

2017年度 シラバス情報表示画面

科目コード : 12414 単位数 : 1

科目名	体育実技	科目責任者	井上 アヤ子
課題と試験担当教員			
履修方法	S スクーリング学習		
ナンバリング	CGHPE101		

■ 科目概要

- 健康的で明るい身体運動実技の幅広い運動種目の学習
- 体を鍛練するよりも、むしろ健康の 維持・増進・心身をリフレッシュする身体運動
- 自己の体調管理を万全に安全性第一の体育実技

■ 到達目標

- 1、多様な運動実践の体験
- 2、心身をリフレッシュする運動量の体験
- 3、身体運動の実践を通じたコミュニケーションと仲間づくりの習得
- 4、幅広い教養・運動文化の習得

■ 科目の計画・内容

学習範囲 該当する章など	学習内容
<ul style="list-style-type: none"> • 授業の概説 • 運動の基礎 • 準備運動 • 直ぐできる日常運動その1 	<ol style="list-style-type: none"> 1、DVDによる準備運動 (画面のインストラクターと一緒に実技) 2、日常の中で出来る健康運動 3、姿勢を中心に運動 4、クールダウン
<ul style="list-style-type: none"> • 直ぐできる日常運動その2 • ストレッチ 	<ol style="list-style-type: none"> 1、DVDの実技 2、ストレッチ運動の概説 3、実技 DVDと一緒に 4、クールダウン
<ul style="list-style-type: none"> • 直ぐできる日常運動その3 • 室内での有酸素運動 	<ol style="list-style-type: none"> 1、DVDによる実技3回目 2、有酸素運動の概説 3、実技3 DVDと一緒に 4、クールダウン

学習範囲 該当する章など	学習内容
・直ぐできる 日常運動 その4 筋肉運動	1、DVD実技4回目 2、筋肉運動の概説 3、実技4 DVDと一緒に 4、クールダウン
・直ぐできる 日常運動 その5 組み合わせの 総合運動	1、DVDによる5回目実技 2 日常における組み合わせ健康運動の概説 3、DVDによる5回目の実技 4、クールダウン
1、レポートの提出 2、スクーリング 実技のガイダンス 3、クラス別実技 1	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択
実技2	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択
実技3	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択
実技4	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択
実技5	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択
実技6	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択
実技7	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択
実技8	運動種目 ・ソフトボール ・卓球 ・バレーボール ・バドミントン ・柔道 ・なぎなた ・剣道 ・テニス ・ダンス・健康体操・ヨガ ・森林ウォーキング・体を動かすゲーム ・バスケットボール・ストレッチ・ウォーキング等から選択

学習範囲 該当する章など	学習内容
実技9 競技会1 6回目～13回目授 業種目の中から競 技会形式授業実践	競技会の運動種目は、受講学生数と施設その他の状況により上記の中から選択

■ ディスカッション・ペアワーク

ディスカッション・ペアワークを行う場合があります。

■ DVDに関する内容理解の確認方法

面接授業1回目にレポートの提出があります。

■ 学習方法・評価

種別	評価基準
試験	1、レポートと実技出席の実態に合わせた総合評価 2、実技試験は実施しない 3、全種目実技の出席が基本 4、諸事情による見学出席も可 5、原則諸事情は担当教員に必ず申し出る

■ 評価方法

○スクーリング試験：100%

■ 教科書

書名：教科書なし

著者名：－

出版社名：－

出版年：

版：

刷：

ISBN：

■ 参考書

■ 履修上のアドバイス

- 1、運動服装、運動靴等実技が可能な準備で出席すること
- 2、ドクターストップがある場合は、診断書を持参する事
- 3、体調の準備を整えて受講すること

■ 自習時間

DVDを体験してご参加ください。

過度な身体運動は避けてください。

ご自分の体力にあった実践の学習です。

■ 担当者のプロフィール

井上アヤ子 教育学部児童教育学科（教授）の他複数の教員が内容によって担当します。

- ・ 関川佳人（教授）・久保田秀明（教授）・内藤耕三（准教授）
- ・ 田代浩二（非常勤）・小川政範（非常勤）