

科目名	生涯体育理論と実践1(講義・実技)		科目ナンバー	LA-HL1101-t			
担当者 (実務経験名)	講師 久留島 彩織(地域スポーツ指導者)						
履修期	2年 前期			卒業単位	選択必修 1単位		
免許・資格	中学校教諭二種(国語・音楽)必修、栄養教諭二種必修、保育士必修、幼稚園教諭二種必修						
授業概要	体力測定を通して、自己の健康について考える。様々なレクリエーションスポーツを行いながら運動・スポーツの楽しさを知り、生涯において豊かな生活を送るための基礎知識を習得する。グループ活動することで、コミュニケーション力を高める。						
到達目標	知識・理解	生涯にわたる健康的な運動習慣を身につけることを目標に、どのような運動が適しているのか自分の身体を通して理解し、説明することができる。					
	思考・判断	現在の体力や体格を測定・判定し、自己の身体を正しく知ること、今後に向かっての健康生活を考え、自分の考えを述べることができる。					
	興味・意欲・態度	身近な運動スポーツに興味を持ち、活動する中で積極的に人と関わり、コミュニケーションスキルを高めることができる。					
	技能・表現	基礎体力を養うとともに、スポーツ技術の習得や種目のルールを理解し、ゲーム等が楽しく展開できるよう工夫することができる。					
授業計画	授業内容			事前事後学習内容		時間 (分/日)	
	1	オリエンテーション 健康的な身体		自身の生活を見直し、健康的な生活について考える		1	
	2	アイスブレイク・コミュニケーションゲーム		様々なアイスブレイクについて知る		1	
	3	体力テスト		ストレッチ等体調管理		1	
	4	ダンス(アイソレーション・リズムジャンプ)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	5	ダンス(簡単なリズム体操、エアロビクス)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	6	ダンス(現代的な音楽に合わせて踊ってみよう)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	7	ダンス(現代的な音楽に合わせて踊ってみよう)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	8	バドミントン(基本の打ち方・ルールの理解)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	9	バドミントン(基本の打ち方・ミニゲーム)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	10	バドミントン(ミニゲーム)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	11	バドミントン(ゲーム)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	12	バドミントン(ゲーム)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	13	バドミントン(ゲーム:スマッシュを決めよう)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1	
	14	講義 発育発達老化と運動		資料を読んで理解する		1	
	15	講義 運動の生活化 まとめ		自身の生活を振り返る(身体活動の実践)		1	
成績評価方法			知識・理解	思考・判断	興味・意欲・態度	技能・表現	評価割合
	筆記試験						
	レポート		○	○			40%
	課題			○	○		20%
	実技				○	○	20%
	受講状況・態度				○		20%
	その他()						
フィードバックの方法	課題にはコメントを付け、返却します。質問等については、全体に向けて共有・回答し、必要に応じて個別に説明を行います。						
教科書	なし。資料を配布します。						
参考書	なし。						
アクティブ・ラーニング	グループワークを多く行います。毎時間、目標確認と振り返りを行いながら活動内容を深め、質を高めます。						
ICT活用	eラーニングサイトを利用し、資料の提示や課題提出を行います。						
メッセージ・備考	運動に適した身だしなみで参加してください。どのような場面でも健康な心身が資本です。日々の体調管理に気をつけましょう。						
関連科目	生涯体育理論と実践2						