科目名	スポーツ実技I	英文表記	Fitness and Sports I	2013年1月31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	授業形態	授業期間
全学科	1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、生涯にわたり内発的にスポーツを実践・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。

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・基本ルールおよび基本犠技術を習得する。運動スポーツへの動機づけを促し、生涯にわたり内発的にスポーツを実践・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。喫煙・飲酒による健康への影響を理解する。	⇒ 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。	80%
	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	20%
	③		⇒	

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	60	0	0	100	
基礎的理解	①②	40	0	0	0	40	
応用力(実践・専門・融合)	①②	0	60	0	0	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】 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、学習到達度の書く品及び授業密度の向上をねらう。 【履修場の注意】 ・実技では半袖シャツと短パン(ハーフパンツ可)・シューズを必ず着用すること。服装やシューズを忘れた場合は基本的に実技受講を認めない。 ・安全のため、アクセサリー(含・ピアス)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けを提出すること。
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)・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(喜多努・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・ベースボールマガジン社)

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	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	身長・体重・体脂肪率・反復横とび・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（男子1500m女子1000mまたは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		
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（試行）
①	
②	
③	

備考欄