

科目名	スポーツ実技 I	英文表記	Physical Education I	2012年3月19日
科目コード	1008			
教員名: 和多野 大 技術職員名:				作成
対象学科/専攻コース	学年	必・選	履修・学修	単位数
全学科	1年	必	履修	2単位
授業形態	授業期間			
	実技 通年			
科目目標	各スポーツの実践方法・基本ルールおよび基本技術を習得する。生涯にわたり内発的にスポーツを 実践し、継続してスポーツや運動を行う習慣の基礎を身につける。スポーツのマナーとフェア プレイ、およびライフスキルについて理解・実践できるようにする。喫煙・飲酒による健康への影響を理 解する。			
総合評価	前期・後期評価: 実技内容60%(スキルテスト40%・振り返りカード記入15%・観察評価5%) + 期 末試験(筆記試験)40% 学年末評価: 前期評価と後期評価の平均で行い、60%以上で単位認定とする。			
達成度目 標と評価 方法	科目達成度目標(対応するJABEE教育目標)		達成度目標の評価方法	
	①	各スポーツの実践方法・基本ルールお よび基本技術を習得する。生涯にわ たり内発的にスポーツを実践し、継続して スポーツや運動を行う習慣の基礎を身 につける	⇒	各種目によるスキルテストと、筆記による定期 試験で評価する
	②	スポーツのマナーとフェアプレイ、およ びライフスキルについて理解・実践でき るようにする	⇒	振り返りカードの記入と観察評価による
	③	喫煙・飲酒による健康への影響を理解 する	⇒	筆記による定期試験で評価する
本科・専攻科 教育目標	1	2	3	4
		○		◎
授業概 要、方針、 履修上の 注意	【授業概要および方針】 球技・水泳などの楽しさ・実践方法、各スポーツに必要な技術および戦術について、基礎練習と ゲームを通して学習する。授業や単元ごとに自身で目標を設定し、立案と内省を通し、学習到達度 の確認および授業密度の向上をねらう。 【履修上の注意】 ・実技では半袖シャツと短パン(ハーフパンツ可)・シューズを着用すること。 ・安全のため、アクセサリや腕時計などは外すこと。 ・やむを得ない事情によって見学を希望する場合は、授業開始前までに見学届を提出すること。			
教科書・ 教材	・教員自作によるプリント ・振り返りカード ・参考:「アクティブスポーツ」(大修館書店)			
授 業 計 画				
週	授 業 項 目	時間	授 業 内 容	自学自習 (予習・復習)内容
1	授業ガイダンス	2	授業概要の説明・評価方法の説明・軽運動	
2	体力測定(1)	2	握力・長座体前屈・立ち幅跳び・上体起こしの測定	
3	体力測定(2)	2	反復横跳び・脚伸展筋力の測定	
4	体力測定(3)	2	50m走・ハンドボール投げの測定	
5	体力測定(4)	2	持久走(1500m・1000m or 20mシャトルラン)の測定	
6	マルチスポーツの実践	2	マルチスポーツの実践・体力測定予備日	
7	トレーニング方法論(1)	2	レジスタンストレーニングの実践方法の学習	
8	トレーニング方法論(2)	2	その他のトレーニングの実践方法の学習・体力評	
9	健康科学(1)	2	喫煙が健康に与える影響を理解する・熱中症を知	
10	バドミントン(1)	2	基本ルールと基本技術の習得	
11	バドミントン(2)	2	ダブルスのルール・ローテーションの習熟	
12	バドミントン(3)	2	技術の習熟・スキルテスト	

13	水泳(1)	2	クロール・平泳ぎの泳法習得	
14	水泳(2)	2	クロール・平泳ぎの泳法習得	
15	水泳(3)	2	スキルテスト	
期末	期末試験	[2]		
16	フットサル(1)	2	導入。サッカーとの違いを体感で学習	
17	フットサル(2)	2	ルールの理解・基本技能の習得・ゲーム	
18	フットサル(3)	2	基本技能の習熟・ゲーム	
19	フットサル(4)	2	スキルテスト・チーム戦術の考察・ゲーム	
20	フットサル(5)	2	チーム戦術の実践・ゲーム	
21	フットサル(6)	2	チーム戦術の発展・ゲーム	
22	フットサル(7)	2	スキルテスト・ゲーム	
23	健康科学(2)	2	アルコールが健康に与える影響を理解する	
24	ソフトボール(1)	2	導入。野球との違いを体感で学習・安全面の理解	
25	ソフトボール(2)	2	スローピッチルールの理解・守備の基本技能の習得・ゲーム	
26	ソフトボール(3)	2	攻撃の基本技能の習得・ゲーム	
27	ソフトボール(4)	2	スキルテスト・連携戦術の考察・ゲーム	
28	ソフトボール(5)	2	連携戦術の実践・ゲーム	
29	ソフトボール(6)	2	連携戦術の発展・ゲーム	
30	ソフトボール(7)	2	スキルテスト・ゲーム	
期末	期末試験	[2]		
学習時間合計		60	実時間	45
自学自習(予習・復習)内容(学修単位における自学自習時間の保証)				標準的所用時間(試行)
①				
②				
③				
備考欄				

学習時間は、実時間ではなく単位時間で記入する。(45分=1、90分=2)