

長野工業高等専門学校		開講年度	平成28年度 (2016年度)		授業科目	スポーツⅡ	
科目基礎情報							
科目番号	0001			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	5		
開設期	前期			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, 水着, 専用シューズ(体育館, テニス).						
担当教員	児玉 英樹,内山 了治,黒岩 敏明						
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							
評価項目2							
評価項目3							
学科の到達目標項目との関係							
産業システム工学プログラム							
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, 生活の中に積極的に運動を取り入れる。						
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, 黒岩(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: スポーツI <備考> やむを得ない理由により欠課時数が6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		
前期	1stQ	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	種目選択I(テニス・サッカー・ソフトボール)①		<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。		
		5週	種目選択I(テニス・サッカー・ソフトボール)②		〃		
		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> 発展的技能・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, ウェイトトレーニング, 自転車を利用したトレーニングなど。		
	2ndQ	9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)②		〃		
		10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		〃		
		11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)④		〃		
		12週	水泳①		・基本的・代表的泳法の確認。 ・速泳 (50m記録・泳法自由)。 ・遠泳 (15~20分間泳)。		
		13週	水泳②		〃		
		14週	水泳③		〃		
		15週	水泳④		〃		
		16週					
評価割合							
	試験	小テスト	平常点	レポート	その他	合計	
総合評価割合	0	0	100	0	0	100	
配点	0	0	100	0	0	100	