



ID: 1240

科目名	健康スポーツ実習K(器械運動)【26年度生用】			コード			
英語表記							
担当教員名	徳吉 忠昭			年度	平成26年度		
基準年次	1年次	開講期	前期		単位数	1	
授業形態	講義・演習	授業形式			履修形態	専門共通	
授業概要							
マット運動、とび箱運動、鉄棒運動を実施する。技の構造と基礎技術を理解し、技を習得するために必要な基礎体力・技術を段階的に身につける。お互いにアドバイスや補助し合って協力しながら運動技能を向上させる。運動課題達成や運動技能習熟の喜びを感じ、目標技の習得を計画的に達成できる達成型の学習過程を重視して授業を進める。							
到達目標							
1. 非日常的な器械運動の特性を理解する。2. 学校体育で取り扱われる器械運動について理解する。3. 学習指導要領で取り扱われている技を習得する。4. 自己観察力や他者観察力を高め、運動を評価できる能力を身につける。							
授業計画							
第1回	オリエンテーション・マット運動①ー運動の特性と技の体系、学習方法についての理解、からだならしの運動など。						
第2回	マット運動②ー前転、後転、開脚前転、開脚後転						
第3回	マット運動③ー伸膝前転、伸膝後転、倒立、倒立前転、側方倒立回転など。						
第4回	マット運動④ーとび前転の段階的練習、技の組み合わせ(前転系ー後転系ー側転系)練習など。						
第5回	マット運動⑤ーとび前転、演技発表会の技の組み合わせ練習など。						
第6回	演技発表会、相互観察評価など						
第7回	跳び箱運動①ー跳び箱運動の特性の理解、かかえこみ跳び、開脚跳びなど。						
第8回	跳び箱運動②ーかかえこみ跳び、開脚跳び、台上前転など。						
第9回	跳び箱運動③ー前方倒立回転跳びの段階的練習、台上前転、各自課題練習など。						
第10回	跳び箱運動④ー前方倒立回転跳び、規定演技(開脚跳び)、自由演技種目の練習など。						
第11回	跳び箱運動⑤ー演技発表会(規定演技、自由演技)、相互観察評価など。						
第12回	鉄棒運動①ー鉄棒運動の特性の理解、逆上がり等からだ慣らしの運動など。						
第13回	鉄棒運動②ー前方・後方膝かけ回転、前方・後方腕支持回転など。						
第14回	鉄棒運動③ー上がり方→中の運動→下り方による連続技の練習など。						
第15回	鉄棒運動④ー演技発表会、相互観察評価など。						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
[定期試験]80%(マット、鉄棒、跳び箱による実技テスト) [受講態度・その他]20%(自己評価のシートを求めるときがある)			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
						80	20
授業外学習			テキスト、教材				
			なし				
参考書			受講生へのメッセージ				
なし							
キーワード							