

授業科目 水泳 I

【担当教員名】 下山好充	対象学年	1	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>又は<一般目標：G I O>】
水泳・水中運動の基礎的な理論を理解し、その指導法を学ぶ。

- 【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】
1. 陸上とは異なる水中環境で行なわれる運動について学ぶ。
 2. 水の特性を生かした水泳・水中運動の指導の基礎理論について学ぶ。
 3. 水泳の指導方法について学ぶ。
 4. 水中での安全管理について学ぶ。
 5. 実習を通して、水中での運動能力を高める。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	オリエンテーション・ガイダンス		第二体育館
2	講義		教室
3	水慣れ・泳法チェック		講義・実習
4	泳法指導 バタフライ		講義・実習
5	” バタフライ		講義・実習
6	” 背泳ぎ		講義・実習
7	” 平泳ぎ		講義・実習
8	” 平泳ぎ		講義・実習
9	” クロール		講義・実習
10	” クロール		講義・実習
11	水中運動指導 水中歩行		講義・実習
12	” 水中ジョギング		講義・実習
13	” 水中筋力トレーニング		講義・実習
14	水中安全管理指導		講義・実習
15	期末試験		教室で試験

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)	きれいな4泳法がだれでも泳げる！	下山好充	日本文芸社	2006年5月・1260円
参考書				
その他の資料				

【評価方法】 出席状況30%、 授業態度20%、 テスト50%	【履修上の留意点】 競泳用水着・白スイムキャップ（名前を大きく記載）・ゴーグル・バスタオル・Tシャツを準備する。白スイムキャップについては、初回授業でも購入可能。
--	--