

|                                                                 |                                                                                                                   |      |                            |         |                               |     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|---------|-------------------------------|-----|
| 東京工業高等専門学校                                                      |                                                                                                                   | 開講年度 | 平成31年度 (2019年度)            |         | 授業科目                          | 体育Ⅲ |
| 科目基礎情報                                                          |                                                                                                                   |      |                            |         |                               |     |
| 科目番号                                                            | 1159                                                                                                              |      | 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                                                                                         |      |                            |         |                               |     |
| 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             |     |
| 学科の到達目標項目との関係                                                   |                                                                                                                   |      |                            |         |                               |     |
| JABEE (g)<br>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   | 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                  |      |      |           |   |   |   |       |     |
|                       | 受講態度 | 技能   | 体力テスト     |   |   |   | 合計    |     |
| 総合評価割合                | 70   | 20   | 10        | 0 | 0 | 0 | 100   |     |
| 基礎的能力                 | 70   | 20   | 10        | 0 | 0 | 0 | 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     |     |