

平成 25 年度 岐阜工業高等専門学校シラバス			
教科目名	体育	担当教員	久世早苗 山本浩貴 麻草 淳
学年学科	1年MEDCA学科	通 年	必修 2単位
学習・教育目標	(A-3) 100%		
授業の目標と期待される効果： 個人種目や集団種目を実践することで、種目の特性に触れ、体力・技能・の向上を図る。また、協調性や協力する態度を育み、各人モラルの高揚に務め、人間性を高める。以下に具体的な学習項目を示す。 ①自己の体力値を測定、理解する（体力測定）。 ②陸上競技の特性を理解、技能向上を目指す。 ③水泳の特性を理解、技能向上を目指す。 ④球技（バスケットボール）の特性に触れ、集団スポーツの技能を高める。 ⑤ウェイトトレーニングを実施することで、基礎体力を向上させる。	成績評価の方法： 体育実技の評価は、以下4つの項目により観点別評価をおこない総合評価をおこなう。 ①自ら学ぼうとする「関心・意欲・態度」 ②運動実践場面での「思考力・判断力」 ③基礎技術や応用技術に対する「運動技能」 ④運動技能やルールに対する「知識・理解度」 ③の技術評価は以下のように行う。 前期：陸上種目3種（跳躍・投てき・短距離）の記録 水泳のクロール・平泳ぎの泳力テストの記録 後期：バスケットボール技術上達度、シュート・ドリブルのテスト ウェイトトレーニングの実施度 達成度評価の基準： ①文部科学省による新体力テストを実施し、各自の体力を把握し、体力向上のプログラムを作る。 ②陸上3種目（投擲・跳躍・短距離）を実施し、はじめの測定記録より記録の向上ができること。 ③水泳2種目（クロール・平泳ぎ）を実施し、はじめのタイム測定より記録の向上ができること。 ④バスケットボールの基礎、ドリブル・シュートの実技試験を行い、規定のシュート本数やタイムをクリアする技術向上ができることと、試合中の基礎技術の発揮度合い。 ⑤トレーニングの原則にしたがってウェイトトレーニングを実施し、記録をまとめながら自己の体力向上に積極的に取り組むことができること。		
授業の進め方とアドバイス： 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。 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。 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。			
教科書および参考書： アクティブスポーツ（大修館）			
授業の概要と予定： 第1回：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） 第2回～第4回：陸上 ・短距離種目 50m ・跳躍種目 走り幅跳び ・投擲種目 砲丸投げ 第5回～第6回：体力テスト ・室内測定（握力・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び・20 シャトルラン・長座体前屈） ・屋外測定（50m走・ハンドボール投げ） 第7回：球技大会種目練習 ・（ミニサッカー・ソフトボール・ソフトテニス・バレーボール・バスケットボール・卓球） 第8回～第12回：水泳 ・泳力テスト（グループ分け） ・水泳練習（クロール・平泳ぎ） ・水球 ・泳力テスト（クロール・平泳ぎのタイム測定） 第13回：ウェイトトレーニング器具の使用説明と利用上の注意指導 ・コンビネーションマシーンをを使ったトレーニング方法 第14回：バスケットボール導入 ・バスケットボールの特性について・基礎技術練習・簡易ゲーム 第15回：前期のまとめ（評価方法の説明と講評） 第16回～第20回：バスケットボール実践 ・基礎練習、リーグ戦 第21回：実技テスト（ドリブル、シュート） 第22回～第26回：バスケットボール実践とウェイトトレーニングの実施 ・基礎練習、リーグ戦、コンビネーションマシーンをを使ったウェイトトレーニングの実施 第27回：実技テスト（ドリブルシュート） 第28回～第29回：バレーボール導入 ・バレーボールの特性について・基礎技術練習・簡易ゲーム 第30回：後期のまとめ、1年間の体育実技のまとめ（評価方法の説明と講評）			