

講義名称	身体運動	担当教員名	清水 洋生
科目群	共通基礎 (B)		
科目区分等	保健体育 (PE) 必修	単 位	1
対象学年次	1年・春学期	ナンバリング	CBPE1116

授業のキーワード	体力・運動能力、健康、スポーツ
授業の概要	様々なスポーツを楽しみながら実践することで、健康の保持増進、体力・運動能力の向上に向けた意識や態度を涵養する。
期待される学習成果 (目標)	スポーツの楽しさ、爽快さを学習するとともに、より健康な状態を獲得するきっかけを作る。

授業展開		
回	テーマ	内 容
1	オリエンテーション	授業の進め方、成績評価の方法、健康状態調査、質疑応答、体育館の使用方法的説明。
2	体力・運動能力調査 (1)	体力・運動能力調査を実施します。体力・運動能力調査の説明。文部科学省・新体力テスト実践。
3	体力・運動能力調査 (2)	体力・運動能力調査を実施します。文部科学省・新体力テスト実践。
4	バスケットボール (1)	導入・基礎練習、ルールの確認、ミニゲームの実践。
5	バスケットボール (2)	導入・基礎練習、ミニゲーム、実際のルールに即したリーグ戦の実践。
6	ソフトバレーボール (1)	導入・基礎練習、ルールの確認、簡易ゲームの実践。
7	ソフトバレーボール (2)	導入・基礎練習、簡易ゲーム、実際のルールに即したリーグ戦の実践。
8	フットサル (1)	導入・基礎練習、ルールの確認、ミニゲームの実践。
9	フットサル (2)	導入・基礎練習、ミニゲーム、実際のルールに即したリーグ戦の実践。
10	器械運動 (1)	マット運動実施。導入・補助、前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転。
11	器械運動 (2)	マット運動実施。前時のふりかえり、倒立、側方倒立回転、ロンダート、組み合わせ連続技練習。
12	器械運動 (3)	マット運動実施。前時のふりかえり、組み合わせ連続技練習、組み合わせ連続技発表。
13	なわとび (1)	短なわ実施。導入・基礎練習、大阪なわとび級判定1・2年生、3・4年生用使用。
14	なわとび (2)	短なわ実施。導入・基礎練習、大阪なわとび級判定5・6年生用使用。大なわ実践。
15	まとめ	授業のまとめとふりかえりを行います。

定期試験	テーマごとに実技テストを実施。期末試験は実施しない。
授業時間外学習	実施する実技種目の基礎 (ルール等) を事前学習すること
評価方法	実技テスト (60%)、授業への取り組み (40%)
使用する教科書 (必ず購入してください)	使用する教材・教具：なわとび
参考文献	適宜配布します