

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|------|---------|
| 科目名 | スポーツ実技 I | 英文表記 | Fitness and Sports I | 平成26年10月3日 | | | |
| 科目コード | 2010 | | | | | | |
| 教員名: 久米 大祐 技術職員名: | | | | 修正 | | | |
| 対象学科/専攻コース | 学年 | 必・選 | 履修・学修 | 単位数 | 授業形態 | 授業期間 | |
| 全学科 | 2年 | 必 | 履修 | 2単位 | 実技 | 通年 | |
| 科目目標 | ・各スポーツの実践方法、基本ルール及び基礎技術を習得する。 ・スポーツにおけるフェアプレイ、マナーを身につける。 ・健康科学に関する知識(心肺蘇生法、薬物乱用と健康)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%・観察評価5%・学習カード15%)、期末試験(筆記)40%で評価する。学年末評価:前期評価と後期評価の平均で行い、60%以上を合格とする。 | | | | | | |
| 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 | | 目標割合 | | |
| | ① | 各スポーツの実践方法、基本ルール及び基礎技術を習得する。 | ⇒ | 各種目のスキルテスト、観察評価、期末試験(筆記)で評価する。 | 50% | | |
| | ② | スポーツにおけるフェアプレイ、マナーを身につける。 | ⇒ | 観察評価、学習カードで評価する。 | 30% | | |
| ③ | 健康科学に関する知識(心肺蘇生法、薬物乱用と健康)を理解する。 | ⇒ | 期末試験(筆記)で評価する。 | 20% | | | |
| 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 | 0 | 60 | 100 | |
| 基礎的理解 | ①③ | 40 | | | 30 | 70 | |
| 応用力(実践・専門・融合) | | | | | | 0 | |
| 社会性(プレゼン・コミュニケーション・PBL) | ② | | | | 30 | 30 | |
| 主体的・継続的学修意欲 | | | | | | 0 | |
| 授業概要、方針、履修上の注意 | 【授業概要と方針】 球技、水泳等の実践を通じて、各スポーツの種目特性、実践方法、基本ルール、基礎技術および戦術を学習する。グループ学習を基本とし、球技種目ではチームでの練習や戦術の立案、試合を通じて自己学習能力、コミュニケーション能力および協調性を養う。スポーツ種目ごとにスキルテストを行い、基礎技術の習得度を把握する。授業ごとに学習カードの記入を行い、学習到達度を自己認識するとともに、次回以降の課題設定等に役立たせる。各スポーツの楽しさ・難しさを理解し、「自分に合ったスポーツ」を見つける。 【履修上の注意】 ・実技では半袖シャツおよび短パン(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り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。 | | | | | | |
| 教科書・教材 | ・教員自作プリント ・学習カード ・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 | セルフ チェッ ク |
|----------------------------------|-------------------|-----|-----------------------------------|-------------------|-----------------|
| 1 | オリエンテーション・体力測定(1) | 2 | オリエンテーション・握力、上体起こし、立ち幅跳び、長座体前屈の測定 | | |
| 2 | 体力測定(2) | 2 | 反復横跳び、脚伸展筋力の測定 | | |
| 3 | 体力測定(3) | 2 | 50m走・ハンドボール投げの測定 | | |
| 4 | バスケットボール(1) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術(パス、ドリブル)の習得・ゲーム | | |
| 5 | バスケットボール(2) | 2 | 基礎技術の習得(シュート)・ゲーム | | |
| 6 | バスケットボール(3) | 2 | 基礎技術の習得(シュート)・ゲーム | | |
| 7 | バスケットボール(4) | 2 | チーム戦術の理解と立案・ゲーム | | |
| 8 | バスケットボール(5) | 2 | スキルテスト・ゲーム | | |
| 9 | 健康科学 | 2 | 心肺蘇生法を理解する | | |
| 10 | スタジオエクササイズ(1) | 2 | エアロビクスの基本動作の習得・チューブ等による体づくり運動 | | |
| 11 | スタジオエクササイズ(2) | 2 | リズムに合わせたエアロビクス・チューブ等による体づくり運動 | | |
| 12 | スタジオエクササイズ(3) | 2 | エアロビクスのグループ発表 | | |
| 13 | 水泳(1) | 2 | クロール・平泳ぎの基本技術の習得・タイムの計測 | | |
| 14 | 水泳(2) | 2 | クロール・平泳ぎの基本技術の習得・タイムの計測 | | |
| 15 | 水泳(3) | 2 | クロール・平泳ぎの基本技術の習得・タイムの計測 | | |
| 期末 | 期末試験 | [2] | | | |
| 16 | バレーボール(1) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術の習得(パス)・ゲーム | | |
| 17 | バレーボール(2) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術の習得(サーブ、レシーブ)・ゲーム | | |
| 18 | バレーボール(3) | 2 | 基礎技術の習得(サーブ、レシーブ)・ゲーム | | |
| 19 | バレーボール(4) | 2 | 基礎技術の習得(スキルテストの練習)・ゲーム | | |
| 20 | バレーボール(5) | 2 | スキルテスト・ゲーム | | |
| 21 | サッカーボール(1) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術の習得(ボールタッチ)・ゲーム | | |
| 22 | サッカーボール(2) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術の習得(パス・ドリブル)・ゲーム | | |
| 23 | サッカーボール(3) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術の習得(スキルテストの練習)・ゲーム | | |
| 24 | サッカーボール(4) | 2 | スキルテスト・ゲーム | | |
| 25 | 健康科学 | 2 | 薬物が健康に及ぼす影響を理解する | | |
| 26 | 卓球(1) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術(サーブ・レシーブ)の習得・ゲーム | | |
| 27 | 卓球(2) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術(サーブ・レシーブ)の習得・ゲーム | | |
| 28 | 卓球(3) | 2 | 基本ルールの理解・基礎技術(スマッシュ)の習得・ゲーム | | |
| 29 | 卓球(4) | 2 | スキルテスト・ゲーム | | |
| 30 | 卓球(5) | 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 | | | | | |
| | | | | | |