

科目名		スポーツ実習1			年度	2024
英語表記		Sports Training 1			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル	評価方法	自己評価
1	バスケットボール 1	バスケットボールを理解している	1 競技特性を理解する	バスケットボールの競技特性を理解して実践	2	
2	バスケットボール 2	バスケットボールのチーム戦	1 チーム戦	バスケットボールを試合形式でルール等を理解して実践	2	
3	ユニバーサルスポーツ	ユニバーサルスポーツ	1 体験	ウォーキングサッカー(ユニバーサルスポーツ)を試合形式でルール等を理解して実践	2	
4	レクリエーション 1	レクリエーションとルール	1 レクリエーション	様々なレクリエーションスポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
5	レクリエーション 2	レクリエーションの活用	1 レクリエーション活用	様々なレクリエーションスポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
6	フットサル1	フットサルの基礎	1 フットサル基礎	フットサルを試合形式でルール等を理解して実践	2	
7	フットサル2	フットサルの応用	1 フットサル応用	フットサルを試合形式でルール等を理解して実践	2	
8	フットサル3	フットサルの実践	1 フットサル実践	ストロークの基礎を学ぶ・ショートラリーからベースラインでのラリー	2	
9	フットサル4	フットサルの実践2	1 フットサル実践2	サービスとリターンの基礎を学ぶ・試合における第一局面であるサーブとリターン	2	
10	フットサル5	フットサルの実践3	1 フットサルの実践3	ダブルスの試合を学ぶ・試合形式でルール等を理解して実践	2	
11	トレーニングマシーン	トレーニングマシーン	1 トレーニングマシーン	トレーニングマシンの利用方法を理解して実践	2	
12	フリーウェイトトレーニング	フリーウェイトトレーニング	1 フリーウェイトトレーニング	フリーウェイトトレーニングの利用方法を理解して実践	2	
13	ニュースポーツ1	ニュースポーツ1	1 ニュースポーツ1	様々なニュースポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
14	ニュースポーツ2	ニュースポーツ2	1 ニュースポーツ2	様々なニュースポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	
15	ニュースポーツ3	ニュースポーツ3	1 ニュースポーツ3	様々なニュースポーツを試合形式でルール等を理解して実践	2	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等