

英文科目名称：

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	1年	1単位	必修
担当教員			
野田 章子			

講義概要	①健康調査をおこなう 体力テストをおこなう 体力評価をおこなう ②さまざまなスポーツのルールを理解できる 試合での実践ができる 意欲的な活動ができる ③チームを編成することができる チームでの練習ができる チームでの試合ができる ④トレーニング論を理解する 基礎トレーニングを理解する チームでの試合ができる ⑤生活習慣を見直す 自分に合った運動プログラムを考える 今後のライフスタイルと運動を考える
授業計画	<p>1 体力テスト 新体力テストの実施</p> <p>2 トレーニング理論 有酸素トレーニングと筋力トレーニングの実践</p> <p>3 バドミントン① ルールの理解と基本練習</p> <p>4 バドミントン② リーグ戦形式によるゲーム</p> <p>5 バドミントン③ リーグ戦形式によるゲーム</p> <p>6 バドミントン④ リーグ戦形式によるゲーム</p> <p>7 バレーボール① ルールの理解と基本練習</p> <p>8 バレーボール② リーグ戦形式によるゲーム</p> <p>9 バレーボール③ リーグ戦形式によるゲーム</p> <p>10 卓球① ルールの理解と基本練習</p> <p>11 卓球② シングルスまたはダブルスのゲーム</p> <p>12 バasketボール① ルールの理解と基本練習</p> <p>13 バasketボール② リーグ戦形式によるゲーム</p> <p>14 バasketボール③ リーグ戦形式によるゲーム</p> <p>15 まとめ 自分に適した運動を考える</p>
授業形態	実習
評価の観点、評価手段・方法、評価比率	<p>①自分の健康と体力に関心をもつ ③スポーツを通じたコミュニケーション能力の向上 ⑤体力年齢の向上</p> <p>②運動・スポーツの楽しさを味わう ④運動技術・知識の向上</p> <p>課題への取り組み、授業内レポート、体力テスト、実技テスト、成果レポートを総合して評価を行う。 課題への取り組み50%、授業内レポート20%、体力テスト10%、実技テスト10%、成果レポート10%</p>
教科書・参考書	テキスト：必要に応じて資料を配布
履修条件	
履修上の注意	
オフィスアワー	授業の前後で対応します。
備考・メッセージ	【準備学習（自主学習）】ストレッチや準備運動をしてけがの防止に役立てること。 実技向上のために個人練習をしておくこと。