

科目名	スポーツ実技 I	英文表記	Physical Education I	平成23年度3月		
科目コード	2010					
教員名： 末吉つねみ 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
全コース	2年	必	履修	2単位	演習	通年
目標 及び 評価方法	目標項目			評価方法及びその割合		
	各スポーツの実践方法、基本ルール及び基本技術を習得する。自己の体力が評価できるようにする。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。			定期試験の評価を50% 各スポーツの実技（スキルテスト・観察評価）を50%		
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	
授業概要、方針、履修上の注意	<p>【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。 各スポーツ種目の学習はグループ学習を基本とする。球技ではチーム戦術研究、作戦の立案を反省を通して自己学習能力を身につける。</p> <p>【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。</p>					
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）					
<b>授 業 計 画</b>						
回次	授 業 項 目	時間	授 業 内 容		予 習 項 目	
1	授業ガイダンス・体力測定	2	授業の進め方と準備の説明。握力、長座体前屈、バランス、立ち幅跳び測定。			
2	体力測定・バスケットボール	2	上体起こし、反復横とび測定。シュートの技術を習得する。			
3	体力測定・バスケットボール	2	腕立て伏せ、脚筋力測定。シュートの技術を習得する。			
4	体力測定	2	50M走測定。			
5	バスケットボール	2	シュートの技術を習得する。スキルテスト、試合を行う。			
6	バスケットボール	2	シュートの技術を習得する。スキルテスト、試合を行う。			
7	体力測定・バスケットボール	2	20Mシャトルラン測定。作戦の立案及び試合を通して、実践能力を身につける。			
8	バスケットボール	2	作戦の立案及び試合を通して、実践能力を身につける。			
9	健康科学	2	心肺蘇生法について理解する。			
10	スタジオエクササイズ	2	エアロビクスの基本動作を習得する。チューブ等を使用して体づくり運動を行う。			
11	スタジオエクササイズ	2	リズムに乗ってエアロビクスをする。チューブ等を使用して体づくり運動を行う。		エアロビクス動作の順番を覚える。	
12	スタジオエクササイズ	2	エアロビクスをグループで発表する。			
13	水泳	2	クロール、平泳ぎの基本技術を習得する。			
14	水泳	2	クロール、平泳ぎの基本技術を習得する。			
15	水泳	2	クロール、平泳ぎの基本技術を習得する。記録を測定する。			
	前学期期末試験	[1]				

16	テニス	2	基本技術（フォアハンドストローク、サービス）を身につける。
17	テニス	2	基本技術（フォアハンドストローク、サービス）を身につける。
18	テニス	2	基本技術（フォア・バックハンドストローク、サービス）を身につける。
19	テニス	2	基本技術（フォア・バックハンドストローク、サービス）を身につける。基本ルールを理解する。
20	テニス	2	スキルテストを行う。基本技術（ボレー）を身につける。基本ルールを理解し、審判ができるようにする。
21	テニス	2	スキルテストを行う。ダブルスのフォーメーションについて学習する。試合を通して実践能力を身につける。
22	テニス	2	スキルテストを行う。試合を通して実践能力を身につける。
23	健康科学	2	薬物乱用が健康に与える影響について理解する。
24	ソフトボール	2	スローピッチソフトボールを中心に学習する。基本技術（スローイング、キャッチング）を習得する。試合を通して基本ルールの確認をする。
25	ソフトボール	2	基本技術（スローイング、キャッチング、バッティング）を習得する。試合を通して基本ルールの確認をする。
26	ソフトボール	2	基本技術（スローイング、キャッチング、バッティング）を習得する。試合を通して基本ルールの確認をする。
27	ソフトボール	2	基本技術（スローイング、キャッチング、バッティング）、基本ルールを習得する。
28	ソフトボール	2	基本技術（スローイング、キャッチング、バッティング）、基本ルールを習得する。
29	ソフトボール	2	作戦の立案および試合を通してソフトボールの実践能力を身につける。
30	ソフトボール	2	作戦の立案および試合を通してソフトボールの実践能力を身につける。
	後学期期末試験	[1]	
<b>学習時間合計</b>		<b>60</b>	<b>実時間</b>
			<b>50</b>
<b>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）</b> 記入不要→この科目は履修形態のため、この欄の記入は不要			

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）