

科目名	スポーツ実技 I		英文表記	Fitness and Sports I		平成27年10月26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	・生涯に渡りスポーツを積極的に実践していく態度を養う。 ・スポーツの適切な実施に必要な基礎的能力を身に付ける。 ・心肺蘇生法と薬物乱用が健康に及ぼす影響についての知識を習得する。							
総合評価	前期・後期評価: 実技内容60%(スキルテスト50%・観察評価10%)、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	科目達成度目標		達成度目標の評価方法	ルーブリック				
				理想的な到達レベル	標準的な到達レベル	最低限必要な到達レベル	セルフチェック	
	① 生涯に渡りスポーツを積極的に実践していく態度を養う。		観察評価	授業毎のねらいを理解し、練習や試合を通じて積極的に行動するとともに、チームメイトに対しても行動を促すことができる。	授業毎のねらいを理解し、練習や試合において積極的に行動することができる。	授業毎のねらいを理解し、練習や試合を行うことができる。		
	② 各スポーツの適切な実施に必要な基礎的能力を身に付ける。		スキルテスト 観察評価 定期試験	基本ルールと基礎技術を十分に理解・習得し、ゲーム性の高い試合を展開することができる。	基本ルールと基礎技術を理解・習得し、試合を展開することができる。	基本ルールと基礎技術を概ね理解・習得し、初歩的な試合を展開することができる。		
③ 心肺蘇生法と薬物乱用が健康に及ぼす影響についての知識を習得する。		定期試験	心肺蘇生法と薬物乱用が健康に及ぼす影響についての知識を十分に習得する。	心肺蘇生法と薬物乱用が健康に及ぼす影響についての知識を概ね習得する。	心肺蘇生法と薬物乱用が健康に及ぼす影響についての知識を部分的に習得する。			
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		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)						0		
主体的・継続的学修意欲					30	30		

<b>授業概要、 方針、履修 上の注意</b>	<p><b>【授業概要と方針】</b>  球技、水泳等の実践を通じて、各スポーツの実践方法、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。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。</p> <p><b>【履修上の注意】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実技ではスポーツに適したウェアを着用すること。</li> <li>・アクセサリや腕時計等は安全のため外すこと。</li> <li>・やむを得ない事情により見学を希望する場合は、授業開始前に担当教員に連絡すること。</li> </ul>
<b>教科書・ 教材</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教員自作プリント</li> <li>・参考:アクティブスポーツ(大修館書店)</li> </ul>

**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	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		
17	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		
18	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		
19	卓球(4)	2	スキルテスト・ゲーム		
20	卓球(5)	2	スキルテスト・ゲーム		
21	健康科学	2	薬物が健康に及ぼす影響を理解する		
22	サッカー(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		
23	サッカー(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		
24	サッカー(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		
25	サッカー(4)	2	スキルテスト・ゲーム		
26	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		
27	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		
28	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		
29	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		
30	バレーボール(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				各2時間×30回	
②				各5時間×2回	
③					
<b>備考欄</b>					