

富山高等専門学校		開講年度	令和03年度 (2021年度)		授業科目	体育Ⅱ
科目基礎情報						
科目番号	0032		科目区分	一般 / 選択		
授業形態	授業		単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	商船学科		対象学年	2		
開設期	通年		週時間数	2		
教科書/教材	「Active Sports 総合版」大修館書店					
担当教員	大橋 千里,林 直人					
到達目標						
(1) 体力の変化・向上を感じることができる。 (2) 効率良くかつ安全な動きが習得できる。 (3) 技能向上のために自ら行動し、問題を解決することができる。						
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	準備・活動の場面において、自己および仲間のとるべき行動を判断し、適切に働きかけながら、主体的に活動できる。		準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断し、仲間と協力しながら活動できる。		準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断できない。仲間との協力や活動への自主的な参加ができない。	
評価項目2	自己の能力を理解し、適切な運動技能、運動強度を判断し、応用的技能の習得や体力向上をはかることができる。		教員が指示した運動課題に従い、運動の基本技術や体力を身につけることができる。		教員の指示に従わず、運動の基本技術や体力を身につけることができない。	
評価項目3	自己や周囲の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動や、周囲への声かけができる。		自己の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動を取ることができる。		安全に留意しながら活動することができない。	
学科の到達目標項目との関係						
MCCコア科目						
教育方法等						
概要	(1) 基礎体力を向上させるとともに、自己の体調の変化に気づいたり調整できる自己管理能力を養う。 (2) 仲間とともに協調し達成することや気づき合い、配慮できる態度を養う。					
授業の進め方・方法	林・大橋（フィットネス・バドミントン・ダンス）が授業を担当する。前期はフィットネスとバドミントンをを行う。後期はダンスとフィットネスを中心に授業を行う。					
注意点	授業改善策) 安全に対する態度を促す。 ※本科目では、50点以上の評価で単位を認定する。 評価が50点に満たない者は、願い出により追認試験を受けることができる。追認試験の結果、単位の修得が認められた者にあっては、その評価を50点とする。					
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 体力診断テスト①		体育Ⅱの授業目標と内容を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知る。	
		2週	体力診断テスト②		正しい測定方法を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知る。	
		3週	体操&トレーニング①		ラジオ体操の正しい動きを学び、実践することができる。ラジオ体操を通じて、チームで協調・共同することの意義・効果を認識することができるようになる。	
		4週	体操&トレーニング②		より美しくラジオ体操を実演することができる。	
		5週	体操&トレーニング③		ラジオ体操の試験の実施。	
		6週	体操&トレーニング④		器械運動（マット運動）の種目について学び、実践することができる。	
		7週	体操&トレーニング⑤		より美しく器械運動を実演することができるようになる。	
		8週	体操&トレーニング⑥		器械運動（マット運動）の試験の実施。	
	2ndQ	9週	バドミントン①		ドライブ、ヘアピン、クリアーを理解し、打つことができる。	
		10週	バドミントン②		ドライブ、ヘアピン、クリアー、ドロップ、スマッシュ、サーブを理解し、打つことができる。	
		11週	バドミントン③		シングルスゲームのルールを知り、通常の半コートでのシングルスゲームが実施できる。	
		12週	バドミントン④		シングルスゲームを実施し、ゲームの記録ができる。	
		13週	バドミントン⑤		ダブルスゲームのルールを知り、ダブルスゲームができる。	
		14週	バドミントン⑥		実技試験をし、ダブルスゲームができる。ゲームを通じて他者の意見を聞き合意形成することができるようになる。	
		15週	授業評価		授業の総括、および授業評価アンケートの実施。	
		16週				
後期	3rdQ	1週	体力診断テスト①		正しい測定方法を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知る。	

		2週	体力診断テスト②	正しい測定方法を理解する。新体力テストの測定をし、自らの体力レベルを知ること、自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができるようになる。
		3週	体操&トレーニング⑦	タバタレーニングの方法を学び、全力で実践することができる。
		4週	体操&トレーニング⑧	グループでタバタレーニングの内容を考え、他のグループに実践指導をすることができる。
		5週	体操&トレーニング⑨	ウェイトトレーニングの方法と正しいフォームを学ぶことができる。
		6週	体操&トレーニング⑩	ウェイトトレーニングのベンチプレスとスクワットの最大挙上重量を測定し、日頃のトレーニングに生かすことができる。
		7週	体操&トレーニング⑪	アジリティトレーニングの方法を学び、実践することができる。
		8週	体操&トレーニング⑫	グループでアジリティトレーニングの内容を考え、他のグループに実践指導ができる。活動を通じて、合意形成のために会話を成立させることができるようになる。
	4thQ	9週	ダンス①	3人以上10人以下のダンスのグループを決め、ダンス作品の曲を決める。
		10週	ダンス②	ダンス作品の曲に合わせて振付を考え、実践してみる。
		11週	ダンス③	ダンス作品の振り付けを完成させ、作品の全体構成を考える。
		12週	ダンス④	より高いパフォーマンスを目指して練習を行う。この活動を通じて、チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができるようになる。
		13週	ダンス⑤	ダンス作品の発表会に向けて、衣装や演出を工夫し、リハーサルを行う。
		14週	ダンス⑥	ダンス作品の発表会。
		15週	授業評価	授業の総括、および授業評価アンケートの実施。
		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
分野横断的能力	汎用的技能	汎用的技能	汎用的技能	他者の意見を聞き合意形成することができる。	3	
				合意形成のために会話を成立させることができる。	3	
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。	2	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	3	
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	2	
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	3	

評価割合

	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	60	0	0	10	0	30	100
基礎的能力	20	0	0	0	0	30	50
専門的能力	40	0	0	0	0	0	40
分野横断的能力	0	0	0	10	0	0	10