

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |      |                                                      |         |                                    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|----|
| 岐阜工業高等専門学校                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       | 開講年度 | 平成30年度 (2018年度)                                      |         | 授業科目                               | 体育 |
| 科目基礎情報                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |      |                                                      |         |                                    |    |
| 科目番号                                                                                                                                            | 0019                                                                                                                                                                  |      | 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                                                                                                                                            | 建築学科                                                                                                                                                                  |      | 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                                                                                                                                            | 久世 早苗,山本 浩貴,麻草 淳                                                                                                                                                      |      |                                                      |         |                                    |    |
| 到達目標                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |      |                                                      |         |                                    |    |
| 様々な運動の実践を通して、それぞれの種目特性を理解しながら必要となる体力・技能の向上を図ること、また、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、態度を育てることが、生涯に渡る健康のための適切な運動習慣の確立に繋がることを期待する。 |                                                                                                                                                                       |      |                                                      |         |                                    |    |
| 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。   |    |
| 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>・陸上競技(50m走、走り幅跳び、砲丸投げ) ・水泳(クロール・平泳ぎ) ・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、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>後期は、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) 大縄跳び            |         | 安全対策の理解                            |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 2週   | 陸上競技・短距離走 (50m走測定) 球技大会種目練習 (サッカー、ソフトテニス)            |         | 短距離走の技術上達を図る                       |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 3週   | 陸上競技・跳躍 (走幅跳) 球技大会練習 (ソフトボール)                        |         | 跳躍種目 (走幅跳) の技術上達を図る                |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 4週   | 陸上競技・跳躍 (走幅跳) 球技大会練習 (ソフトボール)                        |         | 跳躍種目 (走幅跳) の技術上達を図る                |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 5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           |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 6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           |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 7週   | 球技大会練習 室内種目選択 (バスケットボール・バレーボール・卓球) グループ練習            |         | 球技大会に向け各種目グループごとに学習・練習する           |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 8週   | 球技大会練習 屋外・室内 6 種目選択 グループ別練習                          |         | 球技大会に向け各種目グループごとに学習・練習する           |    |
|                                                                                                                                                 | 2ndQ                                                                                                                                                                  | 9週   | 球技大会 チーム別対抗戦 (ソフトボール・ソフトテニス・サッカー・バスケットボール・バレーボール・卓球) |         | 球技大会で学習・練習の成果を試す                   |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 10週  | 陸上競技・投擲 (砲丸投) グループ練習・測定                              |         | 投てき種目 (砲丸投) の技術上達を図る               |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 11週  | 陸上競技・投擲 (砲丸投) グループ練習・測定                              |         | 投てき種目 (砲丸投) の技術上達を図る               |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 12週  | 水泳 泳力テスト…タイム測定 (クロール・平泳) 班分け 班別練習                    |         | 投てき種目 (砲丸投) の技術上達を図る               |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 13週  | 水泳 (クロール・平泳・水球) 班別練習と班別対抗試合                          |         | 投てき種目 (砲丸投) の技術上達を図る               |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 14週  | 水泳 (クロール・平泳・水球) 班別練習と班別対抗試合                          |         | 投てき種目 (砲丸投) の技術上達を図る               |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 15週  | 水泳 泳力テスト…タイム測定 (クロール・平泳ぎ)                            |         | 投てき種目 (砲丸投) の技術上達を評価する             |    |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | 16週  |                                                      |         |                                    |    |

|    |      |     |                                                                                                      |                                                  |
|----|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 後期 | 3rdQ | 1週  | 球技大会 チーム別対抗戦<br>(ソフトボール・ソフトテニス・サッカー・バスケットボール大会 種目別練習…班別練習<br>(ソフトボール・ソフトテニス・サッカー・バスケットボール・バレーボール・卓球) | 球技大会に向け各種目グループごとに学習・練習する                         |
|    |      | 2週  | 球技大会 チーム別対抗戦<br>(ソフトボール・ソフトテニス・サッカー・バスケットボール・バレーボール・卓球)                                              | 球技大会に向け各種目グループごとに学習・練習する                         |
|    |      | 3週  | バスケットボール 基本技術の習得 (パス・ドリブル・シュートなど基本練習)                                                                | バスケットボールの技術上達を図る 基本技術                            |
|    |      | 4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 基本技術と対人技能                       |
|    |      | 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・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)               |
|    |      | 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)               |
|    |      | 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④)                                                               | 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⑤)                                                               | 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 | 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     |     |
|         |             |        | チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。                                  | 1     |     |
|         |             |        | 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。 | 1     |     |
|         |             |        | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 1     |     |
|         |             |        | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 1     |     |
|         |             |        | 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             | 1     |     |
|         |             |        | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 1     |     |
|         |             |        | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 1     |     |
|         |             |        | 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。                 | 1     |     |

#### 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 | 20       | 20      | 120  | 20     | 20        | 200 |
| 前期     | 10       | 10      | 60   | 10     | 10        | 100 |
| 後期     | 10       | 10      | 60   | 10     | 10        | 100 |