

科目名	スポーツ実技 I	英文表記	Physical Education I	22年3月 12日
教員名： 飯田智行				作成
対象学科	学年	必・選	履修・学修	単位数
全学科	1	必	履修	2
				授業形態
				演習・講義
				授業期間
				通年

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツを行う意義を理解し、自発的にスポーツを実践し、継続して身体活動を行う習慣を身につける。 ・各スポーツの実践方法、基本ルール及び基本的技術を習得する。 ・スポーツのマナーとフェアプレイについて理解できるようにする。 				
-----	---	--	--	--	--

高 専 目 標	1	2	3	4	JABEE プログラム名称
		○		◎	JABEE プログラム教育目標

授 業 概 要、 方 針、 履 修 上 の 注 意	【授業概要及び方針】 球技、水泳等の実践方法、各スポーツに必要な体力、技術および戦術について学習する。各スポーツのルールやマナー、安全対策について学習する。喫煙や飲酒などの身近な健康問題について学習する。 各スポーツ種目の学習はグループ学習を基本とする。球技ではチーム戦術研究、作戦の立案と反省を通して、自己学習能力を身につける。				
	【履修上の注意】 <ul style="list-style-type: none"> ・実技では半袖シャツと短パン（ハーフパンツ可）を着用すること。 ・アクセサリや腕時計等は安全のため外すこと。 ・やむを得ない事情によって見学を希望する場合は、授業開始前に見学届を提出すること。 				

評 価 方 法	定期試験の評価を 50%、各種目の実技（スキルテストと観察評価※出席状況及び授業態度を含む）を 50%の割合で評価する。但し、授業数 2/3 以上の出席及び試験 6 割以上の得点獲得を単位修得の必要最低条件とする。				
---------	---	--	--	--	--

教 科 書 ・ 教 材	各スポーツの基本ルールと技術についてのプリント（教員自作）、作戦および自己評価カード（教員自作）				
-------------	--	--	--	--	--

参 考 図 書	「アクティブスポーツ」（大修館書店）、「ストレングス&コンディショニング2エクササイズ編」（大修館書店）、「ウイダー・フィットネス・バイブル」（森永製菓健康事業部） （他にも参考図書を探す場合のキーワード：スポーツ，運動，トレーニング）				
---------	---	--	--	--	--

授 業 計 画

授 業 項 目	時 間	授 業 内 容
1. 授業ガイダンス	2	授業の進め方と準備を説明する。スポーツを実践する意義を理解する。
2. レクリエーション	6	身体活動及びスポーツの重要性を理解するとともに、コミュニケーション能力の向上を図る。
3. 体力の測定評価	4	有酸素性能力、筋力、柔軟性、瞬発力、身体組成等を測定する。健康と体力との関係を理解する。
4. レジスタンストレーニング	4	レジスタンストレーニングの実践方法を学習する。トレーニングによる筋力向上のメカニズムを理解する。
5. 健康科学	2	喫煙の有害作用と喫煙に関連する病気について理解する。受動喫煙による健康影響について理解する。

6. バドミントン	6	基本ルールと基本技術を学習する。ダブルスの動きの基本を学習する。	
7. 水泳	6	クロールの基本技術を学習する。水中運動の楽しさと水中運動時の身体機能の変化を理解する。	
前期末試験	[1]		
8. バレーボール	12	基本技術（パス、サーブ）と基本ルールを学習する。チーム練習と作戦の立案を行う。	
9. 健康科学	2	アルコールパッチテストを行う。未成年者の飲酒が健康に与える影響について理解する。	
10. サッカー	16	フットサルを中心に学習を行う。基本技術（キック、パス、ドリブル、トラップ、シュート）、基本戦術と基本ルールについて学習する。チーム戦術研究、作戦の立案を行う。	
学年末試験	[1]		
学習時間合計	60	実時間	50

学修単位における自学自習時間の保証（レポート頻度など）

学習時間は、実時間ではなく単位時間で記入する。（50分＝1、100分＝2）
 通年は2ページ、半期は1ページ以内におさめる。