

科目名	スポーツ&エクササイズA	
担当者	羽生 節子 / HABU, Setsuko 松尾 美穂子 / MATSUO, Mihoko	
科目情報	教養科目3群 / 選択 / 前期 / 実技 / 1単位 / 1年次	
科目概要	授業内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活の中で体を動かす機会が少なくなった今日、自ら進んで積極的にスポーツ活動に参加することによって、基礎体力や運動技術の向上、運動の楽しさ、明るい人間関係、仲間づくりなどを体得し、心身の健康維持・増進を図る。</li> <li>バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、テニスなどから一種目を選択し、リーダーを中心としたグループで活動していく。</li> </ul>
	到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ活動を通じてリーダーを養成し、1人1役制で全員が運営に関わり責任を果たす。</li> <li>各スポーツのルールを理解、練習方法の工夫、技術の習得を図る。</li> </ul>
授業計画	(1) ガイダンス (2) 種目選択、グループ編成、役割分担 (3) 手さぐり期・年間計画づくり ※準備運動から基礎練習への流れづくり (4) 手さぐり期 (5) 手さぐり期 (6) 手さぐり期 (7) 充実期・年間計画の見直し ※応用練習から簡易ゲームへの移行 (8) 充実期 (9) 充実期 (10) 充実期 (11) 仕上げ期 ※ゲーム中心 (12) 仕上げ期 (13) 仕上げ期 (14) 仕上げ期 ※(3)～(15)は各グループで個別に計画を立てる。計画と実践について毎時間チェックし修正を加えていく。 (15) 総まとめ	
自学自習	事前学習	選択した種目の基本技術、ルール、ゲームの進め方などについて学習しておくこと。
	事後学習	スポーツ全般に関心を持ち、各メディアを見聞き広く情報を得ること。
使用教材・参考文献	【教】・【参】使用しない	
成績評価方法と基準	<基準>・出席態度を重視するため、体調が悪いときは見学または活動補助などの形で出席すること。 ・個人の実技評価はしない。 <方法>・出席態度80%、グループ点20%	
備考	・第2回目は、種目選択およびグループ編成のため、極力欠席しないよう努めること。 ・教員が指示する『読書』課題の遂行を、受講生の成績評価に加味、あるいは成績評価を受けるための前提とする。詳細は、初回の授業で説明する。	