

平成 27 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 5 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」 ⑤チームスポーツを通して、集団における自己の役割を自覚し、戦略戦術への貢献度及び協調性について評価する。 ③の技術評価は以下の取り組みから行う。 前期：体力テストの自己評価 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様々な運動に対して主体的に取り組むことができる。 ②自己やチームの課題に対して適切な取り組みができる。 ③運動・ゲームを構成する基本技術が身についている。 ④種目の特性を理解し、実践場面で適切な判断ができる。 ⑤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。		
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： ステップアップ高校スポーツ（大修館）				
授業の概要と予定：前期				ALのレベル
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：球技大会練習 屋外種目選択（ソフトボール・ソフトテニス・サッカー）グループ練習				B
第 3 回：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				B
第 4 回：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）				B
第 5 回：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）				B
第 6 回：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）				B
第 7 回：陸上競技跳躍 走り幅跳び				C
第 8 回：陸上競技跳躍 走り幅跳び				C
第 9 回：陸上競技投擲 砲丸投げ グループ練習・測定				B
第 10 回：陸上競技投擲 砲丸投げ グループ練習・測定				B
第 11 回：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				B
第 12 回：水泳（クロール・平泳・水球）班別練習と班別対抗試合				B
第 13 回：水泳（クロール・平泳・水球）班別練習と班別対抗試合				B
第 14 回：水泳（クロール・平泳・水球）班別練習と班別対抗試合				B
第 15 回：水泳 泳力テスト…タイム測定（クロール・平泳ぎ）				B
授業の概要と予定：前期				ALのレベル
第 16 回：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）				B
第 17 回：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）				B

第18回：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）	C
第19回：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）	B
第20回：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）	B
第21回：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）	B
第22回：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）	B
第23回：バスケットボール	技術テスト（ドリブルタイム測定・30秒間シュートテスト）	B
第24回：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（マシンを使ったレジスタンストレーニング）	B
第25回：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（マシンを使ったレジスタンストレーニング）	B
第26回：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（マシンを使ったレジスタンストレーニング）	B
第27回：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（マシンを使ったレジスタンストレーニング）	B
第28回：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（マシンを使ったレジスタンストレーニング）	B
第29回：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（マシンを使ったレジスタンストレーニング）	B
第30回：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）	B

評価（ルーブリック）

達成度 評価項目	理想的な到達 レベルの目安 (優)	標準的な到達 レベルの目安 (良)	未到達 レベルの目安 (不可)
①	様々な運動に対して主体的に 取組み、各種目の楽しさや喜び を味わうことができる。	様々な運動に対して主体的に取り 組むことができる。	様々な運動に対して主体的に取り 組むことができない。
②	自己やチームの課題に対して 適切な取組みや工夫ができる。	自己やチームの課題に対して適切 な取組みができる。	自己やチームの課題に対して適切 な取組みができない。
③	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技術 が身についている。	運動・ゲームを構成する基本技術が 身についていない。
④	種目の特性を理解し、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。	種目の特性を理解し、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。
⑤	自己の役割を自覚し、授業の運 営・チーム力の向上などに大い に貢献できる。	自己の役割を自覚し、能力に応じ た貢献ができる。	自己の役割を自覚できず、能力に応 じた貢献ができない。