

科目名	スポーツ実技 I		英文表記	Fitness and Sports I		2017年3月13日	
科目コード	1008						
教員名	和多野 大・末吉 つねみ					作成	
技術職員名							
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			1年	必	履修	2単位	実技
科目目標 【MCC目標】	各スポーツの実践・基本ルールおよび基本技術を習得する。運動スポーツへの動機づけを促し、生涯にわたり内発的にスポーツを実践・継続してスポーツや運動を行う習慣の基礎を身につける。スポーツのマナーとモラル、フェアプレーについて理解・実践できるようにする。喫煙・飲酒による健康への影響を理解する。【Ⅷ-D】課題発見 【IX-A】主体性 【IX-B】自己管理能力 【IX-D】チームワーク力						
総合評価	前期・後期評価:実技内容60%(スキルテスト40%+振り返りカード15%+観察評価5%)+筆記試験40%(期末試験) 学年末評価:前期評価と後期評価の平均で行い、60%以上で単位認定とする。						
科目達成度目標	目標割合	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(優)	標準的な到達レベル(良)	最低限必要な到達レベル(可)	セルフチェック
	68%	① 各スポーツの実践・基本ルールおよび基本技術を習得する。	各種目によるスキルテストと、筆記による期末試験で評価する	スキルテスト課題を100%達成できる。基礎技能および基本ルールを理解し実践に活かし、さらなる技能向上を目指すことができる。	スキルテスト課題を75%達成できる。基礎技能および基本ルールを理解し実践に活かせる。	スキルテスト課題を60%達成できる。基礎技能および基本ルールを理解できる。	
	20%	② スポーツのマナーとモラル、フェアプレーについて理解・実践できるようにする。	振り返りカード記入と観察評価による	技術習得やゲームを通じて自己の安全面に考慮し、自分自身および周囲の学生の能力や立場を理解し、適切なプレイや行動	技術習得やゲームを通じて自己の安全面に考慮し、周囲へ気を配った行動ができる。	技術習得やゲームを通じて自己の安全面に考慮した行動が取れる。	
12%	③ 喫煙・飲酒による健康への影響を理解する。	筆記による期末試験で評価する	講義内容を理解し、20歳に達する前までの喫煙・飲酒を決して行わないこと。	講義内容を理解し、20歳に達する前までの喫煙・飲酒を決して行わないこと。	講義内容を理解し、20歳に達する前までの喫煙・飲酒を決して行わないこと。		
本科・専攻科教育目標	1	2	3	4	(4)広い視野と倫理観を備えた人材を育成する		
評価方法と評価項目および関連目標に対する評価割合							
評価項目	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)	総合評価	セルフチェック
基礎的理解	①②③	25	0	15	45	100	
応用力(実践・専門・融合)	①②	15	0	0	45	60	
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						0	
授業概要、方針、履修上の注意	【授業概要および方針】 スポーツの技術・戦術の修得およびゲームを通じて、運動技能修得の方略とその楽しさを学習する。自身で目標を設定し、立案と内省を通し、学習到達度の確認および授業密度の向上を狙う。 【履修上の注意】 ・半袖シャツと短パンまたはハーフパンツ・シューズを着用すること。服装やシューズを忘れた場合は、実技受講を認めないことがある。 ・安全のため、アクセサリー類はできる限り外すこと。特に水泳の際はピアスを外すこと。 ・見学を希望する場合は、理由に関わらず、授業開始前までに見学届けを提出すること。						
教科書・教材	教員自作によるプリント・レジュメ・振り返りカードを用いる。						

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	授業ガイダンス	2	授業概要の説明・評価方法の説明・軽運動		
2	体力測定(1)	2	握力・長座体前屈・立ち幅とび・上体起こしの測定		
3	体力測定(2)	2	50m走・ハンドボール投げの測定		
4	体力測定(3)	2	身長・体重・体脂肪率・反復横とび・脚伸展筋力の測定		
5	体力測定(4)	2	持久走(20mシャトルラン)の測定		
6	マルチスポーツの実践	2	マルチスポーツの実践・体力測定予備日		
7	トレーニング方法論(1)	2	レジスタンストレーニングの実践方法の学習		
8	トレーニング方法論(2)	2	その他のトレーニングの実践方法と学習・体力評価		
9	健康科学(1)	2	体力測定評価・喫煙について・熱中症について		
10	バドミントン(1)	2	基本ルールと基本技術の習得		
11	バドミントン(2)	2	ダブルスのルール・ローテーションの習得・スキルテスト		
12	バドミントン(3)	2	技術の習熟・スキルテスト		
13	水泳(1)	2	クロール・平泳ぎの泳法習得		
14	水泳(2)	2	クロール・平泳ぎの泳法習得・スキルテスト		
15	水泳(3)	2	クロール・平泳ぎの泳法習得・スキルテスト		
期末	期末試験	[2]			
16	ソフトボール(1)	2	導入・安全面の理解・キャッチボール・守備の基本技術の習得		
17	ソフトボール(2)	2	打撃技術の習得(ティンバッシング)・ミニゲーム		
18	ソフトボール(3)	2	打撃技術の習得(セットアップティン)・基本ルールの理解・ミニゲーム		
19	ソフトボール(4)	2	投球技術の習得(スローピッチ)・打撃技術の習熟(トスバッシング)		
20	ソフトボール(5)	2	スキルテスト・ゲーム		
21	ソフトボール(6)	2	チーム内練習・スキルテスト練習・ゲーム		
22	ソフトボール(7)	2	スキルテスト・ゲーム		
23	健康科学(2)	2	アルコール・飲酒について		
24	フットサル(1)	2	導入・安全面の理解・ミニゲーム		
25	フットサル(2)	2	サッカーとの違い、発祥、ルールの理解・ゲーム		
26	フットサル(3)	2	基本技能の習熟(パス・トラップ)・ゲーム		
27	フットサル(4)	2	チーム戦術の理解と習得(1)・ゲーム		
28	フットサル(5)	2	スキルテスト・ゲーム		
29	フットサル(6)	2	チーム戦術の理解と習得(2)・ゲーム		
30	フットサル(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)				標準的所用時間	
① 健康科学分野は各自の復習によって、授業内容の正確な理解を求める。高専在学中あるいは学内での喫煙と飲酒は学則あるいは法令による処分を伴うことを留意する。					
備考欄					
・天候や施設の状況、クラス間の授業進行調整のため、授業内容が前後することがある。					