

生涯スポーツ1

生涯スポーツ1							
月	曜日	1・2	時限	担当者	ムラカミ セイジ 村上 成治		
種目	ハンドボール ・ サッカー						
授業概要			各課題達成度		評価項目		
ハンドボールとサッカーは共にヨーロッパでメジャーなスポーツであり、その戦術も共通点がある。しかし、ボールコントロールは手・足と異なった部位を使い技術も異なる。そこで本授業ではそれぞれの違いや類似点を理解しつつ、ボールゲームの楽しさを味わうことを目的とする。			身体的課題の達成度(50点)		A: 身体活動量 (15) 点		
					B: 技術・技能の獲得 (15) 点		
					C: 戦術・戦略の理解 (20) 点		
			心理・社会的課題の達成度(50点)		D: 努力・意欲の度合い (20) 点		
					E: コミュニケーションの度合 (15) 点		
					F: マナー・礼節の実践 (15) 点		
教科書・参考文献・資料							
オフィスワーク	授業前後に質問等を受け付けます。						
授業計画							
第1週	ガイダンス・コース分け・生活・運動習慣調査		第9週	ゲーム			
第2週	フィットネスチェックプログラム		第10週	サッカー特有の技術練習			
第3週	①20mシャトルラン・上体起こし・腕立て伏せ・反復横跳び ②肺活量・握力・背筋力・長座体前屈 ③血圧測定・体重・体脂肪・身長・形態測定		第11週	グループ戦術の学習			
第4週			第12週	ゲーム形式の練習			
第5週	ボールに慣れる		第13週	ゲーム			
第6週	ハンドボール特有の技術を学習		第14週	ゲーム			
第7週	グループ戦術の学習		第15週	まとめ			
第8週	ゲーム形式の練習						
実施場所	記念会館	雨天時	—	実施場所	EキャンパスG	雨天時	中2東