

科目名	スポーツ実技 I	英文表記	Physical Education I	2012年3月18日		
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。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。					
総合評価	前期・後期評価: 定期試験(期末)の40% + 各種目のスキルテスト40% + 振り返りカードと学習カード20% 学年末評価は前期評価と後期評価の平均で行い、60%以上を合格とする。					
達成度目標と評価方法	科目達成度目標		達成度目標の評価方法			
	①	各スポーツの実践方法、基本ルール、基本技術を習得する。	⇒	定期試験、各スポーツのスキルテストで評価する。		
	②	チームの戦術研究、作戦の立案を反省を通して、コミュニケーション能力を自己学習能力を身につける。	⇒	各種目のグループ学習への取り組み状況(学習カード記入)、毎時間の振り返りカードの記入で評価する。		
本科・専攻科教育目標	1	2	3	4		
		○		◎		
授業概要、方針、履修上の注意	<p>【授業概要と方針】 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、作戦の立案と反省を通してコミュニケーション能力と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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>作戦及び自己評価カード(教員自作)</li> <li>参考:「アクティブスポーツ」(大修館書店)</li> </ul>					
<b>授 業 計 画</b>						
週	授 業 項 目	時間	授 業 内 容		自学自習 (予習・復習)内容	
1	授業ガイダンス・体力測定	2	握力・長座体前屈・上体起こし・立ち幅跳び測定。			
2	体力測定・バスケットボール	2	反復横とび測定。シュートの技術を習得する。試合を行う。			
3	体力測定	2	50m走・ハンドボール投げの測定。			
4	体力測定	2	持久走(1500m・1000m)測定。			
5	バスケットボール	2	シュートの技術を習得する。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	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。			
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	救急法実習(心肺蘇生法)			
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。			
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。			
期末	期末試験	[2]				
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。試合を通して実践能力を身につける。	
22	テニス	2	作戦の立案および試合を通して実践能力を身につける。	
23	ソフトボール	2	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。	
24	ソフトボール	2	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	健康科学・ソフトボール	2	薬物乱用が健康に与える影響について理解する。基本技術(スローイング、キャッチング)を習得する。基本ルールを理解する。	
26	健康科学・ソフトボール	2	薬物乱用が健康に与える影響について理解する。基本技術(スローイング、キャッチング)を習得する。基本ルールを理解する。	
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実践能力を身につける。	
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)
<b>備考欄</b>				

学習時間は、実時間ではなく単位時間で記入する。(45分=1、90分=2)



