

年度 2009 学期 前・後期	曜日・校時 前水2/後水2	必修選択 必修	単位数 1
授業科目/(英語名)	スポーツ演習(バスケットボール・卓球) Sport and Exercise		
対象年次 1年次	講義形態 演習	教室 総合体育館	
対象学生(クラス等) M11・12及びTa・b	科目分類 健康・スポーツ科学科目		
担当教員:小原達朗 /Eメールアドレス:labo@nagasaki-u.ac.jp /研究室:教育学部新館252号 /TEL:819-2294 / オフィスアワー: 金曜日 17時~18時			
担当教員(オムニバス科目等)			
<p>授業のねらい/授業方法(学習指導法)/授業到達目標</p> <p>授業のねらい:身体運動の効果や実践方法またはスポーツの文化、技術を習得し、生涯にわたって身体運動やスポーツに親しむことのできる基礎知識や技能を習得することをねらいとする。</p> <p>授業方法:本授業では、スポーツの実践とスポーツをする身体についてレクチャーと演習をとおして知ることをねらいとしている。したがって、毎回の授業は概ね前段の演習と後段のスポーツの実践によってすすめる。</p> <p>授業到達目標:バスケットボールと卓球のスポーツ実践が受講者間で支障なくできること。演習で取上げた課題を理解し、実践できること。</p>			
<p>授業内容(概要)/授業内容(毎週毎の授業内容を含む)</p> <p>授業内容(概要)</p> <p>演習においては、生涯にわたるからだ作りや健康維持のための理論と方法を11のテーマにわたって習得する。実技においては、バスケットボールは、リーグ戦方式によってゲームを楽しみながら個人技能とチームプレーの実践能力を高める。卓球では、各人のレベルに応じたパート戦によって主に個人技能の実践能力を高める。</p> <p>第1回 オリエンテーション(授業の進め方、ねらい)</p> <p>第2回 演習:ストレッチング 実技:バスケットボール(プレマッチ)</p> <p>第3回 演習:ボディエクササイズ 実技:バスケットボール(リーグ戦 1-1)</p> <p>第4回 演習:ウエイトコントロール 実技:バスケットボール(リーグ戦 1-2)</p> <p>第5回 演習:ダイエットと運動 実技:バスケットボール(リーグ戦 1-3、トレード実施)</p> <p>第6回 演習:エアロビクスサーキット 実技:バスケットボール(リーグ戦 2-1)</p> <p>第7回 実技:バスケットボール(リーグ戦 2-2)</p> <p>第8回 演習:ウエイトトレーニング 実技:卓球(プレマッチ)</p> <p>第9回 演習:エアロビクス運動 実技:卓球(パート戦 1)</p> <p>第10回 演習:ウオーキング 実技:卓球(パート戦 2)</p> <p>第11回 演習:ジョギング 実技:卓球(パート戦 3)</p> <p>第12回 演習:ストレスと運動 実技:卓球(パート戦 4)</p> <p>第13回 演習:健康と体力 実技:卓球(ダブルス戦 1)</p> <p>第14回 実技:卓球(ダブルス戦 2)</p> <p>第15回 実技:卓球(トーナメント戦)</p>			
キーワード	体力増進、健康維持、知識理論、実践方法		
教科書・教材・参考書	教科書は使用しない。必要に応じて資料を配布する。		
成績評価の方法・基準等	①授業に対する積極的な参加度(配点60%) ②スポーツ及び演習の実践が到達目標に達していること(配点20%) ③平常点記録表の評価(授業への取り組みの積極性)(配点20%)		
受講要件(履修条件)			
本科目の位置づけ/学習・教育目標			
備考(準備学習等)			