

科目名	保健・体育 I Health and Physical Education I			担当教員	有馬弘智		
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	17220008	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) 3. スポーツテスト(4)  【ソフトボール】 4. キャッチング、スローインの基礎技術(2) 5. バッティングの基礎技術(4) 6. ルール説明(1) 7. チーム練習(2) 8. ゲーム(6) 9. 実技試験(1)  【ソフトバレー】 10. 基礎技術の修得(2) 11. ルール説明(1) 12. ゲーム(3) 13. 実技試験(1)  【水泳】 14. 水慣れ(1) 15. 種目練習(2) 16. タイム測定(1)  【体育祭】 17. 体育祭の練習(2) 18. 体育祭(6)  【鉄棒】 19. 基礎技術の修得(6) 20. 実技試験(1)  【バスケットボール】 21. 基礎技術の習得および対人練習(6) 22. ルール説明(1) 23. ゲーム(6) 24. 実技試験(1)  25. 【保健】(30) *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 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  毎年運動能力を測定し、自分の運動能力の変化を確認 する。 F2:1-4, F3:1, 2  ソフトボールの基礎技術（キャッチング、スローイ ン、バッティング）を修得し、ゲームの中で発揮でき 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  ソフトバレーの基礎技術（パス、スパイク）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  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  体育祭において、個々の運動能力を発揮するととも 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 姿勢を養う。 F2:1-4, F3:1-5  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  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、試合中で、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】 喫煙・飲酒と感染症について理解する A1:2, 3 感染症と健康について A1:2, 3 思春期の性と加齢について理解する。 A1:2, 3 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（40%）と取り組み度（60%）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	オフィスアワー 月曜日 16:00～17:00						