

科目名	生涯体育理論と実践2(講義・実技)		科目ナンバー	LA-HL1102-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 後期			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	日々の身体をチェックし自分の身体を正しく評価する。運動スポーツを通して生涯にわたる健康について考え、生活習慣病やストレス、女性の健康と運動との関係について講義形式で学ぶ。					
到達目標	知識・理解	自分の健康に関心をもち、生活習慣病と運動の関係について知識を得ることができる。				
	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、今後の生活を考えることができる。				
	興味・意欲・態度	身近な運動スポーツに興味を持ち、積極的に人と関わることで、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の技術やルールを身につけ、ゲームを楽しく展開できる。				
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・レクリエーション		シラバスを読んでおく		1
	2	健康運動を考える(講義)		配布資料を読む、小レポート作成		1
	3	体力テスト		ストレッチなど体調管理		1
	4	ソフトバレーボール(ルールの確認)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1
	5	ソフトバレーボール(パス・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
	6	ソフトバレーボール(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
	7	ソフトバレーボール(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
	8	フットサル(パス・コンビネーション・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
	9	フットサル(ゲーム:ルールを覚えよう)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1
	10	フットサル(ゲーム:正確なパス)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1
	11	フットサル(ゲーム:シュートにつなぐ)		準備運動の計画(ストレッチ、筋力トレーニング等)		1
	12	生活習慣病と運動(講義)		配布資料を読む、小レポート作成		1
	13	自己の身体について(講義)		配布資料を読む、小レポート作成		1
	14	ストレスと運動(講義)		配布資料を読む、小レポート作成		1
	15	女性の身体と健康(講義)		配布資料を読む、自身の生活を振り返り見直す		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	小レポートはコメントを付けてフィードバックします。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	グループワークの中で、毎時間目標確認と振り返りを行い、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。 日々の体調管理をしっかり行い、授業で学ぶ健康的な生活を実践していきましょう。					
関連科目	生涯体育理論と実践1					