

東京工業高等専門学校	開講年度	平成28年度 (2016年度)	教科名	総合体育
科目基礎情報				
科目番号	99996	科目区分	一般 必修	
授業の形式	授業	単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	一般教育科	対象学生	4	
開設期	通年	週時限数	2	
教科書/教材	ステップアップ高校スポーツ 大学生の健康・スポーツ			
担当者	鈴木 智之			
到達目標				
各種のスポーツ活動や体カテストなどの実践体験を通じて、健康づくり、体づくり、仲間づくり、生きがいつくりの実践と習慣化を目標としている。				
ルーブリック				
	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)	
評価項目1	積極的に授業に参加し、スポーツ活動を楽しみリフレッシュする。	継続的に授業に参加し、スポーツ活動に主体的に取り組む	欠席が多く、無気力な授業参加	
評価項目2	自らの健康づくりや体づくりを、授業や学校生活の中で実践する	自らの健康づくりや体づくりへの知識と関心を持つ	自らの健康や体力に無関心	
評価項目3	仲間づくりや生きがいつくりを授業や学校生活の中で実践する	仲間づくりや生きがいつくりの必要性を理解し、体験する	仲間づくりや生きがいつくりに無関心	
学科の到達目標項目との関係				
教育方法等				
概要	4年生の総合体育は、これまでの体育や健康科学の知見を活かし、体カテストや自分のニーズに合った活動プログラムの実践を通して、心身をリフレッシュし、健康管理能力やストレス対処能力を高め、卒業後の生涯スポーツやクオリティー・オブ・ライフに繋がる生活習慣を身につけることを目標とする。また合同クラス(複数クラス同時開講)によるスポーツ交流を通して、人間関係の幅を広げ、仲間づくりや生きがいつくりの機会とする。			
授業の進め方と授業内容・方法	総合体育の到達目標を達成するため、年間を4期に分け、各期ごとに種目を選択し、種目を選択したメンバーと協力して、種目の特性に応じて、用具やコート等の準備、ウォーミングアップ、基本練習、ゲーム、審判、クールダウン、振り返り等、安全に配慮して主体的に取り組む。			
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 貴重品、携帯電話等は教室のロッカーで管理し、授業に持ってこないこと(教員は預からない) 授業は運動が出来る服装(平服での受講は認めない)や運動靴(体育館は上履き)で受講すること 各期で選択した種目は中途での変更はできない。ただし雨天時は体育館種目と合同で行うこともある 用具の準備、ウォーミングアップ、仲間との協力・交流、クールダウン、用具の片付け、掃除等についても、技術や体力アップと同様に、積極的に自律した行動が求められる 授業中の給水等のためであっても、自動販売機の利用は認めない 			
授業計画				
	週	授業内容・方法	週ごとの到達目標	
前期	1週	体カテスト(外種目)	体カテストについて理解し、正しい測定方法でベストを発揮する	
	2週	体カテスト(体育館種目)	体カテストについて理解し、正しい測定方法でベストを発揮する	
	3週	体カテスト(シャトルラン) 体カテストの記入整理	体カテストのまとめ、記入データの確認	
	4週	ガイダンス 第1期種目分、第1期選択種目①	到達目標を理解し、種目を主体的に選択し、種目のメンバーと協力し、選択種目の内容と進め方を確認し主体的に実践する。	
	5週	第1期選択種目②	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	6週	前期中間試験期間		
	7週	第1期選択種目③	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	8週	第1期選択種目④	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	9週	第1期選択種目⑤	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	10週	第2期種目分 第2期選択種目①	到達目標を理解し、種目を主体的に選択し、種目のメンバーと協力し、選択種目の内容と進め方を確認し主体的に実践する。	
	11週	第2期選択種目②	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	12週	第2期選択種目③	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	13週	第2期選択種目④	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	14週	第2期選択種目⑤	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。	
	15週	前期末試験期間		

	16週	第2期選択種目⑥	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
後期	1週	第3期種目分 第3期選択種目①	到達目標を理解し、種目を主体的に選択し、種目のメンバーと協力し、選択種目の内容と進め方を確認し主体的に実践する。
	2週	第3期選択種目②	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	3週	第3期選択種目③	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	4週	第3期選択種目④	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	5週	第3期選択種目⑤	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	6週	第3期選択種目⑥	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	7週	後期中間試験期間	
	8週	第4期種目分 第4期選択種目①	到達目標を理解し、種目を主体的に選択し、種目のメンバーと協力し、選択種目の内容と進め方を確認し主体的に実践する。
	9週	第4期選択種目②	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	10週	第4期選択種目③	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	11週	第4期選択種目④	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	12週	第4期選択種目⑤	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	13週	第4期選択種目⑥	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	14週	第4期選択種目⑦	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。
	15週	学年末試験期間	
	16週	第4期選択種目⑧	選択種目の実践を通して、チームワーク、リーダーシップの必要性を理解し、主体性を発揮し、自己管理能力の向上を目指す。

評価割合

	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	10	0	0	0	0	90	100
基礎的能力	10	0	0	0	0	90	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0