

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		1C(女子)	2	90分×30回	履修	実技・通年	—
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ていくために必要な“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。			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。 学年末最終評価は、①50%、②50%とする。				
学習・教育目標		(F)	JABEE基準1(1)				
授 業 計 画	項 目	内 容		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		5. 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		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		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		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		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		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		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		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		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		6. 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		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		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		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。		◎ 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							
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。					