

科目分類	一般教養科目 人間と社会		開講時期	1年	前期
授業科目	体育実技				
選択／必修	必修	単位数(時間数)	1単位	30時間	授業形態 演習
担当教員	塩津 陽子				
メールアドレス	6yksot11@gmail.com	オフィスアワー	授業の前後に質問等を受け付けます		

授業目的	<p>①身体活動の意義や役割について様々な視点から理解を深める。</p> <p>②健康的な生活を確立する手段としてスポーツ活動を利用する能力を獲得する。</p> <p>③自己管理に資する基礎的な知識の習得や態度の育成を図る。</p> <p>④他者とのコミュニケーションを通じて、リーダーシップの発揮、問題解決等の能力を身につける。</p> <p>⑤就業力(信頼関係構築力や共同行動力など)の育成につながるスキルの獲得を図る。</p>
授業概要	身体活動の意義や役割について理解を深め、生涯を通じて身体的・精神的・社会的な健康の維持増進や自己管理に資する基礎的な知識の習得や態度を、実習を通じて育成する。
授業内容	<p>第1回：ガイダンス(授業の進め方、評価について)、アイス・ブレーキング</p> <p>第2回：グループ分け、ウォーミングアップ、ストレッチング</p> <p>第3回～第14回：種目別実技</p> <p>予定している種目は、ソフトバレーボール、バスケットボール、ドッジボール、バドミントン、卓球、風船バレーボール、エアロビック、ヨガ、筋力トレーニング等である。これらの中から、中学や高校で経験していないスポーツを優先して行う。</p> <p>第15回：まとめ、レポート</p> <p>※授業の進行は、受講者の課題の遂行状況や天候によって変更する可能性がある。</p>
教科書 参考書等	<p>教科書：必要に応じて、資料を配布する。</p> <p>参考書：必要・希望に応じて紹介する。</p>
成績評価 基準・方法	<p>①授業に対する積極的な参加態度(受講者との協力・状況判断とその対応・コミュニケーション能力)(60%)、②集団技能(ゲームの結果や内容をチーム毎に評価する)(20%)、③基礎理論・説明の理解度(20%)により総合的に評価する。</p> <p>実技科目である特性上、4回以上欠席した場合、単位の修得は非常に困難になる。また、実技への取り組みが不十分な場合には出席とは見なされないので注意すること。</p>

履修要件	特になし
留意事項 その他	体育館は土足・飲食・喫煙禁止。守られなかった場合は「評価対象外」とする。なお、授業時間外であっても、違反行為を見つけた場合は、同様に扱う。 授業での身体活動時に心身の不備が無いよう、各自が体調を整え、運動を行うのに適した服装、シューズで履修すること(相応しくない場合は受講を許可しない)。