

| | | | | | |
|-----|-----------------|------|-------|------|-----|
| 科目 | スポーツ I (リハ) | 担当 | 横井 康博 | 履修学年 | 1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】

青年期・成人期における様々な身体活動の実践を通し、生涯にわたる健康的な生活の実現のために運動(身体活動)がどのような役割を果たすかについて学ぶ。さらに、様々なスポーツ種目の中で、自分の生涯スポーツとしての種目を探し、ライフスタイルの中で取り入れられるように実践する。

【履修注意】

全出席すること。種目はテニス、バドミントンである。
各種目によって活動内容が異なる。担当教員の指示に従うこと。教職課程希望者は、必修。

【評価方法】

活動状況のほか、ある程度の技術の到達度も評価の内容として考慮する。

【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】

【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 | 説明と種目分け(体育館) |
| 2 | 基礎運動 I | グラウンド |
| 3 | 基礎運動 II | 体育館 |
| 4 | 種目ごとの活動 I (基礎練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 5 | 種目ごとの活動 II (基礎練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 6 | 種目ごとの活動 III (基礎練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 7 | 種目ごとの活動 IV (基礎練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 8 | 種目ごとの活動①(応用練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 9 | 種目ごとの活動②(応用練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 10 | 種目ごとの活動③(応用練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 11 | 種目ごとの活動④(応用練習) | テニス、ニュースポーツ |
| 12 | ゲーム中心の活動1 | テニス、ニュースポーツ |
| 13 | ゲーム中心の活動2 | テニス、ニュースポーツ |
| 14 | ゲーム中心の活動3 | テニス、ニュースポーツ |
| 15 | ゲーム中心の活動4 | テニス、ニュースポーツ |
| 16 | 実技試験 | 種目ごとの実技試験 |