

体育B		講師 上村 孝司	
科目カテゴリー	国際ビジネス学科の共用選択科目、 教職科目	科目ナンバリング	22200124 25100103

1. 授業のねらい・概要

今の日本では生活習慣病の予防・改善や平均寿命の延伸などにより、運動やスポーツ、健康への関心が高まってきている。このことから、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することは大変重要なものとなっている。

様々な運動種目を経験することで、その運動特性を自身の身体で捉え、健康・体力増進について最低限の技能を身につけることができるようにする。また、自分たちで実際にスポーツを楽しみながら運動することの重要性を理解する。

2. 授業の進め方

運動種目ごとにグループを編成し、グループごとに練習やゲームを行う。講義でビデオ鑑賞も取り入れる。

運動種目：後期 バレーボール、バスケットボール、バドミントン

3. 授業計画

1. 年間計画・種目開設（教室）	9. バドミントン シングルス・ダブルス
2. 種目別への導入実施方法（体育館）	10. バスケットボール 基本技術
3. 基本的な身体の使い方	11. バスケットボール パスとシュート
4. バレーボール パスの練習	12. バスケットボール ミニゲーム
5. バレーボール サーブと基本ゲーム	13. バスケットボール リーグ戦
6. バレーボール グループによる試合	14. 健康・体力に関する振り返り
7. バドミントン 基本技術	15. 体育と身体活動について
8. バドミントン ラリーの基本	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

事前に各種目のルールを理解しておくこと(30分程度)。また、自身やチームの勝率等の計算を行う場合もある(30分程度)。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

実技課題とし、各種スポーツ技能や勝敗を実践や数値にてフィードバックする。

6. 授業における学修の到達目標

各種スポーツにおいてルールを理解し、チームまたは個人でゲームが実践できるようになる。また、そのための技術を習得する。

7. 成績評価の方法・基準

受講態度・平常点(30%)、実技による評価(30%)、種目別活動状況(40%)で総合点を出す。

8. テキスト・参考文献

テキスト：特に指定しない

参考文献：プリント等を配布する場合がある

9. 受講上の留意事項

授業の目的を認識し、実技を行う際には、運動にふさわしい服装で出席すること。授業がスムーズに展開できるように協力し、後片づけを怠らない。

慢性的な疾病，もしくは障害によって実技部分の受講に不安のある学生は事前に先生に申し出ること。
実技を行うため人数が多い場合は調整することもある。