

体育実技

科目ナンバリング ESS-103
選択 1単位

城 實 佳 也

1. 授業の概要(ねらい)

本授業は、様々な運動・スポーツの特性を学び、基本的技能の習得することを目的とする。
また、スポーツ特性の学習や技能を習得するまでの過程において、仲間と協力し、集団で運動・スポーツを行うことにより、教職を目指す者としてふさわしい思考力や社会性、協調性を養う。

2. 授業の到達目標

- ・体育実技を指導する上で、各種の運動・スポーツの基本的技能を習得する。
- ・チームスポーツの中で求められる思考力・社会性・協調性を養う。

3. 成績評価の方法および基準

実技テスト 60%(なわとび運動、器械運動、ボール運動、陸上、リズム体操)
技術思考力 20%、関心・意欲・態度 20%

4. 教科書・参考文献

教科書
全国保育士会編 全社協ブックレット⑧平成30年度改正施行 保育所保育指針/幼保連携型認定こども園教育・保育要領/幼稚園教育要領解説 全国社会福祉協議会

5. 準備学修の内容

基礎的な体力の維持・増進に努め、授業時間外の健康管理に努めること。
また、運動・スポーツの技能向上には、基礎的な筋力と柔軟性を要するため、授業時間外に身に付けるように努力すること。

6. その他履修上の注意事項

各回の運動・スポーツに適した服装で集合し、貴重品の管理を各自が行うこと。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 なわとび運動・器械運動(鉄棒)①
前跳び、後ろ跳び、二重跳び、交差跳び、あや跳び、片足跳び、かけ足跳び
飛び上がり、ひざ掛け上がり、逆上がり、前回り、足かけ回りなど
- 【第3回】 なわとび運動・器械運動(鉄棒)②
実技テスト
- 【第4回】 ボール運動①(バスケットボール)
基本動作(ドリブル・パス・シュート)、ゲーム
- 【第5回】 ボール運動②(バスケットボール)
実技テスト、ゲーム
- 【第6回】 陸上①(50m走)
基礎体力・基本動作について
- 【第7回】 陸上②(50m走)、実技テスト
- 【第8回】 ボール運動③(バレーボール)
基本動作(サーブ、レシーブ、トス、スパイクなど)、ゲーム
- 【第9回】 ボール運動④(バレーボール)
実技テスト、ゲーム
- 【第10回】 器械運動(マット運動、跳び箱)①
前転、後転、開脚前転、開脚後転、開脚跳びほか
- 【第11回】 器械運動(マット運動、跳び箱)②
側方倒立回転、倒立前転、台上前転ほか
- 【第12回】 器械運動(マット運動・跳び箱)③、実技テスト
連続側方倒立前転、前方倒立回転跳び、開脚跳び、台上前転など
- 【第13回】 リズム体操①
基本ステップ
- 【第14回】 リズム体操②
グループでの創作ダンス
- 【第15回】 リズム体操③
発表、テスト