

科目名称：	スポーツ（ビジネス実務学科）	
担当者名：	百海 智	
区分	授業形態	単位数
基礎教育科目	実技	1
授業の目的・テーマ		
<p>現代社会は、科学技術の進歩、都市化、情報化により身体活動が減少し、体力・健康保持増進を図ることが個人の努力だけでは難しくなっている。体を動かして遊ぶ機会が減少することは、運動スポーツに親しむ能力の育成の阻害に止まらず、意欲や気力の減弱、対人関係をうまく構築できないなど、心にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねない。したがって、生涯にわたってスポーツに親しむ実践力を身につけることは、一人一人が明るく楽しくコミュニケーションを図る環境をつくり、健康増進への知識と能力を高め続けていくことに繋がる。また、体育祭等の行事や課外活動、地域での運動やスポーツ行事に参加し、他者と協力する姿勢も身につける。</p>		
授業の達成目標・到達目標		
<p>授業では、簡易ゲームを通じて運動スポーツを楽しむことや笑顔になれることの喜びを体感し、そのための基本的な技術、戦術、ルール、審判法などの習得を目指します。また、準備体操やストレッチ、体づくり運動や体幹トレーニングを毎回行うことで、身体活動をスムーズに行う方法を身につけ、健全な日常生活の支えとなることも学びます。さらに、授業準備を全員で協力し合うことで、マナー、健康・安全に留意する知識なども学びます。</p>		

基礎教育科目	ディプロマポリシー（卒業認定・学位授与の方針）	重点項目
DP(1)	建学の精神「遊学の精神の涵養」と設立の理念「金城から地球を歩こう」を基に、基礎知識を修め、地域社会を理解するとともに多様な文化に対応できる幅広い教養が身についている。	○
DP(2)	優れた専門知識や技能を修得し、他者と協調・協働し、社会の一員として、それぞれの専門分野において貢献できる実践力を身につけている。	
DP(3)	多様な社会に対応できるよう豊かな人間性を養い、人との関わりの中で自己の考えを的確に表現するとともに、他者の意見を尊重し良好な信頼関係を築いていくことができる。	
DP(4)	学生一人ひとりが、様々な課題に取り組み解決する学修経験を積み重ねることで、その場の状況に応じた活用力が身についている。	

評価方法/ディプロマポリシー	定期試験	クイズ 小テスト	提出課題 (レポート含む)	その他	合計
全学DP(1)		50		50	100
全学DP(2)					0
全学DP(3)					0
全学DP(4)					0
					100

実務経験のある教員の担当	担当教員の実務経験の内容（内容・経験年数を記載）	
あり	《内容1》 保健体育教諭	《経験年数1》 26年
	《内容2》	《経験年数2》
	《内容3》	《経験年数3》
	《内容4》	《経験年数4》

備考

到達目標ルーブリック	すばらしい	とてもよい	よい	要努力
運動・スポーツを親しむ知識と理解	授業で得た知識と経験を重ねて積極的に理解している	授業で得た知識と経験を重ねて理解している	授業で得た知識をおおむね理解している	授業での知識を理解する姿勢が消極的である
運動・スポーツを親しむ実践力	明るく楽しく、積極的に身体活動に取り組んでいる	明るく楽しく、身体活動に取り組んでいる	おおむね身体活動に取り組んでいる	身体活動に取り組む姿勢が消極的である
健康、安全に留意する知識	積極的に準備に参加し、ルールを守り協力して環境を整えている	準備に参加し、ルールを守り協力して環境を整えている	準備に参加し、ルールを守り、おおむね環境を整えている	準備、協力など環境を整えることが消極的である

授業の内容・計画	事前事後学修の内容	事前事後学修時間(分)
第1回 ガイダンス、ストレッチ体操、体幹トレーニング、(マット運動、前屈運動、逆さ運動、跳び箱運動)	運動に適した服装を準備し、ストレッチ体操を行って参加する。	30分
第2回 ソフトバレーのルール説明と基礎技術(パスと簡易ゲーム) ※グループごとでパスのスキルチェックを行う。	ストレッチ体操を継続し、前屈運動に備えてくること。	30分
第3回 ソフトバレーの基礎技術の習得(サーブ、リーグ戦によるゲーム)	前屈運動に備えた下肢のストレッチ体操を繰り返すこと。	30分
第4回 ソフトバレーの戦術習得(スパイクとブロック、リーグ戦によるゲーム)	前屈運動に備えた下肢のストレッチ体操を繰り返すこと。	30分
第5回 ソフトバレーの戦術習得(リーグ戦によるゲーム)	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続し、前屈運動に備えてくること。	30分
第6回 技能試験および前屈・逆さ運動・跳び箱運動到達度チェック ※グループディスカッションで達成度を確認し合う。	試験に向けての心構えとストレッチ体操を十分に繰り返して参加すること。	30分
第7回 スポーツテスト(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび)	ストレッチ体操を継続し、体調を整えてくること。	30分
第8回 バドミントンのルール説明と基礎技術 ※グループごとでクリアーのスキルチェックを行う。	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続し、逆さ運動に備えてくること。	30分
第9回 バドミントンの基礎技術の習得(サーブとヘアピン、簡易ゲーム)	逆さ運動に備えた上肢のストレッチ体操を繰り返すこと。	30分
第10回 バドミントンの基礎技術の習得(スマッシュ、簡易ゲーム)	逆さ運動に備えた上肢のストレッチ体操を繰り返すこと。	30分
第11回 バドミントンの戦術習得(ダブルスゲーム)	逆さ運動に備えた上肢のストレッチ体操と体幹トレーニングを繰り返すこと。	30分
第12回 技能試験および前屈・逆さ運動・跳び箱運動到達度チェック ※グループディスカッションで達成度を確認し合う。	試験に向けての心構えとストレッチ体操を十分に繰り返して参加すること。	30分
第13回 ニュースポーツの基礎知識とルール、基礎技術の習得(ユニバーサルホッケーのパス、ゲーム)	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続し、体調を整えてくること。	30分
第14回 ニュースポーツの戦術習得(ユニバーサルホッケーゲーム)	ストレッチ体操と体幹トレーニングを継続し、体調を整えてくること。	30分
第15回 技能試験および前屈・逆さ運動・跳び箱運動到達度チェック ※グループディスカッションで達成度を確認し合う。	試験に向けての心構えとストレッチ体操を十分に繰り返して参加すること。	30分
<p>事後学修時間については、受講するにあたっての最低限の目安を明記したが、単位取得のためには原則として授業時間と事前事後学修を含め学則第17条の2で規定された学修時間が必要である。 また、事前事後学修としては、次回までの課題運動の繰り返し準備をまとめることになる。</p>		
成績評価の方法・基準		
<p>定期試験は、実施しない。その他の評価配分は、以下のとおりである。 到達度チェック 50%、授業への積極的関与および課外行事(意欲・協力) 20%、健康・安全に対する姿勢30%で評価する。</p>		
課題に対するフィードバック		
<p>原則、授業時間内で行う。ただし運動スキルの成果については、その都度、達成評価としてコメントする。</p>		
教科書・参考書		
<p>必要に応じてプリントを配布する。</p>		