

平成 28 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 全学科	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： 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。 1年生では以下の種目を取り上げる。 ・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 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。	成績評価の方法： 各種目に共通して以下の 5 つを評価の観点とし、教員による観察評価と実技テストによって総合的に判断する。 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集団における「責任・貢献・協調性」	達成度評価の基準： 各種目に共通した達成度評価の基準を以下に示す。 ①運動に対して積極的に取り組むことができる。 ②自己やチームの課題を見つけることができる。 ③運動・ゲームを構成する基本的な技術が身に付いている。 ④運動・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。 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。 ※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。				
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) 大縄跳び				B
第 2 回：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)				B
第 3 回：陸上競技・跳躍 (走幅跳) 球技大会練習 (ソフトボール)				B
第 4 回：陸上競技・跳躍 (走幅跳) 球技大会練習 (ソフトボール)				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：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 7 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 8 回：球技大会練習 屋外・室内 6 種目選択 グループ別練習				B
第 9 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 10 回：陸上競技・投擲 (砲丸投) グループ練習・測定				B
第 11 回：陸上競技・投擲 (砲丸投) グループ練習・測定				B
第 12 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 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)				B
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 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。	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。
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。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。
③ 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。
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。
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。