

科目名: 保健体育【実技】		担当教員名: 佐藤 伴哉	使用テキスト:出版社名・テキスト名
授業の到達目標及びテーマ: 運動を通して、健康の維持増進を図る			
授業の概要: 卓球・バドミントン・バレーボール・バスケットボール・軽スポーツを行う			
回	項目	内容	
1	集合隊形について	1、集合方法 2、隊形についての説明(横隊・縦隊)	
2	集合隊形について	1、集合方法 2、グループ別に練習 3、レクリエーションゲームを行う	
3	卓球Ⅰ	1、卓球のルールを説明し、審判の仕方を理解させる 2、グループ別にサーブ練習 3、二人組になり、フォアハンドのラリー練習	
4	卓球Ⅱ	1、二人組になり、バックハンドのラリー練習 2、二人組になり、ラリー練習	
5	卓球Ⅲ	1、卓球のルールと審判の仕方を再確認させる 2、グループ別にシングルのリーグ戦を行う	
6	卓球Ⅳ	1、ダブルスのルールを理解させる 2、ダブルスのペアを作り、ラリー練習をさせる 3、グループ別にダブルスのリーグ戦を行う	
7	卓球Ⅴ	1、シングルのトーナメント戦を行う 2、敗者復活戦を行う	
8	卓球Ⅵ	1、ダブルスのトーナメント戦を行う 2、敗者復活戦を行う	
9	バドミントンⅠ	1、バドミントンのルールを説明し、審判の仕方を理解させる 2、試合方法について説明 3、グループ別にサーブ練習	
10	バドミントンⅡ	1、基本ストロークを理解させる 2、二人組でドロップショットとロビング練習 3、二人組でドライブショット練習	
11	バドミントンⅢ	1、基本ストロークを再確認させる 2、二人組でプッシュショットとレシーブ練習 3、二人組でクリアショット練習	
12	バドミントンⅣ	1、二人組でスマッシュショット練習 2、二人組でヘアピンショット練習	
13	バドミントンⅤ	1、グループ別に半面シングルのリーグ戦を行う	
14	バドミントンⅥ	1、半面シングルのトーナメント戦を行う 2、敗者復活戦を行う	
15	バドミントンⅦ	1、ダブルスのルールを説明し、審判の仕方を理解させる 2、グループ別にダブルスのリーグ戦を行う	

回	項 目	内 容
16	バドミントンⅧ	1、ダブルスのトーナメント戦を行う 2、敗者復活戦を行う
17	バレーボールⅠ	1、バレーボールのルールを説明し、理解させる 2、試合方法について説明 3、グループ別にサーブ練習
18	バレーボールⅡ	1、グループ別にアンダーパス練習 2、グループ別にトス練習
19	バレーボールⅢ	1、グループ別に3段攻撃練習 2、試合形式の練習
20	バレーボールⅣ	1、リーグ戦を行う
21	バスケットボールⅠ	1、バスケットボールのルールを説明し、理解させる 2、試合方法について説明 3、グループ別にパス練習
22	バスケットボールⅡ	1、グループ別にパス練習 (チェストパス・アンダーハンドパス・オーバーヘッドパス) 2、グループ別にドリブル練習
23	バスケットボールⅢ	1、バスケットボールのルールを再確認させる 2、グループ別にドリブルシュート練習 3、グループ別にシュート練習
24	バスケットボールⅣ	1、リーグ戦を行う
25	バレーボール バスケットボール	1、男女混合リーグ戦を行う 2、男女混合リーグ戦を行う
26	バレーボール バスケットボール	1、男女混合リーグ戦を行う 2、男女混合リーグ戦を行う
27	ドッチビーⅠ	1、ドッチビーのルールを説明し、理解させる 2、グループ別にバックハンドスロー練習 3、試合形式を行う
28	ドッチビーⅡ	1、グループ別にバックハンドスロー練習 2、試合形式を行う
29	ストレッチング方法Ⅰ	1、ストレッチの効果の説明し、理解させる 2、個人ストレッチングを行う
30	ストレッチング方法Ⅱ	1、ウォーミングアップとクーリングダウンの違いを説明し、理解させる 2、パートナーストレッチングを行う
参考書・参考資料: スポーツ教室のプログラム1・2・3		
学生に対する評価方法: 授業に対する参加姿勢(積極性・意欲・協調性等)		