

東京工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	体育I
科目基礎情報						
科目番号	0014		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 大学生の健康・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している。						
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力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						
学習・教育目標 C13 学習・教育目標 D1 学習・教育目標 D2 JABEE (g)						
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、体力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フライングディスクを用いたニュースポーツ、トレーニング、水泳を実践し、後期はテニスとハンドボールを実践する。					
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。					
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	フライングディスク①		フライングディスクの基本技術の理解	
		7週	フライングディスク②		ディスクゴルフを楽しむ	
		8週	前期中間定期試験期間		ここまでのまとめ	
	2ndQ	9週	フライングディスク③		アルティメットの基本プレーの理解	
		10週	フライングディスク④		アルティメットのゲームを体験する	
		11週	フライングディスク⑤		アルティメットのチームプレーにチャレンジする	
		12週	実技テスト		基本的なスキルを確認する	
		13週	トレーニングと水泳の選択授業①		選択した種目の基本を理解し実践する	
		14週	トレーニングと水泳の選択授業②		選択した種目の基本を理解し実践する	
		15週	トレーニングと水泳の選択授業③		選択した種目の基本を理解し実践する	
		16週				
後期	3rdQ	1週	テニス①		種目の特性を理解し、基本技術を確認し体験してみる	
		2週	テニス②		基本技術を確認し、パートナーとの連携練習に活かす	
		3週	テニス③		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	
		4週	テニス④		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	
		5週	テニス⑤		基本技術を応用し、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	
		6週	テニス⑥		パートナーと協力してゲームを楽しむとともに、審判も担当する	
		7週	実技テスト		基本的なスキルを確認する	
		8週	選択種目		希望の種目を選択し、リフレッシュする	
	4thQ	9週	ハンドボール①		種目の特性を理解し、基本技術を確認し体験してみる	
		10週	ハンドボール②		基本プレーの習得を目指す	
		11週	ハンドボール③		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	ハンドボール④		チームプレーの基本を理解し、ゲームの中で実践してみる	

		13週	ハンドボール⑤	相手チームの特徴に応じて作戦を立て、チーム力のアップを図る
		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	希望の種目を選択し、リフレッシュする
		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	10	0	0	20	0	70	100
基礎的能力	10	0	0	20	0	70	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