

沖縄工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)		授業科目	スポーツ実技 I	
科目基礎情報							
科目番号	1008			科目区分	一般 / 必修		
授業形態	授業			単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	メディア情報工学科			対象学年	1		
開設期	通年			週時間数	2		
教科書/教材							
担当教員	和多野 大,末吉 つねみ						
到達目標							
各スポーツの実践・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。喫煙・飲酒による健康への影響を理解する。							
ルーブリック							
		理想的な到達レベルの目安(S・A)		標準的な到達レベルの目安(B)		単位修得到達レベルの目安(C)	
各スポーツの実践・基本ルールおよび基本技術を修得する。		スキルテスト課題を100%達成できる。基礎技能および基本ルールを理解し実践に活かし、さらなる技能向上を目指すことができる。		スキルテスト課題を80%達成できる。基礎技能および基本ルールを理解し実践に活かせる。		スキルテスト課題を60%達成できる。基礎技能および基本ルールを理解できる。	
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。		技術修得やゲームを通じて自己の安全面に考慮し、自分自身および周囲の学生の能力や立場を理解し、適切なプレイや行動をとることができる。		技術修得やゲームを通じて自己の安全面に考慮し、周囲へ気を配った行動ができる。		技術修得やゲームを通じて自己の安全面に考慮した行動が取れる。	
喫煙・飲酒による健康への影響を理解する。		講義内容を理解し、20歳に達する前までの喫煙・飲酒を決して行わないこと。喫煙・飲酒に対する将来的な自己の関わり方を確立することができる。		講義内容を理解し、20歳に達する前までの喫煙・飲酒を決して行わないこと。たばこやアルコール類に関するさまざまな知識を深めることができる。		講義内容を理解し、20歳に達する前までの喫煙・飲酒を決して行わないこと。	
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	スポーツの技術・戦術の修得およびゲームを通じて、運動技能修得の方略とその楽しさを学習する。自身で目標を設定し、立案と内省を通し、学習到達度の確認および授業密度の向上をねらう。						
授業の進め方・方法	・ 授業開始時に連絡事項の通達および本時の授業内容の説明のあと、必ず準備運動を行う。 ・ 授業内容は「授業計画」を参照のこと。 ・ 各スポーツ種目で設定された技術修得目標の課題達成に向けた運動学習を行いつつ、戦術や知識の修得および向上をねらう。						
注意点	・ 半袖シャツと短パンまたはハーフパンツ・シューズを着用すること。冬季は長袖長丈のウェアの着用も可能。 ・ 服装やシューズを忘れた場合は、実技受講を認めないことがある。 ・ 安全のため、アクセサリ類はできる限り外すこと。特に水泳の際はピアスを外すこと。 ・ 見学を希望する場合は、理由に関わらず、授業開始前までに見学届けを提出すること。 ・ 実施種目および順序は、天候や施設コンディションなどの都合で変更になることがある。						
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	授業ガイダンス		授業概要の説明・評価方法の説明・軽運動		
		2週	体力測定・新体力テスト（1）		50m走・ハンドボール投げの測定		
		3週	体力測定・新体力テスト（2）		握力・長座体前屈・立ち幅とび・上体起こしの測定		
		4週	体力測定・新体力テスト（3）		身長・体重・体脂肪率・反復横とび・脚伸展筋力の測定		
		5週	体力測定・新体力テスト（4）		持久走（20mシャトルラン）の測定		
		6週	マルチスポーツの実践		マルチスポーツの実践・体力測定予備日		
		7週	トレーニング方法論（1）		レジスタンストレーニングの実践方法の学習		
		8週	トレーニング方法論（2）		効果的なレジスタンストレーニングの実践方法の修得と計画立案		
	2ndQ	9週	健康科学（1）		体力測定評価・たばこについて・熱中症について		
		10週	バドミントン（1）		基本ルールと基本技術の修得		
		11週	バドミントン（2）		ダブルスのルール・ローテーションの修得・スキルテスト		
		12週	バドミントン（3）		基本技術の向上・スキルテスト		
		13週	水泳（1）		クロール・平泳ぎの泳法修得		
		14週	水泳（2）		クロール・平泳ぎの泳法修得・スキルテスト		
		15週	水泳（3）		クロール・平泳ぎの泳法修得・スキルテスト		
		16週	期末試験				
後期	3rdQ	1週	ソフトボール（1）		導入・安全面の理解・キャッチボール・守備の基本技術の修得		
		2週	ソフトボール（2）		打撃技術の修得（ティーバッティング）・ミニゲーム		
		3週	ソフトボール（3）		打撃技術の修得（セットアップティー）・基本ルールの理解・ミニゲーム		
		4週	ソフトボール（4）		投球技術の修得（スローピッチ）・打撃技術の向上（セットアップティー）		
		5週	ソフトボール（5）		スキルテスト（1）・ゲーム		
		6週	ソフトボール（6）		チーム内練習・スキルテスト練習・ゲーム		

		7週	ソフトボール（７）	スキルテスト（２）・ゲーム
		8週	健康科学（２）	アルコール・飲酒について
	4thQ	9週	フットサル（１）	導入・安全面の理解・ミニゲーム
		10週	フットサル（２）	サッカーとの違いの理解・基本技術の修得・ゲーム
		11週	フットサル（３）	基本技能の向上（パス・トラップ）・ゲーム
		12週	フットサル（４）	チーム戦術の理解と修得（１）・ゲーム
		13週	フットサル（５）	スキルテスト（１）・ゲーム
		14週	フットサル（６）	チーム戦術の理解と修得（２）・ゲーム
		15週	フットサル（７）	スキルテスト（２）・ゲーム
		16週	期末試験	

評価割合

	定期試験	実技試験	自己評価	観察評価	合計
総合評価割合	40	40	15	5	100
基礎的知識・技能	15	20	15	5	55
応用的知識・技能	25	20	0	0	45
分野横断的能力	0	0	0	0	0