

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	健康スポーツフィールド学生は必ず履修すること
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			
担当者に関する情報			
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
山内健次	本館2階	木曜・金曜 9:00～16:00 (授業時間中は除く)	授業中に指示します
授業の概要			
現代社会では身体活動の減少による生活習慣病の罹患者や、高齢者では特に下肢の筋力低下によって日常生活に不便を感じている人が、多く見受けられる。その要因の一つは、若い年代において運動を楽しむ習慣が身につけていないことがあげられる。生涯において健康でより楽しい生活を過ごすためには、自分に適した興味を持てるスポーツを見つけた事が重要ある。この授業では、学校体育で体験した運動はもちろんのこと、生涯にわたって楽しむことのできるニュースポーツと呼ばれる、気がるに行うことのできる種目も経験する。			
授業の目標			
多種多様なスポーツを経験することから、 ①自分に適したスポーツを見つけ出すことができるようにする。 ②一緒に楽しむ仲間と協調性を持ちながら活動ができるようにする。 ③経験したことのないスポーツルールが理解できるようにする。			
授業の方法			
スポーツの実践、ゲームが中心となる実技			
学習の成果（学習成果）			
①スポーツに興味を持ち、自分で今後楽しみたいと思える種目を見つけることができる。 ②心身における健康の保持増進に役立てることができる。 ③多くのスポーツのルールが理解でき、見ることの楽しみにもつなげることができる。			
授業のスケジュールと内容			
第1回目	ガイダンス（授業にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法）		
第2回目	ソフトバレーボール① ゲーム		
第3回目	ソフトバレーボール② ゲーム		
第4回目	ソフトバレーボール③ ゲーム		
第5回目	新体力テスト①		
第6回目	新体力テスト②		
第7回目	新体力テスト③		
第8回目	硬式テニス① 基本技能 乱打		
第9回目	硬式テニス② 応用技能 乱打		
第10回目	ハドルテニス① ダブルスゲーム		
第11回目	ハドルテニス② ダブルスゲーム		
第12回目	ハドルテニス③ ダブルスゲーム		

第13回目	卓球① ダブルスゲーム	
第14回目	卓球② ダブルスゲーム	
第15回目	卓球③ ダブルスゲーム	
第16回目	ニチレクボール(屋内バタック) ゲーム	
第17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18回目	バレーボール② 6人制ゲーム	
第19回目	バレーボール③ 6人制ゲーム	
第20回目	バドミントン① ダブルスゲーム	
第21回目	バドミントン② ダブルスゲーム	
第22回目	インディアカ ゲーム	
第23回目	ファミリーバドミントン ゲーム	
第24回目	長なわ跳び＝ 1 本なわ、 2 本なわ（屈折とび・平行とび等）、 3 本なわとダブルダッチ	
第25回目	キンボール① ゲーム	
第26回目	キンボール② ゲーム	
第27回目	ユニホック① ゲーム	
第28回目	ユニホック② ゲーム	
第29回目	バスケットボール① ゲーム	
第30回目	バスケットボール② ゲーム	
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%	・ 協調性を持ってスポーツに参加している。 ・ 授業に使用する用具の準備や、後片付けを行っている。 ・ 審判など与えられた役割に対して責任を持って取り組んでいる。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
試験		
発表内容（態度含む）		
その他	10%	スポーツを行うに適した、服装やシューズが用意されている。
教科書と参考図書		
特に必要としない		
履修上の留意点・ルール		
・ 運動できる服装で参加すること ・ 協調性ある態度でのぞむこと ・ 指輪、ピアス等の装飾品は授業前にとること ・ 体育館への飲食物持ち込み禁止と携帯電話の使用禁止		