

科目名	スポーツ実技 I	英文表記	Fitness and Sports I	平成25年3月11日			
科目コード	2010						
教員名: 久米大祐 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	生涯にわたり運動・スポーツに親しむための基礎的能力を身につける。						
総合評価	前期・後期評価:実技内容60%(スキルテスト30%・観察評価15%・学習カード15%)、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	各スポーツの種目特性を理解し、適切な実践方法および基礎技術を習得する。		⇒	各種目のスキルテスト、観察評価、期末試験(筆記)で評価する。		50%
	②	チーム活動を通じて、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。		⇒	観察評価、学習カードで評価する。		30%
	③	健康科学に関する知識(心肺蘇生法、薬物乱用と健康)についての理解を深める。		⇒	期末試験(筆記)で評価する。		20%
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	①③	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)	②				30	30	
主体的・継続的学修意欲						0	
授業概要、方針、履修上の注意	<p>【授業概要と方針】</p> <p>球技、水泳等の実践を通じて、各スポーツの種目特性、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。授業ごとに学習カードの記入を行い、学習到達度を自己認識するとともに、次回以降の課題設定等に役立たせる。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>【履修上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実技では半袖シャツおよび短パン(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り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。 						
教科書・教材	<ul style="list-style-type: none"> ・教員自作プリント ・学習カード ・参考:アクティブスポーツ(大修館書店) 						

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	授業の概要、準備物、評価についての説明・握力、上体起こし、立ち幅とびの測定		
2	体力測定(2)	2	持久走(1500m・1000m)の測定		
3	体力測定(3)	2	50m走・ハンドボール投げの測定		
4	体力測定(4)・バスケットボール(1)	2	反復横とび・基本ルールの理解・基礎技術(パス、キャッチ)の習得・ゲーム		
5	バスケットボール(2)	2	基礎技術の習得(ドリブル、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(オフェンス、ディフェンス)・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		
14	水泳(2)	2	クロール・平泳ぎの基本技術の習得		
15	水泳(3)	2	スキルテスト		
期末	期末試験	[2]			
16	オリエンテーション・軽運動	2	授業の概要、準備物、評価についての説明・軽運動		
17	サッカー(1)	2	基本ルールの理解・基礎技術の習得(パス、トラップ)・ゲーム		
18	サッカー(2)	2	基礎技術の習得(ドリブル、シュート)・ゲーム		
19	サッカー(3)	2	基礎技術の習得(オフェンス、ディフェンス)・ゲーム		
20	サッカー(4)	2	チーム戦術の理解と立案・ゲーム		
21	サッカー(5)	2	チーム戦術の理解と立案・ゲーム		
22	サッカー(6)	2	スキルテスト・ゲーム		
23	健康科学	2	薬物が健康に及ぼす影響を理解する		
24	バレーボール(1)	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		
25	バレーボール(2)	2	基礎技術の習得(トス、スパイク)・ゲーム		
26	バレーボール(3)	2	基礎技術の習得(3段攻撃)・ゲーム		
27	バレーボール(4)	2	基礎技術の習得(3段攻撃)・ゲーム		
28	バレーボール(5)	2	チーム戦術の理解と立案・ゲーム		
29	バレーボール(6)	2	チーム戦術の理解と立案・ゲーム		
30	バレーボール(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)				標準的の所用時間(試行)	
①					
②					
③					
備考欄					