

平成30年度シラバス

化学園長野保育専門学校

科目名				授業の種類	授業担当者																																																
体育実技				実技	三條俊彦																																																
学年	単位	時間数	授業回数	履修時期	選択・必修																																																
1	1	45	22・5	通年	卒業:必修 幼免:必修 保育士:必修																																																
<p>健康の維持・増進や生涯にわたってのスポーツ実践への導入を目的とし、様々なスポーツ種目の実践を通じて、それぞれの種目の運動技能を獲得したり、運動量を確保し運動効果を得るための運動方法や運動内容について学ぶことや、集団での練習やゲームを通じて協同の態度を養うことを学習成果とする。</p> <p>[授業全体の内容と概要]</p> <p>目的・目標を達成するため、スポーツ(球技)を行う。具体的な教材として、バドミントン、バレーボール(ソフトバレーボールを含む)、フットサル、バスケットボールを行う。また、毎時間のウォーミングアップでのストレッチングや動きのアップを通じて、主運動のための準備方法を学ぶ。</p> <p>[受講上の注意事項]</p> <p>授業開始時刻の厳守。指定された運動着の着用。適切なシューズの着用。頭髪や爪の処理。</p> <p>[使用テキスト]</p> <p>なし</p> <p>[評価基準]</p> <p>受講態度(出席数含む:50%)、提出物(30%)、運動技能(20%)</p> <p>[授業の日程と各回のテーマ・授業内容]</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th> <th>項目</th> <th>授業内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>オリエンテーション等</td> <td>授業全体のオリエンテーション、ストレッチング、軽度な筋力トレーニングなど。</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>バドミンントンの基礎的技術練習</td> <td>バドミンントンの基礎的ショット(ハイクリア、スマッシュ、ドライブなど)の練習</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>バドミンントンの簡易なゲーム</td> <td>ハーフコートシングルスゲーム①</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>バドミンントンの簡易なゲーム</td> <td>ハーフコートシングルスゲーム② ダブルスゲームへの導入</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>バドミンントンのゲーム</td> <td>ダブルスゲーム① ルールの確認</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>バドミンントンのゲーム</td> <td>ダブルスゲーム②</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>ソフトバレーボール①</td> <td>ソフトバレーボールを使った様々な運動、ゲームへの導入</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>ソフトバレーボール②</td> <td>ソフトバレーボールのゲーム</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>バレーボールの基礎的技術練習</td> <td>バレーボールを使った様々な運動、パス技能を中心とした練習</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>バレーボールの基礎的技術練習</td> <td>スパイク練習、レシーブ練習、サーブ練習</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>バレーボール技能の応用練習</td> <td>ゲームへの導入、試しのゲーム</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>バレーボールのゲーム</td> <td>バレーボールのゲーム</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>フットサルの基礎的技術練習</td> <td>パス、ドリブル、シュートなどの基礎的技術練習</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>フットサル技能の応用練習</td> <td>ゲームへの導入、試しのゲーム</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>フットサルのゲーム</td> <td>フットサルのゲーム(リーグ戦①)</td> </tr> </tbody> </table>						回	項目	授業内容	1	オリエンテーション等	授業全体のオリエンテーション、ストレッチング、軽度な筋力トレーニングなど。	2	バドミンントンの基礎的技術練習	バドミンントンの基礎的ショット(ハイクリア、スマッシュ、ドライブなど)の練習	3	バドミンントンの簡易なゲーム	ハーフコートシングルスゲーム①	4	バドミンントンの簡易なゲーム	ハーフコートシングルスゲーム② ダブルスゲームへの導入	5	バドミンントンのゲーム	ダブルスゲーム① ルールの確認	6	バドミンントンのゲーム	ダブルスゲーム②	7	ソフトバレーボール①	ソフトバレーボールを使った様々な運動、ゲームへの導入	8	ソフトバレーボール②	ソフトバレーボールのゲーム	9	バレーボールの基礎的技術練習	バレーボールを使った様々な運動、パス技能を中心とした練習	10	バレーボールの基礎的技術練習	スパイク練習、レシーブ練習、サーブ練習	11	バレーボール技能の応用練習	ゲームへの導入、試しのゲーム	12	バレーボールのゲーム	バレーボールのゲーム	13	フットサルの基礎的技術練習	パス、ドリブル、シュートなどの基礎的技術練習	14	フットサル技能の応用練習	ゲームへの導入、試しのゲーム	15	フットサルのゲーム	フットサルのゲーム(リーグ戦①)
回	項目	授業内容																																																			
1	オリエンテーション等	授業全体のオリエンテーション、ストレッチング、軽度な筋力トレーニングなど。																																																			
2	バドミンントンの基礎的技術練習	バドミンントンの基礎的ショット(ハイクリア、スマッシュ、ドライブなど)の練習																																																			
3	バドミンントンの簡易なゲーム	ハーフコートシングルスゲーム①																																																			
4	バドミンントンの簡易なゲーム	ハーフコートシングルスゲーム② ダブルスゲームへの導入																																																			
5	バドミンントンのゲーム	ダブルスゲーム① ルールの確認																																																			
6	バドミンントンのゲーム	ダブルスゲーム②																																																			
7	ソフトバレーボール①	ソフトバレーボールを使った様々な運動、ゲームへの導入																																																			
8	ソフトバレーボール②	ソフトバレーボールのゲーム																																																			
9	バレーボールの基礎的技術練習	バレーボールを使った様々な運動、パス技能を中心とした練習																																																			
10	バレーボールの基礎的技術練習	スパイク練習、レシーブ練習、サーブ練習																																																			
11	バレーボール技能の応用練習	ゲームへの導入、試しのゲーム																																																			
12	バレーボールのゲーム	バレーボールのゲーム																																																			
13	フットサルの基礎的技術練習	パス、ドリブル、シュートなどの基礎的技術練習																																																			
14	フットサル技能の応用練習	ゲームへの導入、試しのゲーム																																																			
15	フットサルのゲーム	フットサルのゲーム(リーグ戦①)																																																			

16	フットサルのゲーム	フットサルのゲーム(リーグ戦②)
17	フットサルのゲーム	フットサルのゲーム(リーグ戦③)
18	バスケットボールの基礎的 技能練習	バスケットボールを使った様々な運動、パス・シュート練習、1対1
19	バスケットボールの基礎的 技能練習	ドリブル練習、シュート練習、1対1、2対2、3対2、3対3
20	バスケットボールの応用練習	3対3のバリエーション、3対3のゲーム、5対5への導入
21	バスケットボールのゲーム	バスケットボールのゲーム(リーグ戦①)
22	バスケットボールのゲーム	バスケットボールのゲーム(リーグ戦②)
23	バスケットボールのゲーム	バスケットボールのゲーム(リーグ戦③)