

科目名	スポーツ実技Ⅱ		英文表記	Fitness and Sports Ⅱ		平成28年3月22日	
科目コード	2025						
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
全学科			2年	必	履修	2単位	実技
科目目標 【MCC目標】	生涯スポーツの実践に必要な基礎的能力を身に付ける。 【Ⅷ-A】 コミュニケーションスキル 【IX-A】 主体性 【IX-D】 チームワーク力 【IX-E】 リーダーシップ						
総合評価	前期・後期評価: 実技内容60%(スキルテスト50%・観察評価10%)、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	科目達成度目標		達成度目標の評価方法	ルーブリック			
				理想的な到達レベル	標準的な到達レベル	最低限必要な到達レベル	セルフチェック
	① 生涯スポーツを積極的に実践していく態度を養う。		観察評価	授業毎のねらいを理解し、練習や試合において積極的に行動するとともに、チームメイトにも配慮した行動がとれる。	授業毎のねらいを理解し、練習や試合において積極的に行動することができる。	授業毎のねらいを理解し、練習や試合を行うことができる。	
	② 各スポーツの適切な実施に必要な基礎的能力を身に付ける。		スキルテスト 観察評価 定期試験	基本ルールと基礎技術を十分に理解・習得し、ゲーム性の高い試合を展開することができる。	基本ルールと基礎技術を理解・習得し、試合を展開することができる。	基本ルールと基礎技術を理解・習得し、初歩的な試合を展開することができる。	
③ 心肺蘇生法、薬物乱用が健康に及ぼす影響についての知識を習得する。		定期試験	心肺蘇生法、薬物乱用が健康に及ぼす影響についての基礎的・応用的知識を十分に習得する。	心肺蘇生法、薬物乱用が健康に及ぼす影響についての基礎的・応用的知識を習得する。	心肺蘇生法、薬物乱用が健康に及ぼす影響についての基礎的知識を習得する。		
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		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)						0	
主体的・継続的学修意欲					30	30	

授業概要、 方針、履修 上の注意	<p>【授業概要と方針】 球技、水泳等の実践を通じて、各スポーツの実践方法、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。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"> ・実技ではスポーツに適したウェアを着用すること。 ・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、授業開始前に担当教員に連絡すること。
教科書・ 教材	<ul style="list-style-type: none"> ・教員自作プリント ・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	オリエンテーション・握力、上体起こし、立ち幅跳び、長座体前屈の測定		
2	体力測定(2)	2	反復横跳び、脚伸展筋力の測定		
3	体力測定(3)	2	50m走・ハンドボール投げの測定		
4	バスケットボール(1)	2	基本ルールの理解・基礎技術(パス、ドリブル)の習得・ゲーム		
5	バスケットボール(2)	2	基礎技術の習得(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(シュート)・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	心肺蘇生法を学ぶ		
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・タイムの計測		
14	水泳(2)	2	クロール・平泳ぎの基本技術の習得・タイムの計測		
15	水泳(3)	2	クロール・平泳ぎの基本技術の習得・タイムの計測		
期末	期末試験	[2]			
16	卓球(1)	2	基本ルールの理解・基礎技術(サーブ・レシーブ)の習得・ゲーム		
17	卓球(2)	2	基本ルールの理解・基礎技術(サーブ・レシーブ)の習得・ゲーム		
18	卓球(3)	2	基本ルールの理解・基礎技術(スマッシュ)の習得・ゲーム		
19	卓球(4)	2	スキルテスト・ゲーム		
20	卓球(5)	2	スキルテスト・ゲーム		
21	サッカー(1)	2	基本ルールの理解・基礎技術の習得(ボールタッチ)・ゲーム		
22	サッカー(2)	2	基本ルールの理解・基礎技術の習得(パス・ドリブル)・ゲーム		
23	サッカー(3)	2	基本ルールの理解・基礎技術の習得(スキルテストの練習)・ゲーム		
24	サッカー(4)	2	スキルテスト・ゲーム		
25	健康科学	2	薬物乱用が健康に及ぼす影響を学ぶ		
26	バレーボール(1)	2	基本ルールの理解・基礎技術の習得(パス)・ゲーム		
27	バレーボール(2)	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		
28	バレーボール(3)	2	基礎技術の習得(サーブ、レシーブ)・ゲーム		
29	バレーボール(4)	2	基礎技術の習得(スキルテストの練習)・ゲーム		
30	バレーボール(5)	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				各2時間×30回	
②				各5時間×2回	
③					
備考欄					