

授業科目名	授業形態	単位数	担当教員名
生涯スポーツ A	実技	1	川野 裕姫子

【ディプロマポリシーとの関連】

<技能・活動的領域(技能)>

5. 子どもの感性や個性を大切に育てるための保育に関する(音楽・造形・体育など)の実践力を身につけている。

【授業のテーマ及び到達目標】

テーマ: ネット型スポーツ(卓球、バドミントン)を通して自己の健康観を養い、協同活動について学ぶ。

達成目標: 卓球、バドミントンを楽しむために必要なサーブ、フォアハンド、バックハンド、の基本的技術を実行できる。ゲームのルールや審判法が説明できる。スポーツをする喜びを持ち、生涯スポーツへの理解が判断できる。

【授業の概要】

①2回目の授業で体力テストを実地し、現在の体力を把握し、今後の積極的な授業への取りくみを考え学習する。

②前半は、卓球、後半は、バドミントンを行う。各種目の基本的技術を養い、楽しいゲーム展開になるように学習する。

【全体の授業計画・内容】

1. ガイダンス、試し練習

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: 次回の課題運動のためのトレーニング練習[0.5 時間]

2. 体力測定

事前学習課題: 体力測定の内容を確認[0.5 時間]

事後学習課題: 次回の課題運動のためのトレーニング練習[0.5 時間]

3. 卓球の概要説明および基本技術練習

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: 卓球の概要を確認し、卓球の基本技術トレーニングの練習[0.5 時間]

4. 卓球の基本技術練習 (グリップ、各種打法)

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: 卓球の基本技術練習[0.5 時間]

5. 卓球の基本技術練習 [(各種打法)、および応用技術(スマッシュ、カット、ドロップ)]、簡易ゲーム

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: 卓球の応用技術練習[0.5 時間]

6. ゲーム展開Ⅰ: シングルゲームの解説、進行方法、および審判法、ゲーム(リーグ戦)

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: 卓球のシングルゲームルール及び審判法の確認[0.5 時間]

7. ゲーム展開Ⅱ: ダブルスゲームの説明と進行方法、ゲーム(リーグ戦)

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: 卓球のダブルスゲームのルールの確認[0.5 時間]

8. ゲーム展開Ⅲ: ダブルスゲームの説明と審判法、ゲーム(トーナメント戦)

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: 卓球のダブルスゲームのルール及び(トーナメント戦の確認[0.5 時間]

9. バドミントンの概要説明、基礎技術練習

事前学習課題: ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間]

事後学習課題: バドミントンの概要を確認し、卓球の基本技術トレーニングの練習[0.5 時間]

10. バドミントン基礎技術練習(グリップ、ストローク、サービス、各種フライト)

<p>11.バドミントン応用技術練習(ハイクリアー～ドロップ～ヘアピン、スマッシュ～ヘアピン～ロブ)、簡易ゲーム 事前学習課題:ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間] 事後学習課題:バドミントンの応用技術練習[0.5 時間]</p>
<p>12.ゲーム展開:シングルゲームの解説、進行方法、および審判法、ゲーム(リーグ戦) 事前学習課題:ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間] 事後学習課題:バドミントンのシングルゲームルール及び審判法の確認[0.5 時間]</p>
<p>13. ゲーム展開:ダブルスゲームの解説と進行方法、ゲーム(リーグ戦) 事前学習課題:ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間] 事後学習課題:バドミントンのシングルゲームルール及びリーグ戦の確認[0.5 時間]</p>
<p>14.ゲーム展開Ⅲ:ダブルスゲームの解説と審判法、ゲーム(トーナメント戦) 事前学習課題:ストレッチ等で身体を動かす。[0.5 時間] 事後学習課題:バドミントンのシングルゲームルール及び(トーナメント戦の確認[0.5 時間]</p>
<p>15.授業まとめ 事前学習課題:卓球及びバドミントンの課題技術の習得の確認[0.5 時間] 事後学習課題:今後の運動課題を検討 [0.5 時間]</p>
<p>【学習のあり方】 積極的に身体を動かすように心がける。技術の習得だけでなく仲間と協力して積極的に行動をする。現在の自己の課題を明確にし、対策を考える。</p>
<p>【成績評価】 授業内での活動状況(60%)、および技術向上の程度(40%)を評価する。</p>
<p>【課題(試験・レポート等)に対するフィードバックの方法】 体力測定の結果は翌週にコメントを付けて返却する。</p>
<p>【テキスト】 特になし</p>
<p>【参考文献】 卓球練習メニュー200打ちと戦術の基本(池田書店のスポーツ練習メニューシリーズ)、基本が身に付くバドミントン練習 200(池田書店のスポーツ練習メニューシリーズ)</p>
<p>【実務経験の有無】</p>