

授業科目 体力測定評価実習Ⅰ

【担当教員名】 下 山 好 充		対象学年	3	対象学科	スポ
		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【概要・一般目標：G10】 学校体育現場やスポーツ現場で用いる測定評価を実践できることを目指す。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. スポーツに用いられる様々な測定について、正確な測定方法を学び、実践する。 2. 文部科学省で定めた体カテストの正しい実施方法について学ぶ。 3. 文部科学省で定めた体カテストを実践する。 4. それぞれの測定結果の評価方法を学ぶ。 5. それぞれの測定結果をトレーニングにどのように応用するかを学ぶ。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション・ガイダンス				
2	体カテストの概要				
3	体カテストの実施 1 筋力、筋持久力				
4	体カテストの評価 1 筋力、筋持久力				
5	体カテストの実施 2 柔軟性、敏捷性				
6	体カテストの評価 2 柔軟性、敏捷性				
7	体カテストの実施 3 持久性、調整力、走力				
8	体カテストの評価 3 持久性、調整力、走力				
9	体カテストの実施 4 跳力、投力				
10	体カテストの評価 4 跳力、投力				
11	形態測定の実施				
12	形態測定の評価				
13	身体組成測定の実施				
14	身体組成測定の評価				
15	まとめ				
【使用図書】		<書名>		<著者名>	<発行所> <発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書		体カテストの方法と活用		日本体育協会	2005・1,600円
その他の資料					
【評価方法】 出席状況20%、授業態度10% 期末試験70%			【履修上の留意点】		