

科目名	体育 I	科目コード 028
-----	------	--------------

学年・学科等名	3 学年	全学科	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	小西 卓哉・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	

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'08(大修館書店)・VTR
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

自分自身の体カレベルを確認した上で、各種目とも基本技術を習得しそれを簡易ゲームや正規のゲームで活用できるように練習方法等を工夫しながら授業を進める。

#### 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
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	2	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。
1. サッカー (1)ガイダンス	4	・サッカーの技術的特性が理解できる。 授業の心得がわかる。 ・サッカーの基本的なゲーム進行やルールが理解できる。
(2)基本技術の練習 (キック・ボールコントロール・パス・ヘディング・ドリブル) ハーフコートゲーム		(基本技術) ・リフティング、ドリブル、トラッピング、フェイント、を正確に行うことができる。 ・インサイドキック、インステップキック、インフロントキック、アウトサイドキック、トゥーキック、ヘディングを使って、正確にパス・シュートすることができる。 (ゲーム) ・基本技術を生かしてハーフコートゲームを行うことができる。

授業項目	時間	内 容
(3) ボールキープや連携プレーを身に付け、基礎技術を応用したハーフコートゲーム  (4) 直接フリーキックとなる反則の理解と審判の仕方	6	(応用技術) ・チーム内で工夫、協力してセットプレー(CK・FK)を組み立て、ゲームで有効に活用することができる。 ・スローイン、ショルダーチャージを正確に行うことができる。 (ゲーム) ・パス、ドリブル等を効果的に用いて、工夫・協力して、ゲームを行うことができる。 ・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。 ・ハンドリング、キッキング、トリッピング、ホールディング、バックチャージ、プッシング等の反則を判断し、ジャッジをすることができる
(5) チームの仲間と協力して、相手との攻防に応じた作戦を立てたオールコートゲーム (6) 正規のルールを理解と審判の仕方 (実技テスト・ゲーム評価)	4	・サイド攻撃、スルーパス、ワンツープス、オーバーラップ、カバーリング等の戦術を工夫し、ゲームにいかすことができる。 ・オフサイドのルールを理解し、副審として安全に配慮したジャッジをすることができる
2. ハンドボール (1) ガイダンス (2) 基本技術の練習 各種パス、ドリブル、シュート、ルール、ミニゲーム(5対5)	4	・ハンドボールの技術的特性が理解できる。 授業の心得がわかる。 ・ハンドボー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) ・正しいボールの持ち方ができる。 ・正しいスローイング(ショルダーパス、バックパス、フックパス、バウンドパス、アンダーハンドパス)の仕方がわかる。 ・キャッチングの基本と、ドリブルができる。 ・ステップ、ランニング、ジャンプの基本的シュートを打つことができる。 (ゲーム) ・ミニゲームによって、ハンドボールのゲームを理解することができる。
(3) 実戦プレーの基礎練習 フォーメーションプレー ディフェンス オフェンス  審判法、ゲーム	4	(実戦技術) ・ゾーンディフェンス(0-6, 1-5)のポジショニングができる。 ・セットオフェンス(シングルポスト、ダブルポスト)のポジショニングができる。 (ゲーム) ・ゾーンディフェンス、セットオフェンスを用いてゲームをすることができる。
(4) 7m スロー、フリースローとなる反則の理解 (5) チーム毎に、作戦を立てながらのゲーム (6) 正規のルールを理解 (実技テスト・ゲーム評価)	6	・7m スロー、フリースローとなる反則を理解し、ゲームをすることができる。 ・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。 ・速攻、遅攻等ゲームの状況に応じて作戦を変えながらゲームをすることができる。
雨天時はハンドボールの基本練習を基本とし、2種目ともに屋外でできる時間を確保する。		

授業項目	時間	内 容
3. バドミントン (1)ガイダンス (2)基本技術の練習 グリップ、リストワーク、 フットワーク、各種フライト、 スマッシュ、サーブ	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントンの技術的特性が理解できる。授業の心得がわかる。</li> <li>・正しいラケットの握り方ができる。正しいラケットの構え方、リストワークができる。</li> <li>・基本のフットワークができる。</li> <li>・各種フライトを打つことができる。</li> <li>・ロングハイサーブを打つことができる</li> <li>・ショートサーブを打つことができる</li> </ul>
(3)実戦プレーの基礎練習ルール、審判法 簡易ゲーム(ハーフコート) シングルのゲーム、 (リーグ戦)	8	<p>(実戦技術)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シングルのサーブ・レシーブポジションがわかる。</li> <li>・ホームポジションを理解し、実践することができる(ゲーム)</li> <li>・ハーフコートの簡易ゲーム</li> <li>・サーブの際等に起こしやすい反則等、ルールを理解しゲームをすることができる。</li> <li>・シングルのゲームができる。</li> </ul>
(4)ゲームの状況に応じた作戦を立てながらのゲーム ダブルスのフォーメーション (トップアンドバックサイドバイサイド)、ダブルスのゲーム (リーグ戦)	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダブルスのサーブ・レシーブポジションがわかる。</li> <li>・top &amp; backとside by sideのポジショニングがわかる。</li> <li>・状況に応じて、各種フライトを用いながらゲームを組み立てることができる。</li> <li>・ダブルスのフォーメーションを状況に応じて使うことができる。</li> <li>・ダブルスのゲームを相互審判制でできる。</li> </ul>

F. 関連科目

第1学年体育、第2学年体育、第4学年体育