

# 保健体育実習

責任者：山藤 賢  
学年・学期：第1学年・前期

単位数：1単位(45時間)

## ◆一般目標(GIO)

体育の実践を通じて自己の体力と運動能力を知り、生涯を通じて運動を実践する能力と態度を育てるとともに、運動技術の習得と体力の向上を図る。また、学年同士の交流やチームワークを身につけ団体行動が実践できるようになることを目標とする。

## ◆到達目標(SBOs)

1. サッカーにおけるインサイドキック・インステップキックができる。
2. ドリブル・パス・シュートをする事ができる。
3. 移動しながらのパス交換が正確にできる。
4. サッカーの試合ができる戦術と技術を身につける。
5. バスケットボールの各種パスが正確にできる。
6. ドリブルショット、ランニングショットが正確にできる。
7. チームフォーメーションを理解し動きをスムーズに行なえることができる。
8. バスケットボールを試合ができる技術を戦術を身につける。
9. 各種競技の審判法およびルールについて理解し、ゲームの進行が円滑にできる。
10. 積極的に行動し、技術の習得と体力向上に努めることができる。

チェック

--	--

## ◆学習方法

グループ編成を行い、グループをい中心として練習および試合を行なう。  
反対抗によるリーグ戦を実施する。

## ◆評価方法

出席を重視し、実習態度、運動技能を総合的に評価する。

## ◆教科書

## ◆参考書

回数	項目	講義内容	担当
1	ハイキング(高尾山)	グループ単位によるルート選定、初級登山	山 藤
2			
3			
4	サッカー①	インサイドキックやインステップキック・ドリブルやパスを中心とした基本技術能力の習得	〃
5			
6	〃 ②	動きながらのキックやパス・シュートの習得 試合に必要な技能の習得	〃
7			
8	〃 ③	班対抗によるトーナメント戦	〃
9			
10	ボーリング大会	個人戦・チーム別対抗戦	〃
11			
12	バスケットボール①	各種パス・ドリブル・シュートを中心とした基本技術能力の習得	〃
13			
14	〃 ②	ランニングシュート・ドリブルシュートなど動きながらの技術の習得	〃
15			
16	〃 ③	1対1・2対2など対人フォーメーションの習得	〃
17			
18	〃 ④	班対抗によるトーナメント戦	〃
19			
20	バレーボール ①	レシーブ、トス、スパイクを中心とした基本技術能力の習得	〃
21			
22	〃 ②	班対抗によるトーナメント戦	〃
23			