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Ⅱ

科目基礎情報

科目番号	0078	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	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。
思考・判断	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	＜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，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. ＜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
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