<table>
<tr><td>授　業
科目名</td><td colspan="4">【Ｇ】　　体育実技Ⅰ(法学・情報と法コース専用クラス)</td><td>区　　分
その他参照</td><td>開講年次</td><td>【Ｇ】1</td><td>単位数</td><td>【Ｇ】1</td></tr>
<tr><td>科目区分</td><td colspan="9">保健体育科目</td></tr>
<tr><td>授業形態</td><td colspan="9">対面授業</td></tr>
<tr><td>担当形態</td><td colspan="3">単　独</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="4">施行規則に定める科目区分又は事項等</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>サブ
タイトル</td><td colspan="5">健康づくりと運動・スポーツ</td><td>担当者</td><td colspan="3">酒本　夏輝</td></tr>
<tr><td rowspan="2">授業概要</td><td>【概要】</td><td colspan="8">近年、健康増進・体力向上に対する関心が高まっている。
生涯に渡り健康的な生活を育むために、運動やスポーツを楽しむための基礎知識及び体力・技術を獲得することを目的とする。
レジスタンストレーニングでは、効果的なトレーニングを行うための原理原則を学修するとともに、安全なトレーニング方法を実践する。
また運動・スポーツについては、各種スポーツの基本的なルールを学び、基礎スキルを獲得することを目標におきながら、集団行動の中で安心・安全に楽しむためのマインドも併せて学修する。</td></tr>
<tr><td>【到達目標】</td><td colspan="8">・運動・スポーツを楽しむための基礎的な体力・技術を獲得する。
・各種スポーツの基本的なルールを理解し、円滑にゲームを実践できる。
・フェアプレイとスポーツマンシップの重要性を理解し、公正な態度を獲得できる。
・トレーニングの原理原則を理解し、安全で効率的なトレーニングを実践することができる。</td></tr>
<tr><td>履修条件</td><td colspan="9">・法学・情報と法コースの学生であること。
・スポーツウェア、室内シューズを準備すること。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">アクティブ
ラーニングの
方法</td><td>【－】</td><td>事前学習型</td><td>【－】</td><td>反転授業</td><td>【－】</td><td>調査学習</td><td>【－】</td><td colspan="2">フィールドワーク</td></tr>
<tr><td>【－】</td><td>双方向アンケート</td><td>【○】</td><td>グループワーク</td><td>【○】</td><td>対話・議論型授業</td><td>【○】</td><td colspan="2">ロールプレイ</td></tr>
<tr><td>【－】</td><td>プレゼンテーション</td><td>【－】</td><td>模擬授業</td><td>【－】</td><td>PBL</td><td>【○】</td><td colspan="2">その他</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ディプロマ・
ポリシーとの
関連性</td><td colspan="2">DP(ディプロマ・ポリシー)①</td><td colspan="7">ー　(当てはまらない)</td></tr>
<tr><td colspan="2">DP(ディプロマ・ポリシー)②</td><td colspan="7">◎　(よく当てはまる)</td></tr>
<tr><td colspan="2">DP(ディプロマ・ポリシー)③</td><td colspan="7">◎　(よく当てはまる)</td></tr>
<tr><td colspan="2">DP(ディプロマ・ポリシー)④</td><td colspan="7">◎　(よく当てはまる)</td></tr>
<tr><td>他科目との
関連性</td><td colspan="9">特になし</td></tr>
<tr><td>教科書</td><td colspan="9">特になし</td></tr>
<tr><td>参考書</td><td colspan="9">特になし</td></tr>
<tr><td>評価方法</td><td colspan="9">授業態度、スポーツマンシップの実践、授業への積極性(60%)と実技技能の上達状況(40%)から総合的に評価する。
なお、授業実施回数の80%以上の出席をもって評価の対象とする。</td></tr>
<tr><td>フィードバック
方法</td><td colspan="9">授業内の開始時、中間、終了時に個別または全員に適宜フィードバックを行う。</td></tr>
<tr><td>評価基準</td><td colspan="9">授業内容についてよく理解し、適切に実技実習ができた者は「S」または「A」、出席状況や授業内容の理解、実技実習に不適切な点がある者はその程度に応じて「B」または「C」とする。出席状況が不良の者および授業内容の理解や実技技能が不十分な者は「D」または「E」とする。なお、評価不能の場合には「F」とする。</td></tr>
</table>

授業科目名	【Ｇ】　体育実技Ｉ（法学・情報と法コース専用クラス）	区分	開講年次	【Ｇ】1	単位数	【Ｇ】1
		その他参照				

授業回数	授業内容	
1	体育実技の履修方法、授業概要、評価方法の確認および運動施設の安全な利用方法を学ぶ	
	予習:　体育館・トレーニングルームの場所と利用時間を確認する	復習:　授業時間外にトレーニングルームに行き、利用する
2	フットサル①:基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)	
	予習:　基本ルール、安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の理解	復習:　基本ルール、安全管理（用具の準備、片付け及び安全管理方法）の振り返り
3	フットサル②:基本技術(基本的なボールを止める・蹴る・運ぶの習得)	
	予習:　ボールを止める・蹴る・運ぶ技術の理解	復習:　ボールを止める・蹴る・運ぶ技術の振り返り
4	バレーボール①:基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)	
	予習:　基本ルール、安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の理解	復習:　基本ルール、安全管理（用具の準備、片付け及び安全管理方法）の振り返り
5	バレーボール②:基本技術(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、レシーブ)	
	予習:　基本技術(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、レシーブ)の理解	復習:　基本技術（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、レシーブ）の振り返り
6	バスケットボール①:基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)	
	予習:　基本ルール、安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の理解	復習:　基本ルール、安全管理（用具の準備、片付け及び安全管理方法）の振り返り
7	バスケットボール②:基本技術(基本姿勢、セットシュート、チェストパスの習得)	
	予習:　基本姿勢、セットシュート、チェストパスの理解	復習:　基本姿勢、セットシュート、チェストパスについての振り返り
8	バドミントン①:基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)	
	予習:　基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の理解	復習:　基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の振り返り
9	バドミントン②:基本技術(グリップの握り方、スウィング方法、ラリー)	
	予習:　基本技術（グリップの握り方、スウィング方法、ラリー）の理解	復習:　基本技術（グリップの握り方、スウィング方法、ラリー）の振り返り
10	レジスタンストレーニングの実践①(上肢のトレーニング)	
	予習:　上肢のトレーニングの種類を予習する	復習:　自身で上肢のトレーニングを実施する
11	レジスタンストレーニングの実践②(下肢のトレーニング)	
	予習:　下肢のトレーニングの種類を予習する	復習:　自身で下肢のトレーニングを実施する
12	バスケットボール①:基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)	
	予習:　基本ルール、安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の理解	復習:　基本ルール、安全管理（用具の準備、片付け及び安全管理方法）の振り返り
13	バスケットボール②:基本技術(基本姿勢、セットシュート、チェストパスの習得)	
	予習:　基本姿勢、セットシュート、チェストパスの理解	復習:　基本姿勢、セットシュート、チェストパスについての振り返り
14	バドミントン①:基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)	
	予習:　基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の理解	復習:　基本ルールと安全管理(用具の準備、片付け及び安全管理方法)の振り返り
15	バドミントン②:基本技術(グリップの握り方、スウィング方法、ラリー)	
	予習:　基本技術（グリップの握り方、スウィング方法、ラリー）の理解	復習:　基本技術（グリップの握り方、スウィング方法、ラリー）の振り返り
その他	・受講マナーに反して授業を妨げる場合は即刻退場を命じ、以降の受講を認めない。 ・スポーツマンシップ・フェアプレイに反する行為が見られた場合は即刻授業を停止する。 ・受講者の興味・関心に合わせて授業内容を一部変更する場合がある。 ・授業毎の予習・復習時間は、各90分程度を目安としてください。 ※Gｶﾘ:法【選択】 ｽﾎﾟ【必修】 情【選択】	

科目コード A811-1-Z　(科目一覧番号：152)