東京工業高等専門学校	開講年度	令和03年度 (2021年度)	授業科目	体育Ⅲ

科目基礎情報

科目番号	0101	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	電気工学科	対象学年	3
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･スポーツ科学		
担当教員	黒田 一寿		

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
評価項目4	プレーの経験がない種目でも技能修得にチャレンジし、仲間と協力して楽しめる	プレーの経験がない種目でも積極的に参加し、仲間と協力して楽しめる	技能向上への取り組みに消極的で、仲間と協力する姿勢が希薄

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	３年生は、体力テストの結果を自らの身体や健康づくり、体力づくりへ活用し、各種のスポーツ体験を通して専門技能やコミュニケーション能力を獲得することを目的とする。また、生涯スポーツの実践に向けて、スポーツに親しむ習慣を身につける。
授業の進め方・方法	体育IIIの到達目標を達成するため、前期は体力テストやバスケットボール・バドミントン、トレーニング、水泳、後期はサッカー、バレーボール、選択種目を実践する。
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、積極的で主体的な行動が求められる。天候や日程上の都合で実施種目が変更になることがある。

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	体力テスト①	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
		3週	体力テスト②	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③	体力テストのまとめ、記入データの確認を行う
		5週	バスケットボール / バドミントン ①	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		6週	バスケットボール / バドミントン ②	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		7週	バスケットボール / バドミントン ③	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		8週	選択種目	希望の種目を選択し、リフレッシュする
	2ndQ	9週	選択種目	希望の種目を選択し、リフレッシュする
		10週	トレーニング	コアトレーニングの方法を学ぶ
		11週	水泳＆トレーニング①	泳法の確認＆トレーニングの原理の理解と実践
		12週	水泳＆トレーニング②	タイム測定＆部位別トレーニング①
		13週	水泳＆トレーニング③	タイム測定＆部位別トレーニング②
		14週	選択種目	希望の種目を選択し、リフレッシュする
		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		
後期	3rdQ	1週	サッカー①	ルールの理解および基本プレーの習得を目指す
		2週	サッカー②	基本技術を、ゲームの中で実践する
		3週	サッカー③	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		4週	サッカー④	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		5週	サッカー⑤	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		6週	実技テスト	基本的なスキルを確認する
		7週	バレーボール①	希望の種目を選択し、リフレッシュする
		8週	バレーボール①	ルールの理解および基本プレーの習得を目指す
	4thQ	9週	バレーボール②	基本技術を、ゲームの中で実践する
		10週	バレーボール③	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		11週	バレーボール④	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する

		12週	バレーボール⑤	リーグ戦を通して、チームプレーを確認する
		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	希望の種目を選択し、リフレッシュする
		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

	参加姿勢	スキルテスト	課題	合計
総合評価割合	85	10	5	100
積極性・運動量	35	0	0	35
協調・協力	20	0	0	20
規範・安全	20	0	0	20
技能	10	10	0	20
ルール理解	0	0	5	5