

科目名	スポーツ実技I	英文表記	Fitness and Sports I	2014年3月14			
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	授業形態	授業
全学科		1年	必	履修	2単位	実技	通
科目目標	各スポーツの実践・基本ルールおよび基本技術を習得する。運動スポーツへの動機づけを促し、生涯にわたってスポーツを実践・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、フェアプレイについて理解・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15%+観察評価5%)+期末試験(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。						
科目目標達成度とJABEE目標との対応	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			目標
	①	各スポーツの実践・基本ルールおよび基本技術を習得する。運動スポーツへの動機づけを促し、生涯にわたってスポーツを実践・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		60
	②	スポーツのマナーとモラル、フェアプレイについて理解・実践できるようにする。		⇒	振り返りカード記入と観察評価による		20
	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		10
本科・専攻科教育目標	1	2	3	4			
		○		◎			
評価方法と評価項目および関連目標に対する評価割合							
	目標との関連	定期試験	小テスト	レポート	その他(演習課題・発表・実技・成果物等)	総合評価	セルフチェック
評価項目		40	0	15	45	100	
基礎的理解	①②③	25	0	15	0	40	
応用力(実践・専門・融合)	①②	15	0	0	45	60	
社会性(プレゼン・コミュニケーション・PBL)						0	
主体的・継続的学修意欲						0	
授業概要、方針、履修上の注意	【授業概要および方針】 スポーツの技能習得およびゲームを通じて、球技・水泳などの楽しさや実践方法、戦術などを学習することで目標を設定し、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狙う。 【履修上の注意】 ・半袖シャツと短パン(ハーフパンツ可)・シューズを必ず着用すること。服装やシューズを忘れた場合は技受講を認めないことがある。 ・安全のため、金属・プラスチック製のアクセサリ(含・ピアス)や腕時計などは外すこと。 ・見学を希望する場合は、理由に関わらず、授業開始前までに見学届けを提出すること。						
教科書・教材	教員自作によるプリント・レジュメ・振り返りカードを用いる。 参考文献として、「水泳レベルアップシリーズ(ベースボールマガジン社)」「確実に上達するバドミントン 努著・実業之日本社)」「ぐんぐんうまくなる!ソフトボール(利根川勇著・ベースボールマガジン社)」を(すべて図書館に蔵書)						

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・立ち幅とび・上体起こしの測定	
3	体力測定(2)	2	50m走・ハンドボール投げの測定	
4	体力測定(3)	2	身長・体重・体脂肪率・反復横とび・脚伸展筋力の測定	
5	体力測定(4)	2	持久走(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と学習・体力評価	
9	健康科学	2	喫煙が健康に与える影響を理解する・熱中症の症状と対処法を理解する	
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得・スキルテスト	
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	ソフトボール(1)	2	導入・安全面の理解・キャッチボール・守備の基本技術の習得	
17	ソフトボール(2)	2	打撃技術の習得(ティーバッティング)・ミニゲーム	
18	ソフトボール(3)	2	打撃技術の習得(セットアップティー)・基本ルールの理解・ミニゲーム	
19	ソフトボール(4)	2	投球技術の習得(スローピッチ)・打撃技術の習熟(トスバッティング)	
20	ソフトボール(5)	2	スキルテスト・ゲーム	
21	ソフトボール(6)	2	基本ルールの理解・連携戦術の実践・ゲーム	
22	ソフトボール(7)	2	スキルテスト・ゲーム	
23	健康科学	2	アルコールが健康に与える影響を理解する	
24	フットサル(1)	2	導入・安全面の理解・ミニゲーム	
25	フットサル(2)	2	サッカーとの違い、発祥、ルールの理解・ゲーム	
26	フットサル(3)	2	基本技能の習熟(パス・トラップ)・ゲーム	
27	フットサル(4)	2	チーム戦術の理解と習得(攻撃)・ゲーム	
28	フットサル(5)	2	スキルテスト・ゲーム	
29	フットサル(6)	2	チーム戦術の理解と習得(守備)・ゲーム	
30	フットサル(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
①	高専在学中あるいは学内での喫煙と飲酒は学則あるいは法令による処分を伴う。健康科学分野は各自の復習によって、授業内容の正確な理解を求める。			
備考欄				

日
期間
年
にわた 一とモ
筆記
割合
5%
0%
5%
ブック
。自身
よ、実
(喜多 養げる

