岐阜工業高等専門学校	開講年度	令和03年度 (2021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	山本 浩貴,麻草 淳,勝野 太介		

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。
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。
①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取り組みができる。
②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。
③運動技能：効率的な技術やゲームにおける効果的なプレーができる。
④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。
⑤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・チーム力の向上に貢献できる。
岐阜高専ディプロマポリシー：（A）

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 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取り組みができる。	様々な運動に取り組むことができる。	様々な運動に対して取り組むことができない。
評価項目2 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。	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ることができない。
評価項目3 運動技能	効率的な技術やゲームにおける効果的なプレーができる。	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 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・種目の特性を理解してプレイ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 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	以下の種目を実施する ・前期：陸上競技(50m走、走り幅跳び、砲丸投げ)　・体力テスト・水泳・各種チームスポーツ ・後期：・バスケットボール　・ウェイトトレーニング
授業の進め方・方法	前期は、個人種目や体力テストを実施し、各自の記録測定値から運動能力や体力値を把握し、それぞれが向上できるような技術の理解習得や体力の向上に取り組む。 後期は、チームスポーツを展開する中で、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り、運動技能の向上やコミュニケーション能力、協調性や協力する人間力を高める。 また、体力レト―ニングの実践では、個人の体力値の向上を目標として計画し、積極的に取り組む姿勢を養う。 遠隔授業の場合は、担当教員の指示に従って、Teamsでの授業配信を受講する。 ※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	感染症対策・その他安全対策について、注意事項や指示を厳守して取り組むこと。 遠隔授業の必要性が生じた場合は、授業担当教員の指導に従って運動の実践に取り組むこと。

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	オリエンテーション（感染症対策・安全対策、実技受講の心得、その他諸注意）	受講に関して必要なことについて理解する
		2週	基礎体力運動と個人種目：陸上　短距離走	基礎体力の強化・短距離走レベルの把握
		3週	基礎体力運動と個人種目：陸上　50M走・ハンドボール投げ	基礎体力の強化・走力・投力レベルの把握と向上
		4週	体力テスト　グループ測定　室内種目（長座体前屈・上体起こし・握力・立幅跳・上体起）	体力テストを通して、様々な体力要素と自らの体力への理解を深める
		5週	体力テスト　心肺持久力種目(シャトルランテスト)	体力テストを通して、様々な体力要素と自らの体力への理解を深める
		6週	基礎体力運動と個人種目：陸上　跳躍（走幅跳）①	基礎体力の強化・走り幅跳び技能の向上
		7週	基礎体力運動と個人種目：陸上　跳躍（走幅跳）②	基礎体力の強化・走り幅跳び技能の向上
		8週	基礎体力運動と個人種目：陸上　投てき（砲丸投）①	基礎体力の強化・砲丸投げ技能の向上
	2ndQ	9週	基礎体力運動と個人種目：陸上　投てき（砲丸投）②	基礎体力の強化・砲丸投げ技能の向上
		10週	水泳　泳力テスト…タイム測定（クロール・平泳）班分け	自己の泳力を把握する
		11週	水泳　（クロール・平泳・水球）班別練習と班別対抗試合	泳法の基本を習得し技能を高める　水球によるチームワークづくり
		12週	水泳　（クロール・平泳・水球）班別練習と班別対抗試合	泳法の基本を習得し技能を高める　水球によるチームワークづくり
		13週	水泳　（クロール・平泳・水球）班別練習と班別対抗試合	泳法の基本を習得し技能を高める　水球によるチームワークづくり

		14週	水泳　クロール・平泳ぎ　タイム測定	タイム測定により泳力を確認しさらに高める
		15週	前期体育実技のまとめ	前期の取り組みをまとめる　後期授業への準備
		16週		
後期	3rdQ	1週	球技大会　種目別練習…班別練習 （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、各種目ごとにグループ学習と練習をする
		2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）	球技大会に向け、各種目ごとにグループ学習の成果を試す
		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（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
		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・グループ学習
		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②）	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・グループ学習
		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③）	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・グループ学習
		8週	技能テスト：シュート、ドリブル　(測定)	基本的な技能テストで自己の能力を把握し、技能の向上につなげる
	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） ウェイトトレーニングの実施（マシー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 マシンを使用した筋力トレーニングに取り組むみ筋力向上を図る
		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） ウェイトトレーニングの実施（マシー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 マシンを使用した筋力トレーニングに取り組むみ筋力向上を図る
		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） ウェイトトレーニングの実施（マシー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 マシンを使用した筋力トレーニングに取り組むみ筋力向上を図る
		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） ウェイトトレーニングの実施（マシー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 マシンを使用した筋力トレーニングに取り組むみ筋力向上を図る
		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） ウェイトトレーニングの実施（マシー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 マシンを使用した筋力トレーニングに取り組むみ筋力向上を図る
		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） ウェイトトレーニングの実施（マシー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 マシンを使用した筋力トレーニングに取り組むみ筋力向上を図る
		15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⑦） ウェイトトレーニングの実施（マシー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 マシンを使用した筋力トレーニングに取り組むみ筋力向上を図る
		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
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。	3	
				自らの考えで責任を持ってものごとに取り組むことができる。	3	
				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	
				日常の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。	3	
				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。	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。	3	
				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。	3	

				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	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。	3	

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・協調性	合計
総合評価割合	30	20	100	20	30	200
前期	15	10	50	10	15	100
後期	15	10	50	10	15	100