

|                                                                 |                                                                                                                                             |      |                                  |         |                               |     |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------|---------|-------------------------------|-----|
| 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Ⅲ |
| 科目基礎情報                                                          |                                                                                                                                             |      |                                  |         |                               |     |
| 科目番号                                                            | 0086                                                                                                                                        |      | 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                                                            | 情報工学科                                                                                                                                       |      | 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                                                   |                                                                                                                                             |      |                                  |         |                               |     |
| 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、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、積極的に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            |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 5週   | バスケットボール①                        |         | ルールの理解および基本プレーの習得を目指す         |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 6週   | バスケットボール②                        |         | 基本技術を、ゲームの中で実践する              |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 7週   | バスケットボール③                        |         | リーグ戦を通して、チームプレーを確認する          |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 8週   | バスケットボール④                        |         | リーグ戦を通して、チームプレーを確認する          |     |
|                                                                 | 2ndQ                                                                                                                                        | 9週   | 実技テスト                            |         | 基本的なスキルを確認する                  |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 10週  | 選択種目                             |         | 希望の種目を選択し、リフレッシュする            |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 11週  | 水泳&トレーニング①                       |         | 四泳法の確認&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  | 水泳&トレーニング④                       |         | 個人メドレー & 部位別トレーニング③           |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 15週  |                                  |         |                               |     |
|                                                                 |                                                                                                                                             | 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   | 選択種目                             |         | 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                | 80   | 10     | 10        | 100   |     |
| 積極性・運動量               | 40   | 0      | 0         | 40    |     |
| 協調・協力                 | 20   | 0      | 0         | 20    |     |
| 規範・安全                 | 20   | 0      | 0         | 20    |     |
| 技能                    | 0    | 10     | 0         | 10    |     |
| ルール理解                 | 0    | 0      | 10        | 10    |     |