

長野工業高等専門学校		開講年度	令和04年度 (2022年度)		授業科目	スポーツ I	
科目基礎情報							
科目番号		0064		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		篠原 克修,松久 和弘					
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	
意欲・関心		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。	
技能		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。	
知識・理解		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, 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。					
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 実務経験のある教員による授業	
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。		
		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