

科目	レクリエーション実技 I 卓球	担当	横井 康博	履修学年	4年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	1単位

【授業目標・到達目標】

卓球には、手軽に適度な運動量が得られることや、比較的小さなスペースで安全に楽しむことができるなどの特性がある。このような特性を理解しながら、身体を動かす喜びやゲームの楽しさを体験し、生涯スポーツとしての健康づくりを自ら実践できる能力と習慣を養う。ルールについても学習し、技術の向上と合わせて、卓球の楽しさを追及することを目標とする。

【履修注意】

教職希望の者が大多数のため、授業全出席することが絶対条件。保健体育の教員免許取得希望者は、必修。スポーツマネジメントコース以外の学生は、履修できない。

【評価方法】

【評価方法】

出席点80%、授業への取り組み20%で評価する。

【試験について】

実技試験を行う。

再試験対象者の条件：行わない。

【予習・復習】

学修時間は1単位45分が文部科学省指針である。1単位科目は90分の講義に対して45分、2単位科目は90分の講義に対して90分の自宅学習(予習、復習)が必要である。

【教科書】

必要に応じて資料配布。

【参考書】

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	オリエンテーション	卓球の歴史、特性について
2	基本知識	戦型・用具について、ルールの確認
3	基本技能	性格・体型と戦型の関係
4	基本動作1	フォアハンドストローク、バックハンドストローク
5	基本動作2	ショート、カット
6	基本ストローク	ストロークの総合練習、スマッシュを入れる
7	サービスとレシーブ	トップスピン、バックスピン
8	技のコンビネーション1	フォアハンドとバックハンドの切り替え
9	技のコンビネーション2	ドライブとスマッシュの組み合わせ
10	簡易ゲーム	ゲーム形式でストローク練習
11	ゲーム1	試しのゲームにより、技術向上を目指す
12	ゲーム2	シングル・ダブルスのゲーム、セルフジャッジで行う
13	ゲーム3	シングル・ダブルスのゲーム、審判法の修得
14	ゲーム4	技術の総合練習
15	まとめ	リーグ戦で、ゲームを展開(シングル・ダブルス)
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ