

|                                                                 |                                                                                                                                             |                                 |                                  |                                 |                               |                                         |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|
| 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                                                            | 0090                                                                                                                                        |                                 | 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・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。 |                                 |                                  |                                 |                               |                                         |
| 授業の属性・履修上の区分                                                    |                                                                                                                                             |                                 |                                  |                                 |                               |                                         |
| <input type="checkbox"/> アクティブラーニング                             |                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> ICT 利用 |                                  | <input type="checkbox"/> 遠隔授業対応 |                               | <input type="checkbox"/> 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   |