

長野工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	スポーツⅡ
科目基礎情報					
科目番号	0067		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	前期: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, 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, 学習教育目標(A-2)を評価するためのレポート課題を課す。				
注意点	<p><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。</p> <p><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, 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。</p> <p><先修科目・後修科目> 先修科目: スポーツI</p> <p><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。</p>				
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I(テニス・サッカー・ソフトボール)⑤	"	
	2ndQ	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)①	<球技系種目> 発展的スキル・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	"	
		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	"	
		14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)⑤	"	
		15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)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	50	40	10	0	100
配点	0	50	40	10	0	100