

科目名	スポーツ実技 I		英文表記	Physical Education I		21年 6月12日 修正
教員名：末吉つねみ 技術支援：						
対象学科	学年	必・選	履修・学修	単位数	授業形態	授業期間
全学年	2年	必修	履修	2単位	演習・講義	通年
目 標	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。自己の体力が評価できるようにする。生涯にわたり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。スポーツやトレーニングを自然科学的な観点から捉えられるようにする。					
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	(c), (d), (f), (g), (h)
授 業 概 要、 方 針、 履 修 上 の 注 意	<p>【授業概要と方針】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【履修上の注意】</p> <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）を 50%の割合で評価する。					
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）「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。生涯スポーツについて理解する。				
2. 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。				
3. バスケットボール	10	基本技術（パス、キャッチ、ドリブル、ショット）、基本戦術を学習する。試合、チーム練習及び戦術研究を通して、バスケットボールの実践能力を身につける。				
4. 健康科学	2	心肺蘇生法について理解する。				
5. スタジオエクササイズ	6	ダンベル・チューブ等を使用して体づくり運動を行う。音楽に乗った体ほぐし運動を創作する。				
6. 水泳	6	クロールと平泳ぎの基本技術を学習する。長く泳ぐ技				

		術について学習する。	
前期末試験	[1]		
7. 硬式テニス	14	基本技術、基本戦術と基本ルールを身につける。試合を通して、硬式テニスの実践能力を身につける。	
8. 健康科学	2	薬物乱用が健康に与える影響について理解する。	
9. ソフトボール	14	スローピッチソフトボールを中心に学習する。基本ルールと基本技術を身につける。チーム練習、作戦の立案および試合を通してソフトボールの実践能力を身につける。	
10. 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）