

授業科目	スポーツ実技(2年制コース)				実務家教員担当科目	-					
単位	1.	履修	選択	開講年次	1	開講時期	通年				
担当教員	篠木 賢一										
授業概要	運動は健康維持のための大切な要素の1つである。生活の中に運動・スポーツを取り入れ、活動的なライフスタイルを構築することは、生涯にわたって健康と体力を維持し生活の質を高く保つ上で重要である。この授業では、様々な身体活動やスポーツを通じて、運動の楽しさを知り仲間と協力しながらスポーツを実践する。										
授業形態	実技			授業方法	競技スポーツをおこなう。						
学生が達成すべき行動目標											
標準的レベル	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体力づくりの方法について説明できる。</li> <li>2. 生涯スポーツとして運動を楽しむ工夫ができる。</li> <li>3. スポーツ技能向上のための練習計画を立てることができる。</li> <li>4. 運動の楽しさを知り、運動を習慣化することができる。</li> </ol> <p>体力づくりやスポーツを楽しむための工夫ができる。生涯スポーツの大切さを理解し、運動を習慣化することができる。</p>										
理想的レベル	標準的なレベルに加え、体力づくりやスポーツ技能向上のための練習計画を立てることができる。生涯スポーツの大切さを理解し、運動を楽しむためにレベルにあった工夫ができる。運動を習慣化し、継続することができる。										
評価方法・評価割合											
評価方法		評価割合(数値)				備考					
試験											
小テスト											
レポート		20%									
発表(口頭、プレゼンテーション)											
レポート外の提出物		20%				運動記録ノートや競技後の振り返りシートなどで評価する					
その他		60%				授業貢献度・各競技の準備、片付けなどを指標として評価する					
カリキュラムマップ(該当DP)・ナンバリング											
DP1	-	DP2	-	DP3	-	DP4	-	DP5	○	ナンバリング	CH10302J
学習課題(予習・復習)										1回の学習目安(時間)	
運動記録ノートに記録し、運動を習慣化する。										1	
授業計画											

第1回	テーマ：オリエンテーション 授業の概要について説明し、授業の目的、評価の内容と方法を理解する。
第2回	テーマ：体力測定① 受講前の形態・体力レベルを把握する。
第3回	テーマ：体力づくり ストレッチや体カトレーニングを実践する。
第4回	テーマ：集団スポーツ① バスケットボールの練習：パス&ドリブル、レイアップ&ジャンプシュート
第5回	テーマ：集団スポーツ② バスケットボールの練習とゲーム：パス回しを中心に
第6回	テーマ：集団スポーツ③ バスケットボールの練習とゲーム：ロングシュートを打とう
第7回	テーマ：集団スポーツ④ バレーボールの練習：オーバー&アンダーパス、サーブ&サーブレシーブ
第8回	テーマ：集団スポーツ⑤ バレーボールの練習とゲーム：スパイクを打とう
第9回	テーマ：ラケットスポーツ① バドミントンの練習：ハイクリア&ドリブンクリア、ドロップ&カット
第10回	テーマ：ラケットスポーツ② バドミントンの練習とゲーム：ルールを理解しよう（シングルス）
第11回	テーマ：ラケットスポーツ③ バドミントンの練習とゲーム：ルールを理解しよう（ダブルス）
第12回	テーマ：ラケットスポーツ④ 卓球の練習：フォア&バックハンド、スマッシュ&レシーブ
第13回	テーマ：ラケットスポーツ⑤ 卓球の練習とゲーム：ルールを理解しよう
第14回	テーマ：体力測定② 形態・体力レベルを把握し、受講前と比較する。
第15回	テーマ：まとめ これまでの授業を振り返り、今後の運動習慣を検討する。
第16回	0
第17回	0
第18回	0
第19回	0

第20回	0
第21回	0
第22回	0
第23回	0
第24回	0
第25回	0
第26回	0
第27回	0
第28回	0
第29回	0
第30回	0
テキスト	なし 適宜関連資料を配布する。
参考図書・教材/データベース・雑誌等の紹介	授業の中で随時紹介する。
課題に対するフィードバックの方法	毎回の授業でその時、その場でおこないます。
学生へのメッセージ	様々なスポーツに興味を持ち、ルールや技能の理解を深める。 授業だけでなく、生活習慣に運動（ストレッチ・ウォーキング等）を取り入れることがのぞましい。

セー  
ジ・コ  
メント