
体育実技A(バレーボール) 1単位(春学期)

体育実技A(バレーボール) 1単位(秋学期)

春学期・秋学期:火3

石手 靖

授業の目的:

バレーボールのプレー上達を目指して毎回練習すると共に、クラスが良き仲間となってその楽しさを追求します。

授業の計画:

- 1 授業の進め方の説明とクラスの技術レベルの確認
- 2 1人での練習①(ボールを投げる、打つ)
- 3 1人での練習②(走る、ジャンプする)
- 4 1人での練習③(サーブ)
- 5 2人組での練習①(連続パス)
- 6 2人組での練習②(対人レシーブ)
- 7 3人組での練習①(バックパス)
- 8 3人組での練習②(トス、アタック、レシーブの三拍子)
- 9 4人組での練習①(2人対2人の攻防)
- 10 ネットを挟んでの練習①(スパイク)
- 11 ネットを挟んでの練習②(ブロック)
- 12 チームフォーメーションの練習(ディフェンスとオフェンス)
- 13 ゲーム(リーグ戦)
- 14 ゲーム(リーグ戦)
- 15 ゲーム(リーグ戦)

※毎回、授業後半はチームを編成してゲーム

成績評価方法:

出席(60%)、態度(20%)、理解(20%)の3項目を点数化し、その合計点で評価する。

実施場所:

日吉記念館

服装携帯品等:

スポーツウェア、シューズ

担当教員から履修者へのコメント:

まずの目標は向かが好きなら、並みにはたぬのモチベーションが次高くなる履修意欲を高めるべきか、一人一人が考える授業を展開します。豊かな自己表現で参加してください。