

東京工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)	授業科目	体育Ⅲ
科目基礎情報					
科目番号	0073		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	物質工学科		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くりの必要性を理解し、体験する		仲間づくりや生きがいくりに無関心
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					
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、ソフトボール、卓球、後期はサッカー、バレーボール、ニュースポーツ、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	受講にあたっての注意点を確認し、1年間の内容と授業の参加にあたっての諸注意を理解する	
		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	種目を選択し、リーグ戦、ダブルスのゲームを運営する	
		6週	バスケットボール / バドミントン ②	種目を選択し、リーグ戦、ダブルスのゲームを運営する	
		7週	バスケットボール / バドミントン ③	種目を選択し、リーグ戦、ダブルスのゲームを運営する	
		8週	ソフトボール / 卓球①	晴天時：ソフトボール 雨天時：卓球 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。	
	2ndQ	9週	ソフトボール / 卓球②	晴天時：ソフトボール 雨天時：卓球 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。	
		10週	ソフトボール / 卓球③	晴天時：ソフトボール 雨天時：卓球 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。	
		11週	ソフトボール / 卓球④	晴天時：ソフトボール 雨天時：卓球 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。	
		12週	ソフトボール / 卓球⑤	晴天時：ソフトボール 雨天時：卓球 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。	
		13週	ソフトボール / 卓球⑥	晴天時：ソフトボール 雨天時：卓球 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。	
		14週	ソフトボール / 卓球⑦	晴天時：ソフトボール 雨天時：卓球 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。	
		15週	実技テスト	練習を通じて習得を目指してきた基本的なスキルが身についたか確認する	

		16週		
後期	3rdQ	1週	ウォーキング	心と体をほぐし、自らの歩行ペースを確認する
		2週	サッカー / バレーボール①	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
		3週	サッカー / バレーボール②	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
		4週	サッカー / バレーボール③	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
		5週	サッカー / バレーボール④	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
		6週	サッカー / バレーボール⑤	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
		7週	サッカー / バレーボール⑥	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
		8週	サッカー / バレーボール⑦	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
	4thQ	9週	サッカー / バレーボール⑧	晴天時：サッカー 雨天時：バレーボール 基本技能とルールを学び、ゲームに挑戦する。
		10週	実技テスト	練習を通じて習得を目指してきた基本的なスキルが身についたか確認する
		11週	ニュースポーツ	ツリークライミング、スラックライン、フライングディスク等のニュースポーツを体験する
		12週	選択種目	希望の種目を選択し、リフレッシュする
		13週	選択種目	希望の種目を選択し、リフレッシュする
		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	90	5	5	100	
積極性・運動量	30	0	0	30	
協調・協力	30	0	0	30	
規範・安全	30	0	0	30	
技能	0	5	0	5	
ルール理解	0	0	5	5	