

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 岐阜工業高等専門学校                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 開講年度 | 令和02年度 (2020年度)                                                        |         | 授業科目                                                                 | 体育 |
| 科目基礎情報                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 科目番号                                                                                                                              | 0018                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | 科目区分                                                                   | 一般 / 必修 |                                                                      |    |
| 授業形態                                                                                                                              | 実技                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | 単位の種別と単位数                                                              | 履修単位: 2 |                                                                      |    |
| 開設学科                                                                                                                              | 電子制御工学科                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 対象学年                                                                   | 1       |                                                                      |    |
| 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 (大修館)                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 担当教員                                                                                                                              | 山本 浩貴,麻草 淳,勝野 太介                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 到達目標                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 前期：オンライン授業で様々な運動の方法を学習し、自分に合った運動の実践ができるように取り組む。<br>実践した運動内容や運動強度や運動時間などから身体活動量を記録して報告する。                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 後期では、それぞれの種目特性を理解しながら必要となる体力・技能の向上を図る。<br>集団での活動を通して協調・協力する態度を育てることを目標とする。<br>運動にかかわる知識、技能、態度を育てることで、生涯に渡る健康増進に向けた運動習慣が身に付くようにする。 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 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<br>関心・意欲・態度                                                                                                                 | 様々な運動に対して、体力・技能の向上に向けた積極的な取り組みができる。できる。                                                                                                                                                                                                                                   |      | 様々な運動に対して積極的に取り組むことができる。                                               |         | 様々な運動に対して積極的に取り組むことができない。                                            |    |
| 評価項目2<br>思考力・判断力                                                                                                                  | 自己やチームの課題を見つけ、適切な取り組みや工夫ができる。また適切なアドバイスができる。                                                                                                                                                                                                                              |      | 自己やチームの課題を見つけることができる。                                                  |         | 自己やチームの課題を見つけられない。                                                   |    |
| 評価項目3<br>運動技能                                                                                                                     | 見本となることができるような効率的な技能やゲームにおける効果的なプレーを習得している。                                                                                                                                                                                                                               |      | 運動・ゲームを構成する基本的な技術が身に付いている。                                             |         | 運動・ゲームを構成する基本的な技術が身に付いていない。                                          |    |
| 評価項目4<br>知識・理解度                                                                                                                   | 運動・種目の特性をよく理解し、プレーヤーとしてのみならず審判としてゲームの進行ができる。                                                                                                                                                                                                                              |      | 運動・種目の特性をある程度理解し、プレーヤーとして適切な判断ができる。                                    |         | 種目の特性を理解できておらず、プレーヤーとして適切な判断ができない。                                   |    |
| 評価項目5<br>責任・貢献・協調性                                                                                                                | 集団における自己の役割を自覚し、授業の運営・チーム力の向上に大いに貢献できる。                                                                                                                                                                                                                                   |      | 集団における自己の役割を自覚し、能力に応じた貢献ができる。                                          |         | 集団における自己の役割を自覚できず、能力に応じた貢献ができない。                                     |    |
| 前期評価項目：運動実践報告書による評価                                                                                                               | 積極的な運動の実践が報告され、運動の内容やバランス・質・量などが十分である。                                                                                                                                                                                                                                    |      | 意図的な運動の実践が報告され、1週間単位の運動量が6エクセサイズ以上実施されている。                             |         | 意図的な運動の実践がない、1週間単位の実践報告がされていない、最低6エクセサイズ未満の内容でしかない。                  |    |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 教育方法等                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 概要                                                                                                                                | 1年生では以下の種目を取り上げる。<br>・前期：自宅での運動を実践し、週1回運動実践報告書にまとめて提出する。<br>・後期：陸上競技(50m走、走り幅跳び、砲丸投げ) ・バスケットボール ・ウェイトトレーニング ・体力テスト                                                                                                                                                        |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                         | 前期は、各自が自宅や自宅周などで、健康維持増進に向けた運動の実践に取り組む。<br>運動を実施した内容を記録表にまとめ、週に1回提出する事で実施内容の評価を確認しながら取り組みを高める。<br><br>後期は、個人スポーツ中心に展開し、記録測定をしながら各自で各種運動能力の向上を図る。<br>また、集団スポーツ中心に展開し、クラスの仲間と集団技能の向上及び個人の技能向上を図る。<br>各種目とも運動の特性を理解し、積極的に取り組む姿勢を養うこと。<br>※授業内容は、健康・安全面への配慮から、天候等により変更することがある。 |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 注意点                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
| 授業計画                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                        |         |                                                                      |    |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 週    | 授業内容                                                                   |         | 週ごとの到達目標                                                             |    |
| 前期                                                                                                                                | 1stQ                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1週   | 体育実技ガイダンス (高専での体育のありかた、安全教育、実技受講の心得)<br>自宅での運動の実施と、実施報告書の書き方・提出方法について。 |         | 安全対策の理解<br>目安となる運動量の説明を理解する                                          |    |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2週   | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み           |         | 運動強度(メッツ) と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する                             |    |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3週   | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み           |         | 運動強度(メッツ) と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する                             |    |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4週   | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み           |         | 運動強度(メッツ) と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する                             |    |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5週   | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み           |         | 運動強度(メッツ) と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスを考えて取り組む |    |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6週   | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み           |         | 運動強度(メッツ) と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスを考えて取り組む |    |

|    |      |     |                                                                                |                                                                                      |
|----|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |      | 7週  | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスを考えて取り組む                  |
|    |      | 8週  | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスを高めるて取り組む                 |
|    | 2ndQ | 9週  | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスを高めるて取り組む                 |
|    |      | 10週 | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスを高めるて取り組む                 |
|    |      | 11週 | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスなど、トレーニングの原理・原則に当てはめて取り組む |
|    |      | 12週 | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスなど、トレーニングの原理・原則に当てはめて取り組む |
|    |      | 13週 | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスなど、トレーニングの原理・原則に当てはめて取り組む |
|    |      | 14週 | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスなど、トレーニングの原理・原則に当てはめて取り組む |
|    |      | 15週 | 授業では、様々な運動について紹介される方法を理解する。<br>自宅や自宅周辺で、各自の体力や実施しやすい運動への取り組み                   | 運動強度(メッツ)と運動時間を記録し、運動実践報告書にまとめてLMSに提出する<br>運動の内容・質・レベル・バランスなど、トレーニングの原理・原則に当てはめて取り組む |
|    |      | 16週 |                                                                                |                                                                                      |
| 後期 | 3rdQ | 1週  | 体力テスト グループ測定 種目(握力・反復横跳び・立ち幅跳び・シャトルラン)                                         | 体力テストを実施して事故の体力値の変化を評価する                                                             |
|    |      | 2週  | 体力テスト グループ測定 種目(50M走・ハンドボール投げ・長座体前屈・上体起こし)                                     | 体力テストを実施して事故の体力値の変化を評価する                                                             |
|    |      | 3週  | 陸上競技・跳躍(走幅跳) 練習・測定                                                             | 跳躍種目(走幅跳)の技術上達を図る<br>自己記録の向上を目指す                                                     |
|    |      | 4週  | 陸上競技・投擲(砲丸投)<br>グループ練習・測定                                                      | 投てき種目(砲丸投)の技術上達を図る<br>自己記録の向上を目指す                                                    |
|    |      | 5週  | バスケットボール 基本技術の習得(基本練習・6チーム練習)                                                  | バスケットボールの技術上達を図る 基本技術と対人技能                                                           |
|    |      | 6週  | バスケットボール 基本技術の習得(基本練習・6チーム練習・1次リーグ戦①)                                          | バスケットボールの技術上達を図る 基本技術・対人技能・実践(試合)                                                    |
|    |      | 7週  | バスケットボール 基本技術の習得(基本練習・6チーム練習・1次リーグ戦②)                                          | バスケットボールの技術上達を図る 基本技術・対人技能・実践(試合)                                                    |
|    |      | 8週  | バスケットボール 基本技術の習得(基本練習・6チーム練習・1次リーグ戦③)                                          | バスケットボールの技術上達を図る 基本技術・対人技能・実践(試合)                                                    |
|    | 4thQ | 9週  | バスケットボール 基本と応用技術の習得(基本練習・8チーム練習・2次リーグ戦①)<br>ウェイトトレーニングの実施(マシンを使ったレジスタンストレーニング) | バスケットボールの戦術や戦略を考慮して取り組む<br>体力づくりとして筋力トレーニングに取り組む                                     |
|    |      | 10週 | バスケットボール 基本と応用技術の習得(基本練習・8チーム練習・2次リーグ戦②)<br>ウェイトトレーニングの実施(マシンを使ったレジスタンストレーニング) | バスケットボールの戦術や戦略を考慮して取り組む<br>体力づくりとして筋力トレーニングに取り組む                                     |
|    |      | 11週 | バスケットボール 基本と応用技術の習得(基本練習・8チーム練習・2次リーグ戦③)<br>ウェイトトレーニングの実施(マシンを使ったレジスタンストレーニング) | バスケットボールの戦術や戦略を考慮して取り組む<br>体力づくりとして筋力トレーニングに取り組む                                     |
|    |      | 12週 | バスケットボール 基本と応用技術の習得(基本練習・8チーム練習・2次リーグ戦④)<br>ウェイトトレーニングの実施(マシンを使ったレジスタンストレーニング) | バスケットボールの戦術や戦略を考慮して取り組む<br>体力づくりとして筋力トレーニングに取り組む                                     |
|    |      | 13週 | バスケットボール 基本と応用技術の習得(基本練習・8チーム練習・2次リーグ戦⑤)<br>ウェイトトレーニングの実施(マシンを使ったレジスタンストレーニング) | バスケットボールの戦術や戦略を考慮して取り組む<br>体力づくりとして筋力トレーニングに取り組む                                     |
|    |      | 14週 | バスケットボール 基本と応用技術の習得(基本練習・8チーム練習・2次リーグ戦⑥)<br>ウェイトトレーニングの実施(マシンを使ったレジスタンストレーニング) | バスケットボールの戦術や戦略を考慮して取り組む<br>体力づくりとして筋力トレーニングに取り組む                                     |
|    |      | 15週 | バスケットボール 技術テスト(ドリブルシュートテスト タイム測定)                                              | バスケットボールの戦術や戦略を考慮して取り組む<br>体力づくりとして筋力トレーニングに取り組む                                     |

|                                                 |             |         |        |                                                              |           |     |
|-------------------------------------------------|-------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                 |             | 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                                         | 態度・志向性(人間力) | 態度・志向性  | 態度・志向性 | 周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。                              | 1         |     |
|                                                 |             |         |        | 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         |     |
|                                                 |             |         |        | 目標の実現に向けて計画ができる。                                             | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                                        | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | 日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。                                | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | 社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。                              | 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。                                  | 2         |     |
|                                                 |             |         |        | 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。 | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | 当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。                               | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。                                   | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 2         |     |
|                                                 |             |         |        | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている             | 3         |     |
|                                                 |             |         |        | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 2         |     |
|                                                 |             |         |        | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 3         |     |
| 技術が社会や自然に及ぼす影響や効果を認識し、技術者が社会に負っている責任を挙げることができる。 | 3           |         |        |                                                              |           |     |
| コミュニケーション能力や主体性等の「社会人として備えるべき能力」の必要性を認識している。    | 2           |         |        |                                                              |           |     |
| 評価割合                                            |             |         |        |                                                              |           |     |
|                                                 | 関心・意欲・態度    | 思考力・判断力 | 運動技能   | 知識・理解度                                                       | 責任・貢献・協調生 | 合計  |
| 総合評価割合                                          | 50          | 20      | 80     | 30                                                           | 20        | 200 |
| 前期                                              | 40          | 10      | 20     | 20                                                           | 10        | 100 |
| 後期                                              | 10          | 10      | 60     | 10                                                           | 10        | 100 |