

|      |   |      |    |   |            |      |    |
|------|---|------|----|---|------------|------|----|
| 科目名  | 保健・体育 I<br>Health and Physical Education I  |      |    | 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  | 16220008   | 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<br>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<br>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。<br>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<br>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)<br>2. 集団行動 (1)<br>3. スポーツテスト (4)<br><br>【ソフトボール】<br>4. キャッチング、スローインの基礎技術(2)<br>5. バッティングの基礎技術(4)<br>6. ルール説明(1)<br>7. チーム練習(2)<br>8. ゲーム(6)<br>9. 実技試験(1)<br><br>【水泳】<br>10. 水慣れ(1)<br>11. 種目練習 (2)<br>12. タイム測定(1)<br><br>【体育祭】<br>13. 体育祭の練習(2)<br>14. 体育祭 (6)<br><br>【鉄棒】<br>15. 基礎技術の修得(6)<br>16. 実技試験(1)<br>【ソフトバレー】<br>17. 基礎技術の修得(2)<br>18. ルール説明(1)<br>19. ゲーム (3)<br>20. 実技試験(1)<br>*鉄棒とソフトバレーは平行して行う。<br><br>【バスケットボール】<br>21. 基礎技術の習得および対人練習(6)<br>22. ルール説明 (1)<br>23. ゲーム(6)<br>24. 実技試験(1)<br><br>25. 【保健】(30)<br>*前期期末試験に試験を実施 |      |    | 年間計画を説明し、体育授業の目的・取り組む姿勢を<br>理解する。整列隊形や隊形変更など集団での行動を身<br>につける。自分自身の運動能力を把握し、運動能力の<br>向上を目指す。 F1:1-4, F2:1-4<br><br>毎年運動能力を測定し、自分の運動能力の変化を確認<br>する。 F2:1-4, F3:1, 2<br><br>ソフトボールの基礎技術 (キャッチング, スローイ<br>ン, バッティング) を修得し, ゲームの中で発揮でき<br>るようにする。また, ルールを把握しゲームを運営で<br>きるようにする。 F2:1-4, F3:1-5<br><br>水に慣れると共に, 各競泳種目を理解し, それらの泳<br>ぎの向上を目指す。 F2:1-4, F3:1, 2<br><br>体育祭において, 個々の運動能力を発揮するととも<br>に, 他の学生と協調しながら積極的にスポーツに取り組む<br>姿勢を養う。 F2:1-4, F3:1-5<br><br>鉄棒の各種目の理論を理解し, 反復練習を行うことで<br>それらの種目を習得できるようにする。 F2:1-4, F3:1, 2<br><br>ソフトバレーの基礎技術 (パス, スパイク) を修得<br>し, ゲームの中で, 活用できるようにする。また,<br>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<br><br>バスケットボールの基礎技術 (パス, ドリブル,<br>シュート) を修得し, 試合中で, 活用できるようにす<br>る。また, ルールを把握しゲームを運営できるように<br>する。 F2:1-4, F3:1-5<br><br>【保健】<br>喫煙・飲酒と感染症について理解する A1:2, 3<br>感染症と健康について A1:2, 3<br>思春期の性と加齢について理解する。 A1:2, 3<br>いろいろな社会の環境を理解する。 A1:2, 3 |            |      |    |
| 評価方法 | 各種目の実技試験と平常点 (出席率, 授業態度) 及び保健の試験で総合評価を行う。   |      |    |   |            |      |    |
| 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  |      |    |   |            |      |    |