

科目名 Course Name	体育実技 I Sports & Exercises I						
年次	1年	期別	通年	単位数	1	授業形態	演習
担当者氏名	板倉茂樹						
連絡先(質問等)	本館 2 階研究室か、メールで対応。オフィスアワーは授業担当時間以外で 15:30 まで。						
必修/選択	選択(「教職免許状」取得者科目 「健康運動実践指導者」「スポーツプログラマー」「ジュニアスポーツ指導員」資格取得者科目 経営ビジネス・スポーツフィールド学生(スポーツ)は必ず履修すること)						
関連 DP	DP3、DP4、DP6						
授業の概要と到達目標	<p>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さを感じている人が、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、自分に適した興味のもてるスポーツを見つけ出すことが重要である。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、気軽に行うことのできる種目も経験する。様々なスポーツを経験することから、</p> <p>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も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のルールを知り、そのスポーツを楽しむことができるようにする。</p>						
授業の方法	スポーツの実践、ゲームが中心となる実技。特に様々な形態のグループ活動を中心に、毎回リーダーを変えながら、グループで話し合いながら主体的に活動を決め、練習や試合を行う。						
学習成果	L01	スポーツに興味をもち、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。					
	L02	心身における健康の保持増進に役立てることができる。					
	L03						
	L04	多くのスポーツのルールを説明することで、文化の違う他者と協力し、スポーツを行うことを見ること支えることの楽しみにもつなげることができる。					
課題に対するフィードバック	課題に対しては、授業内に各自にフィードバックする。						
教科書/参考図書	特に必要としない						
履修上の留意点やルール等	<ul style="list-style-type: none"> ・運動できるジャージ等の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 ・体育館への食べ物の持ち込み禁止と携帯電話の使用禁止 ・天候等の理由で種目の変更をする場合がある(その場合は事前に連絡をします) 						
担当教員の實務経験	職種: 中学校保健体育教師、指導主事 職歴: 34年						

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	<ul style="list-style-type: none"> ・協調性をも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もって取り組んでいる。 ・ルールを守り楽しく参加している。 	40			40
レポート/作品					
発表					

小テスト				
試験				
その他	受講の準備がなされている(スポーツを行うのに適した、服装やシューズの用意など)		20	
合 計		40	20	40

回数		授業計画
1	授業内容	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)
	事前・事後学習	今までに経験したことのないニュースポーツについて調べておく。
2	授業内容	レクリエーション、アイスブレイク、ドッジボール
	事前・事後学習	
3	授業内容	新体力テスト①
	事前・事後学習	
4	授業内容	新体力テスト②
	事前・事後学習	
5	授業内容	キンボール①(き・バレー)
	事前・事後学習	
6	授業内容	キンボール②(四コート、き・バレー)
	事前・事後学習	
7	授業内容	キンボール③(ゲーム)
	事前・事後学習	
8	授業内容	インディアカ① 簡易ゲーム
	事前・事後学習	
9	授業内容	インディアカ② ゲーム
	事前・事後学習	
10	授業内容	パドルテニス① 基本動作の習得とルールを理解
	事前・事後学習	
11	授業内容	パドルテニス② ゲー
	事前・事後学習	
12	授業内容	ソフトバレーボール① 各種パス、サーブ練習と簡易ゲーム
	事前・事後学習	
13	授業内容	ソフトバレーボール② ゲーム
	事前・事後学習	
14	授業内容	ニレクボール① ルール理解
	事前・事後学習	
15	授業内容	ニチレクボール② ゲーム
	事前・事後学習	
16	授業内容	バレーボール① 基本技能(各種パス、レーシー部、サーブ)、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
17	授業内容	バレーボール① 基本技能(各種パス、レーシー部、サーブ)、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
18	授業内容	バドミントン① (ファミリーバドミントン)
	事前・事後学習	
19	授業内容	バドミントン② ゲーム
	事前・事後学習	
20	授業内容	バドミントン③ ダブルスゲーム
	事前・事後学習	

佐野日本大学短期大学 2020年度シラバス

21	授業内容	ユニカール ゲーム
	事前・事後学習	
22	授業内容	卓球 ダブルスゲーム
	事前・事後学習	
23	授業内容	ウォーキング① 基本動作の習得
	事前・事後学習	
24	授業内容	ウォーキング② 応用
	事前・事後学習	
25	授業内容	ソフトアルティメット① (ガッツ)
	事前・事後学習	
26	授業内容	ソフトアルティメット② ゲーム
	事前・事後学習	
27	授業内容	フットサル① 簡易ゲーム
	事前・事後学習	
28	授業内容	フットサル② 対抗戦
	事前・事後学習	
29	授業内容	バスケットボール① (ポートボール)
	事前・事後学習	
30	授業内容	バスケットボール② ゲーム
	事前・事後学習	

科目名 Course Name	体育実技 I (子どもを除く) Sports & Exercises I						
年次	1	期別	通年	単位数	1	授業形態	実験実習
担当者氏名	高塚 雄基						
連絡先(質問等)	授業中に指示する						
必修/選択	選択 「健康運動実践指導者」「スポーツプログラマー」「ジュニアスポーツ指導員」資格取得者科目健康スポーツフィールド学生は必ず履修すること						
関連 DP	DP3、DP4						
授業の概要と到達目標	<p>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さを感じている人が、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、自分に適した興味のもてるスポーツを見つけた事重要である。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、気軽に行うことのできる種目も経験する。</p> <p>到達目標：様々なスポーツを経験することから</p> <p>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もちながら活動ができるようにする。 ③経験したことの無いスポーツのルールを知り、そのスポーツを楽しむことができるようにする。</p>						
授業の方法	スポーツの実践、ゲームが中心となる実技						
学習成果	L01	①スポーツに興味をもち、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を説明することで、スポーツを行うこと見ることの楽しみにもつなげることができる。					
	L02						
	L03						
	L04						
課題に対するフィードバック	授業のはじめと最後に見本を見せながら説明を行う。						
教科書/参考図書	なし						
履修上の留意点やルール等	<ul style="list-style-type: none"> ・運動できるジャージ等の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 ・体育館への食べ物の持ち込み禁止（飲み物は倒してもこぼれないもののみ可）と携帯電話の使用禁止・天候等の理由で種目の変更をする場合がある（その場合は事前に連絡をします） 						
担当教員の実務経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	<ul style="list-style-type: none"> ・協調性をも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もって取り組んでいる。 	80			
レポート/作品					

発表				
小テスト				
試験				
その他	受講の準備がなされている（スポーツを行うのに適した、服装やシューズの用意など）。		20	
合計		80	20	

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス・新体力テスト①
	事前・事後学習	
2	授業内容	新体力テスト②
	事前・事後学習	
3	授業内容	キンボール①（き・バレー）
	事前・事後学習	
4	授業内容	キンボール②（四コート、き・バレー）
	事前・事後学習	
5	授業内容	キンボール③（ゲーム）
	事前・事後学習	
6	授業内容	パドルテニス① 基本動作の習得とルールを理解
	事前・事後学習	
7	授業内容	パドルテニス②（シングルス7ゲーム）
	事前・事後学習	
8	授業内容	パドルテニス③（ダブルスゲーム）
	事前・事後学習	
9	授業内容	ソフトバレーボール①（各種パス、サーブ練習と簡易ゲーム）
	事前・事後学習	
10	授業内容	ソフトバレーボール②（各種パス、サーブ練習と簡易ゲーム）
	事前・事後学習	
11	授業内容	バドミントン①（ファミリーバドミントン）
	事前・事後学習	
12	授業内容	バドミントン②（ゲーム）
	事前・事後学習	
13	授業内容	バドミントン③（ゲーム）
	事前・事後学習	
14	授業内容	バドミントン④（ダブルスゲーム）
	事前・事後学習	
15	授業内容	バドミントン⑤（ダブルスゲーム）
	事前・事後学習	
16	授業内容	バレーボール① 基本技能（各種パス、レーシー部、サーブ）、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
17	授業内容	バレーボール② 基本技能（各種パス、レーシー部、サーブ）、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
18	授業内容	バレーボール③ 基本技能（各種パス、レーシー部、サーブ）、簡易ゲーム
	事前・事後学習	
19	授業内容	ソフトアルティメット①（ガッツ）
	事前・事後学習	
20	授業内容	ソフトアルティメット②（ゲーム）

	事前・事後学習	
21	授業内容	フットサル① (簡易ゲーム)
	事前・事後学習	
22	授業内容	フットサル② (対抗戦)
	事前・事後学習	
23	授業内容	フットサル③ (対抗戦)
	事前・事後学習	
24	授業内容	バスケットボール① (ポートボール)
	事前・事後学習	
25	授業内容	バスケットボール② (ゲーム)
	事前・事後学習	
26	授業内容	バスケットボール③ (ゲーム)
	事前・事後学習	
27	授業内容	卓球① (シングルスゲーム)
	事前・事後学習	
28	授業内容	卓球② (シングルスゲーム)
	事前・事後学習	
29	授業内容	卓球③ (ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	
30	授業内容	卓球④ (ダブルスゲーム)
	事前・事後学習	