

科 目 名	学年	単位	授業時間	科目区分	授業形態	学修単位
保健体育 I (体育) : Health & Physical Education I	1B(女子)	2	90	履修	実技・通年	一
教員名	日高 真理 : HIDAKA MARI					
授業概要	本授業では、現代社会でたくましく生きるために必要な“からだ”と“こころ”を養うことを第一義的な目的とする。					
到達目標	評価方法					
1. “からだ”が育つよう最低限の運動量を確保し、積極的に運動に参加できる。 2. “こころ”が育つよう仲間とコミュニケーションをとることができる。 3. 各運動の“おもしろさ”がわかるよう必要な技術を身につけ、ゲームの中でいかすことができる。	<p>①授業への積極的な参加・取り組み姿勢で評価する。 ②運動技術、スポーツテストにより評価する。</p> <p>学年末最終評価は、①50%、②50%とする。</p>					
学習・教育目標	(F)					
授業計画	項目	内 容	授業計画	項目	内 容	
1.	オリエンテーション マット運動	自己紹介、授業の進め方、シラバスの説明 前転、後転、開脚前転、開脚後転等	1.	サッカー① フットベースボール	ボール慣れ(リフティング、ドリブル)、ミニゲーム	
2.	マット運動	前転、後転、開脚前転、開脚後転等	2.	サッカー② フットベースボール	ドリブル、パス＆トラップ、ミニゲーム	
	マット運動	前転、後転、開脚前転、開脚後転等	3.	サッカー③ フットベースボール	パス＆トラップ、シュート、ゲーム	
	3. スポーツテスト①	50m走、立ち幅跳び	4.	サッカー④ フットベースボール	総合練習(パス、ドリブル、シュート)、ゲーム	
	スポーツテスト②	ハンドボール投げ、持久走	5.	サッカー⑤ フットベースボール	ゲームおよび実技テスト	
	スポーツテスト③	握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び	6.	バスケット①	ボール慣れ(ドリブル、シュート)、ゲーム	
	4. バレーボール①	パス(オーバーハンド、アンダーハンド)、ゲーム	7.	バスケット②	ドリブルシュート(レイアップ等)、ゲーム	
	バレーボール②	サーブ、スパイク(スパイク、トス等)、ゲーム	8.	バスケット③	パス＆キャッチからシュート、ゲーム	
	バレーボール③	総合練習(パス、サーブ、スパイク等)、ゲーム	9.	バスケット④	総合練習(パス、ドリブル等)、ゲーム	
	バレーボール④	ゲームおよび実技テスト	10.	バスケット⑤	ゲームおよび実技テスト	
	5. 水泳 ①	クロール、平泳ぎ	11.	バドミントン①	シャトル慣れ、(ストローク、ラリー)	
	水泳 ②	バタフライ、背泳ぎ	12.	バドミントン②	総合練習(サービス、ストローク)、ゲーム	
	水泳 ③	個人メドレー	13.	バドミントン③	総合練習(サービス、ストローク)、ゲーム	
	水泳 ④	記録会および実技テスト	14.	バドミントン④	サービス、ストローク、簡易ゲーム	
	◎ 中間まとめ	前期の学習事項のまとめを行う。	15.	◎ まとめ	全体の学習事項のまとめ。授業評価アンケートの実施。	
自学自習の内容						
関連科目	保健体育 I (保健)					
教科書	保健体育 I (大修館書店)					
参考書	現代保健体育(大修館書店)					
授業評価・理解度	授業最終日に授業評価アンケートをおこなう。					
副担当教員	石尾 潤					
備考	クラスの男女比、学校行事、施設、天候により授業内容が変更になることがある。					