

科目名	体育 I	科目コード 008
-----	------	--------------

学年・学科等名	1 学年	全クラス	必修科目
単位数・開講期	2 単位	通年	
総時間数	60 時間		
担当教員	木本 理可		

本校の教育目標	4	一般人文科の教育目標	4
---------	---	------------	---

JABEE関連	教育プログラム科目区分	
	教育プログラムの学習・教育目標	
	JABEE基準	

学年・学科等名	第1 学年 全クラス	担当教員	新任教員
単位数・期間	2 単位・通年	総時間数	60 時間
教科書名	なし		
補助教材	プリント・イラストでみる最新スポーツルール' 10(大修館書店)		
参考書	なし		

A. 教育目標

さまざまなスポーツ種目の基本技術習得と経験を通して、生涯に渡って自主的に運動・スポーツ活動を実践する態度と能力を養成する。また合理的な運動学習によって社会性や公正な態度を身につけさせる。

B. 概要

前期はソフトボール・バレーボール、後期は卓球・フットサルの歴史・特性・マナー・ルール等を学び、基本技術を習得してゲームを経験し、自主的に練習やゲームを運営できるようにする。

C. 学習上の留意点

授業に際しては、安全面への配慮から必ず運動に適した服装で参加をすること。怪我の防止のために装飾品は外すこと。

集団スポーツにおいては、チームワークの大切さを理解し、チームでの役割を考えチームプレーを心掛けて積極的に参加をすること。

個人スポーツにおいては、勝利ばかりに固執するのではなく相手を尊敬し、認めたくえでゲーム運営ができること。

D. 評価方法

実技テスト、ゲーム・試合評価(70%)、取組度(30%)にて評価する。

E. 授業内容

授業項目	時間	内 容
0. ガイダンス	1	生涯スポーツの基本的考え方、カリキュラム、授業に際しての心得を理解することができる。
1. 新体力診断テスト 長座体前屈、反復横とび、握力、 上体起し、20mシャトルラン	3	自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。
2. バレーボール (1)基本技術の練習 パス(オーバー、アンダー) サーブ(オーバー、サイド) スパイク、ブロック ルール・審判法、ゲーム	6	〈基本技術〉 ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを正確に行なうことができる。 ・オーバーハンドサーブ、サイドハンドサーブを正確に打つことができる。 ・ネット上の高い打点で、スパイクを打つことができる。 ・ネット上の高いポイントで、スパイク阻止のためのブロックをすることができる。 〈ゲーム〉

授業項目	時間	内 容
		<ul style="list-style-type: none"> ・基本のサーブ、パス、スパイクを用いて、3段攻撃を目指したゲームを行なうことができる。 ・イン、アウトの判定、基本的な反則(ダブルコンタクト、ヘルドボール、ネットタッチ等)を理解し、相互審判をしながらゲームを進めることができる。 ・リーグ戦のすすめ方を理解し、自主的にゲームを進めることができる。 ・チーム同士で協力して安全に配慮したゲームの運営・進行をすることができる。
(2)フォーメーションの基本練習 サーブレシーブ スパイクレシーブ ゲーム (実技テスト・ゲーム評価)	8	<ul style="list-style-type: none"> ・1-3-2の基本のサーブレシーブフォーメーションを理解し、攻撃へとつなげることができる。 ・3-3のスパイクレシーブフォーメーションを理解し、攻撃へとつなげることができる。 〈ゲーム〉 <ul style="list-style-type: none"> ・オープン攻撃につながるように、基本のレシーブフォーメーションを活用しながらゲームをすることができる。 ポジションに関わる反則(-positional foul、バックアタック等)を理解し、審判をすることができる。
3. ソフトボール (1)基本技術の練習 スローイング、キャッチングゴロ・フライ捕球)、バットスイング、ルール、審判法、 ゲーム	6	(基本技術) <ul style="list-style-type: none"> ・正しいボールの握り方ができる。正しいグラブの使い方ができる。 ・基本のスローイング、キャッチングができる。 ・正しいバットグリップと構えができる。理にかなったバットスイングができる。 (ゲーム) <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なルールを理解し、相互審判をしながらゲームを進めることができる。 ・チーム同士で協力して安全に配慮したゲームの運営・進行をすることができる。
(2)実戦プレーの基礎練習 フィールドイング ゲーム (実技テスト・ゲーム評価)	6	(実戦技術) <ul style="list-style-type: none"> ・各ポジションの守備位置がわかる。 ・ゴロ・フライ捕球からの送球ができる。 (ゲーム) <ul style="list-style-type: none"> ・チーム同士で協力して安全に配慮したゲームの運営・進行をすることができる。
1. フットサル (1)ガイダンス (2)基本技術の練習 各種キック ボールコントロール	4	<ul style="list-style-type: none"> ・フットサルの技術的特性が理解できる。 授業の心得がわかる。 <ul style="list-style-type: none"> ・フットサルの基本的なゲーム進行やルールが理解できる。 (基本技術) <ul style="list-style-type: none"> ・基本的には、サッカーと同じであるが、トウと足の裏をつかっのボールコントロールが出来る。
(3)実戦プレーの基礎練習 1:1の練習 シュート練習	5	(実戦技術) <ul style="list-style-type: none"> ・1:1で負けないオフェンスとディフェンスの方法が理解できる。 ・得点に結びつくシュートが出来る。
(4)ゲーム並びにルールの理解	6	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの中で常にバランスを意識しながらプレーが出来る。 ・スライディング、ショルダーチャージの禁止 ・ゴールクリアランスの理解が出来る。 ・キックインが正確に出来る。 ・間接フリーキックになる場合 (天井にボールが当たった場合、ゴールキーパーへのバックパス等)
2. 卓球	12	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球の技術的特性がわかる

授業項目	時間	内 容
(1)ガイダンス (2)基本技術の練習 ドライブ、ショート、カット、 サーブ、レシーブ、スマッシュ (3)ゲーム シングルス(リーグ戦)		<ul style="list-style-type: none"> 卓球の基本的ルールが理解できる。 (基本技術) 正しいグリップができる。(ペンホルダー、シェイクハンド) 肘を中心にしたスイングができる。 各種打法ができる。 サーブ(フラット、カット)を出すことができる。 各種ストロークを用いてシングルのゲームができる。
(3)ゲーム ダブルス(リーグ戦) ルール、審判法 (実技テスト・ゲーム評価)	3	<ul style="list-style-type: none"> ダブルスのルールフォーメーションを理解し、実践できる。 ルールおよび審判法を理解し、相互審判制でゲームの運営ができる。
1クラスを2グループに分け2種目同時展開で、毎回1時間交替で15時間ずつ行う。		

F. 関連科目

第1学年体育、第3学年体育、第4学年体育