

(科目コード : 5000120003CC)

【改訂】第15版(2017-03-24)

【科目】保健・体育

【科目分類】一般科目 【選択・必修の別】必修 【学期・単位数】通年・2単位

【対象学科・専攻】環境都市 3年

【担当教員】前期：櫻岡 広
後期：櫻岡 広

【授業目標】

スポーツテストで自分の現在の体力を知ることが出来る
色々なスポーツを通じて、自分の体力・能力を高めることが出来る
アルティメット・フラッグフットボールで他人との連携を知ることが出来る

【教育方針・授業概要】

色々なスポーツを実践することにより運動に親しみ、生涯を通じて実践できるスポーツを見つけるとともに、体力の向上を図る。また、自分の体力を知り、身体についての理解を深め、健康の保持・増進に役立てる

【成績評価方法】

[前期]授業中の実技テスト等 50%授 業中の取り組み方 50%
[後期]授業中の実技テスト等 50% 授業中の取り組み方 50%

【本校の学習・教育目標】

(A) 地球的規模での人、社会、環境について倫理・教養の基本を身に付ける

【授業計画】(保健・体育)

回数	授業の主題	内容	レポート	宿題
1	オリエンテーション	1年間の授業の説明		
2～4	スポーツテスト	50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、持久走、上体起こし、握力、反復横跳び、体前屈		
5～7	アルティメット	フライングディスクを使ったスポーツを学ぶ		
8～10	球技大会の練習	球技大会の出場種目に別れて練習する		
11～15	ソフトボール	投球動作・捕球動作・打動作を学ぶ		
16～25	フラッグフットボール	楕円球を使ったスポーツを経験し、球形のボールとは違う投動作・捕球動作を学び、ゲームが出来るようにする		
26～30	フットサル or インディアカ	ゲームを中心に楽しみながら体力を高める		