

科目名	保健・体育 I Health and Physical Education			担当教員	有馬弘智・筒井和代		
学年	1年	学期	通年	履修条件	必修	単位数	3
分野	一般	授業形式	実技	科目番号	11220008	単位区別	履修
学習目標	様々なスポーツの運動理論を理解し、基礎技術を修得する。その種目のルールを把握し、それらのスポーツを 実践できるようにする。また、スポーツテスト等で個人の体力・運動能力を把握し、それらの維持と向上をはか る。						
進め方	個人種目については、各種目の基本の理論を説明した上で、基礎技術の実践を行い、修得できるようにする。 団体種目については、個人の基礎技術を習得した上で、各種目の運動理論を理解する。また、各種目のルール 説明を行い、試合を行うことで、それらの種目の運営をできるようにする。						
学習内容	学習項目（時間数）			学習到達目標			
	1. 年間授業の概要説明(1) 2. 集団行動 (1) 【バレーボール】 3. パスの基礎技術(2) 4. スパイク基礎技術(4) 5. ルール説明(1) 6. チーム練習(2) 7. ゲーム(4) 8. 保健(7) [前期中間試験]			年間計画を説明し、体育授業の目的・取り組む姿勢を 理解する。整列隊形や隊形変更など集団での行動を身 につける。自分自身の運動能力を把握し、運動能力の 向上を目指す。 F1:1-4, F2:1-4 バレーボールの基礎技術（パス、スパイク）を修得 し、ゲームの中で、スパイクを打てるようにする。ま た、ルールを把握しゲームを運営できるようにする。 F2:1-4, F3:1-5 【保健】喫煙・飲酒と感染症について理解する A1:2			
	9. ゲーム(1) 10. 実技試験(1) 【水泳】 11. 各種目練習(3) 12. リレー・メドレーリレー(2) 13. タイム測定(1) 【鉄棒】 14. 基礎技術の修得(6) 15. 実技試験(1) 16. 保健(8) 前期末試験			水に慣れると共に、各競泳種目を理解し、それらの泳 ぎの向上を目指す。 F2:1-4, F3:1, 2 鉄棒の各種目の理論を理解し、反復練習を行うことで それらの種目を習得できるようにする。 F2:1-4, F3:1, 2 【保健】感染症と健康について A1:2			
	【バスケットボール】 16. 基礎技術の習得(3) 17. 対人練習 (5) 18. ルール説明 (1) 19. チーム練習 (1) 20. ゲーム(4) 21. 実技試験(1) 22. 保健 (7) [後期中間試験]			バスケットボールの基礎技術（パス、ドリブル、 シュート）を修得し、3ON3の中で、活用できるよ うにする。 F2:1-4, F3:1-5 【保健】思春期の性と加齢について理解する。 A1:2			
	【サッカー】 23. 基礎技術の習得(3) 24. 対人練習 (5) 24. フォーメーションの理論(1) 24. ゲーム(5) 25. 実技試験(1) 26. 【保健】(8) 後期末試験			サッカーの基礎技術（パス、ドリブル、シュート）を 修得し、ゲームの中で、活用できるようにする。ま た、ルールを把握しゲームを運営できるようにする。 F2:1-4, F3:1-5 【保健】いろいろな社会の環境を理解する。 A1:2			
	前期末試験						
	後期末試験						
	評価方法	各種目の実技試験と平常点（出席率、授業態度）で総合評価を行う。					
履修要件	特になし						
関連科目	特になし						
教材	教科書「アクティブスポーツ」（総合版） 大修館書店, 教科書「現代保健」（改訂版） 大修館書店						
備考	特になし						