

科目名	スポーツ実技 I				英文表記	Physical Education I		21 年 6 月 12 日
教員名：末吉つねみ 技術支援：								修 正
対象学科		学年	必・選	履修・学修	単位数	授業形態	授業期間	
全学科		3 年	必修	履修	1 単位	演習・講義	前期	
目 標	各スポーツの実践方法、基本的技術や戦術を習得する。生涯にわたり自発的にスポーツを実践し、継続して身体活動を行う習慣を身につける。スポーツやトレーニングを自然科学的な観点から捉えられるようにする。							
高 専 目 標	1	2	3	4	JABEE プログラム名称			
		○		◎	JABEE プログラム教育目標		(c), (d), (f), (g), (h)	
授 業 概 要、 方 針、 履修上の注意	【授業概要と方針】 球技、水泳等の実践方法、各スポーツに必要な体力、技術および戦術について学習する。各スポーツのルールやマナー、安全対策について学習する。 【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）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って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。							
評 価 方 法	各種目の実技（スキルテストと授業内観察評価）を 70%、各種目に対する取組み（実技に対する意欲・興味・関心・態度、チームへの貢献）を 30%の割合で評価する。							
教科書・教材	各スポーツの基本ルールと技術についてのプリント（教員自作）、作戦および自己評価カード（教員自作）							
参 考 図 書	「アクティブスポーツ」（大修館書店）「ウイダー・フィットネス・バイブル」（森永製菓健康事業部） (他にも参考図書を探す場合のキーワード：スポーツ、運動、トレーニング)							
授 業 計 画								
授 業 項 目				時 間	授 業 内 容			
1. バドミントン				10	ストロークの基本技術、基本戦術と基本ルールについて学習する。試合（主にダブルスゲーム）を通して、バドミントンの実践能力を身につける。			
2. バレーボール				8	基本技術（トス、レシーブ、スパイク）と基本戦術について学習する。試合とチーム戦術研究、作戦の立案を通して、バレーボールの実践能力を身につける			
3. 空手				6	基本動作（つき、けり、受け）について学習する。形を覚える。			
4. 水泳				6	クロールと平泳ぎの基本技術を学習する。速く泳ぐ技術について学習する。			
学習時間合計				30	実時間		25	
学修単位における自学自習時間の保証（レポート頻度など）								

学習時間は、実時間ではなく単位時間で記入する。（50分＝1、100分＝2）