

沖縄工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	スポーツ実技II	
科目基礎情報							
科目番号	2025			科目区分	一般 / 必修		
授業形態	実習			単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	情報通信システム工学科			対象学年	2		
開設期	通年			週時間数	2		
教科書/教材	教員自作のプリント						
担当教員	島尻 真理子						
到達目標							
各スポーツ種目の実践・基本ルールおよび基本技術を修得する。 運動スポーツへの動機づけを促し、生涯にわたり内発的にスポーツを実践・継続してスポーツや運動を行う習慣の基礎を身につける。 スポーツのマナーとモラル、フェアプレーについて理解・実践できるようにする。 心肺蘇生および薬物乱用が健康に及ぼす影響について知識を得る。							
ルーブリック							
		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		最低限必要な到達レベル	
生涯スポーツを積極的に実践していく態度を養う。		授業毎のねらいを理解し、練習や試合において積極的に行動するとともに、チームメイトと協調してスポーツ実践ができる。		授業毎のねらいを理解し、練習や試合において積極的に行動することができる。		授業毎のねらいを理解し、練習や試合を行うことができる。	
各スポーツの適切な実施に必要な基礎的能力を身に付ける。		基本ルールと基礎技術を十分に理解・修得し、ゲーム性の高い試合を展開することができる。		基本ルールと基礎技術を理解・修得し、試合を展開することができる。		基本ルールと基礎技術を理解・修得し、初歩的な試合を展開することができる。	
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	各種スポーツの実践を通して、基本ルール、基礎技術および戦術などを学習する。						
授業の進め方・方法	グループ学習を基本とし、球技種目ではチームでの練習や戦術の立案、試合を通じて自己学習能力、コミュニケーション能力および協調性を養う。 スポーツ種目ごとにスキルテストを行い、基礎技術の習得度を把握する。 各スポーツの楽しさ・難しさを理解し、「自分に合ったスポーツ」を見つける。						
注意点	・実技ではスポーツに適したウェアを着用すること。 ・アクセサリや腕時計等は安全のため外すこと。 ・やむを得ない事情により見学を希望する場合は、授業開始前に担当教員に連絡すること。						
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	オリエンテーション・新体力テスト（1）		オリエンテーション。 握力、長座体前屈、立ち幅跳びの測定。		
		2週	新体力テスト（2）・形態測定		身長、体重、体脂肪率、反復横跳び、上体起こしの測定。		
		3週	新体力テスト（3）		50m走・ハンドボール投げの測定。		
		4週	新体力テスト（4）		20mシャトルランの測定。		
		5週	卓球（1）		導入。 安全面や基本ルールの理解。ゲーム。		
		6週	卓球（2）		基礎技術（サービス・レシーブ）の習得。 ゲーム。		
		7週	卓球（3）		基礎技術（サービス・レシーブ）の習得。 ゲーム。		
		8週	卓球（4）		基礎技術（サービス・レシーブ）の習得。 ゲーム。		
	2ndQ	9週	卓球（5）		スキルテスト。 ゲーム。		
		10週	スタジオエクササイズ（1） ※ 男女別での実施		エアロビクスの基本動作の習得。		
		11週	スタジオエクササイズ（2） ※ 男女別での実施		リズムに合わせたエアロビクス動作の習得。		
		12週	スタジオエクササイズ（3） ※ 男女別での実施		エアロビクスのグループ発表。		
		13週	水泳（1） ※ 男女別での実施		心肺蘇生法。 クロール・平泳ぎの基本技術の習得。 スキルテスト。		
		14週	水泳（2） ※ 男女別での実施		クロール・平泳ぎの基本技術の習得。 スキルテスト。		
		15週	水泳（3） ※ 男女別での実施		クロール・平泳ぎの基本技術の習得。 スキルテスト。		
		16週					
後期	3rdQ	1週	オリエンテーション		・オリエンテーション ・体おこし		
		2週	ハンドボール（1）		・導入 ・安全面や基本ルールの理解 ・基礎技術（ドリブル・パス）の習得		

		3週	ハンドボール（２）	・安全面や基本ルールの理解 ・基礎技術（ドリブル・パス・シュート）の習得
		4週	ハンドボール（３）	・基礎技術（ドリブル・パス・シュート）の習得
		5週	ハンドボール（４）	・基礎技術（１対１）の習得 ・ミニゲーム
		6週	ハンドボール（５）	・基礎技術（１対１、２対１）の習得 ・ミニゲーム
		7週	ハンドボール（６）	・基礎技術（１対１、２対１、２対２、３対２）の習得 ・ミニゲーム
		8週	ハンドボール（７）	・スキルテスト ・ミニゲーム
	4thQ	9週	バレーボール（１）	・安全面や基本ルールの理解 ・基礎技術（パス）の習得 ・ゲーム
		10週	バレーボール（２）	・安全面や基本ルールの理解 ・基礎技術（パス）の習得 ・ゲーム
		11週	バレーボール（３）	・基本ルールを理解する ・基礎技術（サーブ・レシーブ）の習得 ・ゲーム
		12週	バレーボール（４）	・基礎技術（サーブ・レシーブ）の習得 ・ゲーム
		13週	バレーボール（５）	・基礎技術（スパイク）の習得 ・ゲーム
		14週	バレーボール（６）	・スキルテスト ・ゲーム
		15週	バレーボール（７）	・ゲーム
		16週		

評価割合

	自己の振り返り	スキルテスト	その他	合計
総合評価割合	30	50	20	100
基礎的理解	30	0	0	30
技能	0	50	0	50
主体性・協調性	0	0	20	20