

科目名	スポーツ実技Ⅱ		英文表記	Fitness and Sports Ⅱ		平成29年2月20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	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	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	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	
	20%	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、チームメイトと協調してスポーツ実践ができる。	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。		
	40%	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。		
40%	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	【本科教育目標】 (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								
	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	【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。 【履修上の注意】 ・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

- ・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							