

授業科目名	【G】 体育実技 I (スポーツ法コース専用クラス) 【H】 体育実技 I (スポーツ法コース専用クラス) 【I】 体育実技 I (スポーツ法コース専用クラス)	区分	開講年次	【G】1 【H】1 【I】1	単位数	【G】1 【H】1 【I】1
科目区分	保健体育科目					
授業形態	対面開講					
担当形態	単 独					
施行規則に定める科目区分又は事項等						
サブタイトル	スポーツ実技と健康			担当者	有働 晃太	
授業概要	【概要】	<p>本授業は、学生に基礎的なスポーツ技術や理論を習得させ、体力向上と健康維持を目的として実技を中心に進めていく。現代社会において重要な「運動習慣の定着」を目指し、学生が楽しみながら身体を動かすことを支援していく。個々の体力や運動能力を見極め、運動技能を段階的に向上させるとともに、スポーツを通じて協調性やコミュニケーション能力、リーダーシップの向上も図っていく。</p> <p>授業は、集団活動と個別のトレーニング・練習をバランスよく取り入れ、基本的な運動技術の習得だけでなく、スポーツを日常的に楽しむ習慣を身につけることを重視する。体育実技を通じて、体力や運動能力を向上させると同時に、スポーツが持つ健康効果を実感し、社会で活躍できる「生涯スポーツ」に対する理解を深めていく</p>				
	【到達目標】	<p>各種スポーツの基本的なルール、技術、戦術を理解する。 実際にスポーツを行い、体力や運動能力を向上させる。 チームスポーツや個人競技を通じて、協調性や自己管理能力を高める。 スポーツを楽しむ心を養い、継続的な運動習慣を身につける。 スポーツマンシップとフェアプレーの精神を遵守し、スポーツを行うものとしての公正な態度を獲得する。</p>				
履修条件	スポーツウェア、室内シューズ、タオル、飲み物および筆記用具を準備すること(授業で必要となる持ち物を別途指示することがある)。					
アクティブラーニングの方法	【－】 事前学習型	【○】 反転授業	【○】 調査学習	【－】 フィールドワーク		
	【－】 双方向アンケート	【○】 グループワーク	【○】 対話・議論型授業	【－】 ロールプレイ		
	【－】 プレゼンテーション	【－】 模擬授業	【○】 PBL	【－】 その他		
ディプロマ・ポリシーとの関連性	DP(ディプロマ・ポリシー)①	－ (当てはまらない)				
	DP(ディプロマ・ポリシー)②	◎ (よく当てはまる)				
	DP(ディプロマ・ポリシー)③	○ (やや当てはまる)				
	DP(ディプロマ・ポリシー)④	－ (当てはまらない)				
他科目との関連性	特になし。					
教科書	授業中、必要に応じて資料を配布することがある。					
参考書	特になし。					
評価方法	<p>授業全体の2/3以上の出席をしていること。 平常点(75%) : 毎回授業の小レポートの提出(1回5点×15回分) 実技点(25%) : 実技への積極的な参加や、スポーツマンシップやルールに則った授業態度、各種目への理解</p>					
フィードバック方法	授業内において適宜フィードバックを行う。					
評価基準	<p>授業内容について理解し、適切に実技実習ができた者は〈S〉や〈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実習が不十分な者は〈D〉または〈E〉とする。なお、評価不能の場合には〈F〉とする。</p>					

授 業 科目名	【G】	体育実技 I (スポーツ法コース専用クラス)	区 分		【G】1		【G】1
	【H】	体育実技 I (スポーツ法コース専用クラス)	その他参照	開講年次	【H】1	単位数	【H】1
【I】	体育実技 I (スポーツ法コース専用クラス)			【I】1		【I】1	
授業回数	授業内容						
1	オリエンテーション(本授業の内容および進め方、評価方法の確認、留意事項など)、アイスブレイク 予習: ノラバスを読む、ウェアとシューズの準備、本授業の内容を理解する 復習: 説明内容の確認、授業についての説明の振り返り						
2	体づくり運動①(巧みな動きを高めるための運動・体の柔らかさを高めるための運動) 予習: ストレッチ、柔軟、体づくり運動について調べる 復習: 自身の体の使い方について振り返る						
3	体づくり運動②(力強い動きを高めるための運動・力強い動きを高めるための運動) 予習: 分で行える自重トレーニングについて調べて、体の使い方を理解する 復習: 多様な動きの経験について振り返る						
4	フットサル①用具やルールの確認、基本技術の練習(パス、トラップ、ドリブル、シュート) 予習: 基本ルールの理解、用具の準備、片付けの方法 復習: 基本ルールや、技術、安全管理の振り返り						
5	フットサル②基本技術の練習、簡単な試合形式(ミニゲーム)での練習 予習: フットサルの映像を視聴し技術や動きを理解する 復習: 自身や他の学生のプレー、練習方法や技術の振り返り						
6	フットサル③試合形式での練習、基礎技術の応用 予習: ゲーム戦術の理解や、ボールを持っていないときの動きを理解する 復習: 戦術、オフザボールの動きの振り返り						
7	バスケットボール① 用具やルールの確認、基本技術の練習(パス、ドリブル、シュート) 予習: バスケットボールの動画を視聴する、ルールを理解する 復習: 基本ルールや、技術、安全管理の振り返り						
8	バスケットボール② 基本技術の練習、簡単な試合形式(ミニゲーム)での練習 予習: パス、シュートの技術を理解する 復習: 自身や他の学生のプレー、練習方法や技術の振り返り						
9	バスケットボール③試合形式での練習、基礎技術の応用 予習: ゲーム戦術の理解や、ボールを持っていないときの動きを理解する 復習: 戦術、オフザボールの動きの振り返り						
10	ドッジビー①用具やルールの確認、基本技術の練習(パス、キャッチ、シュート) 予習: ビーというスポーツについて調べ、用具やルールについて理解する 復習: 基本ルールや、技術、安全管理の振り返り						
11	ドッジビー②基本技術の練習、簡単な試合形式(ミニゲーム)での練習 予習: ドッジビーの映像を視聴し基本技術について理解する 復習: 自身や他の学生のプレー、練習方法や技術の振り返り						
12	ドッジビー③試合形式での練習、基礎技術の応用 予習: 戦術や試合運営について理解する 復習: 戦術、オフザボールの動きの振り返り						
13	アルティメット①用具やルールの確認、基本技術の練習(パス、キャッチ) 予習: アルティメットについて調べ、用具やルールについて理解する 復習: 基本ルールや、技術、安全管理の振り返り						
14	アルティメット②基本技術の練習、簡単な試合形式(ミニゲーム)での練習 予習: アルティメットの映像を視聴し基本技術について理解する 復習: 自身や他の学生のプレー、練習方法や技術の振り返り						
15	アルティメット③試合形式での練習、基礎技術の応用 予習: 戦術や試合運営について理解する 復習: 戦術、オフザボールの動きの振り返り						
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツパーソンシップ・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。</li> <li>・天候や受講者の興味・関心に合わせて授業内容を一部変更する場合がある。</li> <li>・長髪の者はゴムなどで髪を縛り、運動の妨げにならないようにすること。腕時計、貴金属類は外して授業に臨むこと。</li> <li>・1回目の授業は授業評価や進行などを説明する大事な回になります。受講を希望する学生は必ず出席してください。</li> <li>・授業ごとの予習・復習時間は、各90分程度を目安とする。</li> </ul> ※G・H・I:法【選択】 スポ【必修】 情【選択】						