

## 佐野短期大学シラバス2014

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
体育実技 I Sports & Exercises I		1年	通年	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	実験実習	選択	(選択・教職課程(栄養教諭)必修)	特になし
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
保健体育講義				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
教職課程科目				
担当に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
渡部裕美	講師室	授業中に指示します。		授業中に指示します
授業の概要				
近年、生活の利便性が高まるにつれ、体を動かす機会が減少しつつあります。しかし、健康の維持に身体運動は欠かせません。身体運動を定期的に行うことで、脳の活性化、ストレス解消などの効果も得られます。この授業では個々にあった楽しんでできるスポーツを見出し、運動する習慣を身につけることを目標としています。				
授業の目標				
健康の保持増進を主な目的とし、楽しみながらスポーツに取り組み協調性を養うと共に、生涯スポーツの必要性に対する認識を深めることができるようにします。				
授業の方法				
実技を中心に、スポーツを安全に楽しむための説明や注意事項を交えながら授業を進めていきます。学生のスポーツ経験等を考慮しながら種目を決定します。				
学習の成果(学習成果)				
この授業を履修すると健康の保持増進に役立てることができ、自ら興味を持って取り組みたいスポーツを見出すことができます。また、基本的ルールを学べると共に、スポーツを通してコミュニケーション能力を育むことができます。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス(授業の進め方、成績評価方法、実技受講における注意点等。) コミュニケーションゲーム			
第2回目	バランスボール①(バランスボールを使ったストレッチ。その使用方法及び使用の際の注意点。)			
第3回目	バランスボール②(ストレッチ及びバランスボールを使った運動とレクリエーション)			
第4回目	ソフトバレーボール①(ボールスキル、ルール説明)			
第5回目	ソフトバレーボール②ゲーム			
第6回目	ソフトバレーボール③ゲーム			
第7回目	キンボール (ルール説明・ゲーム)			
第8回目	卓球①(ルール説明、基本練習)			
第9回目	卓球②ゲーム(リーグ戦)			
第10回目	卓球③ゲーム(総当たり戦)			
第11回目	ハンドボール①(ルール説明、基本練習)			
第12回目	ハンドボール②ゲーム			

第13回目	バレーボール①基本技能(レシーブ、トス、サーブ) 6人制ゲーム		
第14回目	バレーボール② 6人制ゲーム		
第15回目	バレーボール③ 6人制ゲーム		
第16回目	バドミントン①ゲーム		
第17回目	バドミントン②ゲーム		
第18回目	テニス①(基本技能)		
第19回目	テニス②ラリー		
第20回目	テニス③ラリー・ミニゲーム		
第21回目	インディアカ①(ルール説明、基本練習) ゲーム		
第22回目	インディアカ②ゲーム		
第23回目	バドミントン①(ルール説明、基本練習) ダブルスゲーム		
第24回目	バドミントン②ダブルスゲーム		
第25回目	バスケットボール①(ルール説明、基本練習)		
第26回目	バスケットボール②ゲーム		
第27回目	バスケットボール③ゲーム		
第28回目	ニュースポーツ① セバタクロウ(ルール説明、基本練習)		
第29回目	ニュースポーツ② カパディ		
第30回目	まとめ		
成績評価の方法と基準			
	評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度		90%	自ら授業に参加しようとする姿勢と協調性ある授業態度を重視します。必ず運動に適する着衣(ジャージ・運動靴)にて参加して下さい。安全上の理由から、アクセサリー・時計等は着用不可とします。
レポート			已むを得ない事情により欠席等が続いた場合には、レポート提出を必要とします。
調査報告書			
小テスト			
試験			
発表内容(態度含む)			
その他		10%	授業中のゲームにおける勝敗及び実技の達成度なども評価の対象とします。
教科書と参考図書			
特に必要としません。			
履修上の留意点・ルール			
自ら授業に参加しようとする姿勢と協調性を持った授業態度を重視します。安全上の理由から20分以上の遅刻は認めません。実技実習のため、無断で或いは正当な理由なくして4回以上欠席した場合評価をDとします。正当な理由なくして遅刻を2回した場合には、欠席1回とします。已むを得ない事情を除き、運動に適する着衣(ジャージ・運動靴)にて参加しない場合には、安全上の理由から授業への参加を認めないこともあります。			