長野工業高等専門学校	開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	スポーツ I

科目基礎情報

科目番号	0105	科目区分	一般 / 必修
授業形態	実験・実習	単位の種別と単位数	履修単位: 1
開設学科	一般科	対象学年	4
開設期	後期	週時間数	2
教科書/教材	参考書：最新スポーツルール指定の運動着，Tシャツ，ポロシャツ，専用シューズ(体育館，テニス).		
担当教員	児玉 英樹,内山 了治,小川 裕樹,篠原 克修		

到達目標

事前の準備やウォーミングアップ，事後の片付けやクーリングダウンを積極的に行い，運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で，各授業項目（各種目）について，自主的かつ意欲的に活動に取り組める．これらの内容を満足することで，学習・教育目標の（A-2）の達成とする．

ルーブリック

	理想的な到達レベルの目安	標準的な到達レベルの目安	未到達レベルの目安
評価項目1	準備・活動の場面において、自己および仲間のとるべき行動を判断し、適切に働きかけながら、主体的に活動できる。	準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断し、仲間と協力しながら活動できる。	準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断できない。仲間との協力や活動への自主的な参加ができない。
評価項目2	自己の能力を理解し、適切な運動技能、運動強度を判断し、応用的技能の習得や体力向上をはかることができる。	教員が指示した運動課題に従い、運動の基本技術や体力を身につけることができる。	教員の指示に従わず、運動の基本技術や体力を身につけることができない。
評価項目3	自己や周囲の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動や、周囲への声かけができる。	自己の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動を取ることができる。	安全に留意しながら活動することができない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	各種運動の合理的実践を通して，運動の楽しさや喜びを体得し，生涯にわたりスポーツを実践できる能力，各種技能及び体力の向上を図る．また，心身の健康のために，積極的に運動と関わるライフスタイルの基礎をつくる．
授業の進め方・方法	授業方法は，実技が中心となるが，必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある．
注意点	＜成績評価＞上記（到達目標）に従い，100点満点で（A-2）を評価し，合計の6割以上獲得した者をこの科目の合格者とする． ＜オフィスアワー＞毎週火曜日16:00～17:00，内山：第１体育館，グラウンド，児玉：第１体育館，小川：第２体育館，篠原(非常勤講師)：授業の前後に聞いて下さい．緊急の場合は体育教員が対応します． ＜先修科目・後修科目＞先修科目：保健・体育III　後修科目：スポーツII ＜備考＞やむを得ない理由により欠課時数が3時間を超えてしまった場合には，申し出により補習を行うことがあるが，その場合でも欠課時数の合計が，総授業時数の1/5以内を目安とする．

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
後期	3rdQ	1週	体操①	・身体的緊張をほぐす各種体操を意欲的に行える． ・ストレッチ，補強運動等の具体的方法の理解と実践ができる．
		2週	スポーツテスト①	・文部科学省スポーツテストを行う． ・運動能力，体力の実態把握と課題設定．
		3週	スポーツテスト②	〃
		4週	ランニング① 種目選択I（テニス・サッカー・ソフトボール）①	学校外周（2.06km）・・・2回
		5週	ランニング② 種目選択I（テニス・サッカー・ソフトボール）②	＜テニス＞ストローク，ボレー，スマッシュ，サービスなど，W-ゲームの把握． ＜サッカー＞各種キック，トラッピング，ヘディング，ポジションに応じた戦術の理解など． ＜ソフトボール＞バッティング，守備，ルールの理解など．
		6週	種目選択I(テニス・サッカー・ソフトボール)③	〃
		7週	種目選択I(テニス・サッカー・ソフトボール)④	〃
		8週	種目選択I(テニス・サッカー・ソフトボール)⑤	〃
	4thQ	9週	種目選択I(テニス・サッカー・ソフトボール)⑥	〃
		10週	種目選択II(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)①	＜球技系種目＞応用技能・戦術の習得． ＜トレーニング＞各種トレーニングの理解と実践，ウエイトトレーニング，自転車を利用したトレーニングなど．
		11週	種目選択II(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)②	〃
		12週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)③	〃
		13週	種目選択II(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)④	〃
		14週	種目選択II(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)⑤	〃
		15週	種目選択II(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)⑥	〃
		16週		

評価割合						
	試験	技能	平常点	レポート	その他	合計
総合評価割合	0	60	40	0	0	100
配点	0	60	40	0	0	100