

2019年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
23601	健康スポーツ Health Sports	秦 真人	基礎	1	選択	2年前期

**科目の概要**

現代社会において、健康で豊かな生活を送っていくための一手段としてスポーツは重要な役割を担っている。そうしたスポーツが生涯を通じての日常生活の中で習慣化されていくことは、今や必要不可欠となっている。以上の観点から生涯を通じて健康維持のために実践可能なスポーツとして、ネット型スポーツを中心とした軽スポーツを実践し、その技能とゲーム運営方法等を習得していく。そして、その中で建学の精神と社会人基礎力の修得をめざしていく。

学修内容	到達目標
① 生涯を通じて日常的な生活においても運動スポーツの重要性を学習する。	① 日常生活の中で運動スポーツが習慣化できる。
② スポーツを通して、集団におけるコミュニケーション能力と、社会性が身につくことを学ぶ。	② スポーツを通して社会性を身につけることができる。
③ 基本的な運動技能を身につけ、日常生活における身体活動の円滑化を図る。	③ 日常生活において円滑な身体動作ができる。
④ ルールや運営方法を学び、生涯実践に結びつける。	④ 運営方法などを理解し、運営能力を身につける。
⑤ 全体を通じてスポーツ文化に対する理解を深め、スポーツ・運動実践の意識を高める。	⑤ スポーツ文化に対する理解を深め、スポーツ・運動の実践の意識を身につける。

**学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素**

**学生に求める具体的な社会人基礎力の行動事例**

前に踏み出す力	主体性	スキル練習や試合において自分の役割を積極的に果たす。
	働きかけ力	チームとして良好な活動ができるように、声かけをしたり提案をする。
	実行力	個人スキルの向上やチーム目標に向かって粘り強く取り組み、目標を達成する。
考え抜く力	課題発見力	自分のスキルやチームの弱点を分析し、課題を見つけて対処する。
	計画力	チーム力の向上のために、段階的な練習計画をたてる。
	創造力	新たな戦術・戦略を創り出す。
チームで働く力	発信力	チーム内で戦術・戦略面での自分の考えを提案する。
	傾聴力	チーム内で戦術・戦略面で、他人の考えをしっかりと把握する。
	柔軟性	チーム内で戦術・戦略面で意見の相違があっても、柔軟に対処する。
	状況把握力	練習または試合のなかで、どういう場面であるかを常に把握して対処する。
	規律性	試合のルールを守る。
	ストレスコントロール力	試合の中でピンチになっても、動揺せずに対処する。

**テキスト及び参考文献**

テキストは特になし。必要に応じて、各授業時間にプリントを配布。

**他科目との関連、資格との関連**

他科目との関連:「健康と運動」など  
資格との関連:栄養士

学習上の助言	受講生とのルール
難しい用語を暗記する授業ではない。物事の原理原則を皆さんの人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかについて学んで欲しい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>必ず更衣をし、室内シューズとタオルを準備する。</li> <li>携帯電話は必要ないので持ち込まない。</li> <li>無断欠席はしない。必ず連絡・報告する。</li> <li>出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。</li> </ul>

【評価方法】

評価方法	評価の割合	到達目標		各評価方法、評価にあたって重視する点、評価についてのコメント
筆記試験				
小テスト				
レポート	10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎回の課題に対して、しっかりと記録されているかどうかを評価する。</li> <li>・授業で学習した内容の理解度とその実践結果を評価する。</li> </ul>
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤		
成果発表 (実技)	80	①		<ul style="list-style-type: none"> <li>・学修内容について理解し、しっかりと実践されているかどうか評価する。</li> <li>・必要なスキルを習得し、実践(試合)に活かしているかどうかを評価する。</li> </ul>
		②		
		③	✓	
		④		
		⑤		
作品				
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前項に明記した社会人基礎力に関する行動事例にも基づいて学修態度を評価する。</li> <li>(主体性) スキル練習や試合において自分の役割を積極的に果たしているか。</li> <li>(実行力) 個人スキルの向上やチーム目標に向かって粘り強く取り組み、目標を達成しているか。</li> <li>(課題発見力) 自分のスキルやチームの弱点を分析し、課題を見つけて対処しているか。</li> <li>(創造力) 新たな戦術・戦略を創り出しているか。</li> <li>(発信力) チーム内で戦術・戦略面での自分の考えを提案することができるか。</li> <li>(傾聴力) チーム内で戦術・戦略面で、他人の考えをしっかりと把握することができるか。</li> <li>(規律性) 試合のルールを守られていたどうか、また運動に適さない服装や携帯電話を触っていたりするなど、ルールが守れず態度が悪い学生は減点の対象とする。</li> </ul>
		②	✓	
		③	✓	
		④		
		⑤		
その他		①		<ul style="list-style-type: none"> <li>・6回以上の欠席は不認定とする。ただし、授業に出席することは当たり前のことなので、出席点は加味しない。</li> </ul>
		②		
		③		
		④		
		⑤		
総合評価 割合	100			

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>授業で学んだ様々な知識を体系的に理解し、自分に合った練習方法を見つけて実践し、著しく個人スキルとチームスキルの向上が図れる場合 A(優)。</p> <p>さらに、将来的に計画的に実践させることができると思われ、特に指導的立場にいると思われたら S(秀)となる。</p>	<p>授業で学んだ様々な知識を理解し、それを活かした練習計画が実践できると共に個人スキルの向上が図れた場合 B(良)。</p> <p>授業に参加し、個人スキルの向上が図れなくても、主体的に行動することができればC(可)である。</p>

週	学修内容	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	ネットスポーツへの導入で実践するスポーツ種目を把握	教員からの説明と実際に準備をする。	種目の理解と用具の扱い方など、次回から円滑に展開できる。	(予習)生涯スポーツとはどのような授業かシラバスで確認する。 (復習)用具の扱い方などを確認する。	45	課題発見力 傾聴力 規律性
2週 /	バドミントンの基礎スキルの習得 ① サービスとスマッシュの練習	教員による模擬実践と説明の後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	基本ストローク(サービス・クリア・スマッシュ)のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。	(予習)バドミントンの基本ストロークに仕方について調べる。 (復習)左記の基本ストロークの仕方を確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力 計画力
3週 /	バドミントンの基礎スキルの習得 ② ドロップ、ヘアピン、ドライブの練習、試合運営法のルール把握	教員による模擬実践と説明の後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	基本ストローク(ドロップ・ヘアピン・ドライブ)のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用でき、ルールを理解する。	(予習)バドミントンのダブルスのルールについて調べる。 (復習)左記の基本ストロークの仕方を確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力
4週 /	バドミントンの試合をリーグ戦方式で実践 ①	チーム練習の後、6チーム総当たりの第1戦を行う(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	・積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。	(予習)ルールについての復習とダブルスの戦術について調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
5週 /	バドミントンの試合をリーグ戦方式で実践 ②	チーム練習の後、6チーム総当たりの第2戦を行う(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	・積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。	(予習)ルールについての復習とダブルスの戦術について調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
6週 /	バドミントンの試合をリーグ戦方式で実践 ③	チーム練習の後、6チーム総当たりの第3戦を行う(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	・積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習)ダブルスの戦略について調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
7週 /	バドミントンの試合をリーグ戦方式で実践 ④	チーム練習の後、6チーム総当たりの第4戦を行う(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	・積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習)ダブルスの戦術・戦略について調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
8週 /	バドミントンの試合をリーグ戦方式で実践 ⑤	チーム練習の後、6チーム総当たりの第5戦を行う(復習内容の質問に対し口答でフィードバック)グループワークでアクティブ・ラーニング	・積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習)ダブルスの戦術・戦略について調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性  
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	レクリエーション・バレーボール基本的スキルの練習、簡易試合	教員による模擬実践と説明後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	基本パス(オーバー、アンダー) のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。	(予習)レクリエーション・バレーについて調べる。 (復習)左記の基本ストロークの仕方を確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力
10週 /	レクリエーション・バレーの試合をリーグ戦方式で実践 ①	チーム練習の後、6チーム総当たりの第1～3戦(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習)戦術・戦略について調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
11週 /	レクリエーション・バレーの試合をリーグ戦方式で実践 ②	チーム練習の後、6チーム総当たりの第4～5戦と決定戦(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	積極的に試合に参加して記録する。 ・ルールが守れている。 ・各戦術が使われている。	(予習)戦術・戦略について調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
12週 /	テーブルテニスの基本的なスキルを練習、簡易試合	教員による模擬実践と説明後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	基本ストローク(フラットサーブ・ラリー) のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。	(予習)テーブルテニスの基本姿勢について調べる。 (復習)左記の基本ストロークの仕方を確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力
13週 /	テーブルテニスの回転スキルの練習、簡易試合 ①	教員による模擬実践と説明後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	・ドライブ回転のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。 ・ダブルスのルールを知る。	(予習)ドライブ回転の打ち方を調べる。 (復習)左記のスキルの確認とゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
14週 /	テーブルテニスの回転スキルの練習、簡易試合 ②	教員による模擬実践と説明後、実際にスキル練習(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	・スライス回転のスキルをある程度身につけて、簡易試合の中で活用できる。 ・ダブルスのルールを理解する。	(予習)スライス回転の打ち方を調べる。 (復習)左記のスキルの確認とゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力
15週 /	テーブルテニスのダブルス試合のリーグ戦	ペア練習後、2リーグに分けて、総当たり戦と決定戦(復習内容の質問に対し口答でフィードバック) グループワークでアクティブ・ラーニング	・習得したスキルが試合で使われている。 ・記録することができる。 ・戦術が使われている。	(予習)正規ダブルスルールについて調べる。 (復習)ゲーム結果を確認し振り返る。	45	主体性 実行力 課題発見力

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性  
ストレスコントロール力