館シューズ等運動に適した格好で実施すること。 ・感染症、熱中症など、身の回りの安全面に注意するとともに、体調不良時には必ず担当教員に申し出ること。 ・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	授業のガイダンス 講義1「心拍数を測る」 実技1「体操、ストレッチの理解と試行」		体育の遠隔授業の目標及び実施方法を理解する。 心拍数の計測方法について理解し、計測ができる。 実技の実施手順を理解し試行する。 実技課題に用いる用具（タオルボール）を作成する。	
		2週	講義2「心拍数に関する基礎知識」 実技2「体操1、トレーニング1、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
		3週	講義3「運動強度指標の活用」 実技3「体操1、トレーニング2、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
		4週	講義4「トレーニングの原理・原則」 実技4「体操1、トレーニング3、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
		5週	講義5「健康問題とライフスタイル」 実技5「体操2、トレーニング4、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
		6週	講義6「飲酒と健康」 実技6「体操2、トレーニング5、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
		7週	講義7「喫煙と健康」 実技7「体操2、トレーニング7、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
		8週	講義8「食事と健康」 実技8「体操3、トレーニング8、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
	2ndQ	9週	講義9「休養と健康」 実技9「体操3、トレーニング9、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	
		10週	講義10「欲求と適応機制」 実技10「体操3、トレーニング10、ストレッチ」		講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。	

後期		11週	講義 1 1 「応急手当と心肺蘇生法」 実技 1 1 「体操 4、トレーニング 1 1、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		12週	講義 1 2 「オリンピックと日本のスポーツ」 実技 1 2 「体操 4、トレーニング 1 2、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		13週	講義 1 3 「スポーツの定義と成り立ち」 実技 1 3 「体操 5、トレーニング 1 3、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		14週	講義 1 4 「運動の可能性①」 実技 1 4 「体操 5、トレーニング 1 4、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		15週	講義 1 5 「運動の可能性②」 実技 1 5 「体操 5、トレーニング 1 5、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		16週		
	3rdQ	1週	講義 1 「現代の感染症とその予防」 実技 1 「体操・ダンス、トレーニング 1、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		2週	講義 2 「人間にとって「動く」とは何か」 実技 2 「体操・ダンス、トレーニング 2、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		3週	講義 3 「文化としてのスポーツ」 実技 3 「体操・ダンス、トレーニング 3、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		4週	講義 4 「スポーツと経済」 実技 4 「体操・ダンス、トレーニング 4、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		5週	講義 5 「ドーピングとスポーツ倫理」 実技 5 「体操・ダンス、トレーニング 5、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		6週	講義 6 「スポーツの技術と戦術」 実技 6 「体操・ダンス、トレーニング 6、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		7週	講義 7 「技能の上達過程と練習」 実技 7 「体操・ダンス、トレーニング 7、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		8週	講義 8 「効果的な動きのメカニズム」 実技 8 「体操・ダンス、トレーニング 8、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
	4thQ	9週	講義 9 「技能と体力」 実技 9 「体操・ダンス、トレーニング 9、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		10週	講義 1 0 「体力トレーニング 1」 実技 1 0 「体操・ダンス、トレーニング 1 0、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		11週	講義 1 1 「体力トレーニング 2」 実技 1 1 「体操・ダンス、トレーニング 1 1、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		12週	講義 1 2 「運動やスポーツでの安全の確保」 実技 1 2 「体操・ダンス、トレーニング 1 2、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		13週	講義 1 3 「生涯スポーツの見方・考え方」 実技 1 3 「体操・ダンス、トレーニング 1 3、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		14週	講義 1 4 「ライフスタイルに応じたスポーツ」 実技 1 4 「体操・ダンス、トレーニング 1 4、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		15週	講義 1 5 「日本のスポーツ振興」 実技 1 5 「体操・ダンス、トレーニング 1 5、ストレッチ」	講義内容について理解し、説明できる。 提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。
		16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	20	80	0	100
基礎的能力	0	0	0	20	40	0	60
専門的能力	0	0	0	0	40	0	40
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0