

体育実技

科目ナンバリング ESS-103
選択 1単位

城寶 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、基本的技能を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、陸上運動、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。
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】 体づくり・なわとび運動①
柔軟運動・ステップ運動など
前跳び、後ろ跳び、二重跳び、交差跳び、あや跳び、片足跳び、かけ足跳びなど
- 【第3回】 体づくり・なわとび運動②
柔軟運動・ステップ運動など
実技テスト(なわとび)
- 【第4回】 ボール運動①(バレーボール・ゴール型ゲームなど)
基本動作(ウォームアップ、パス、ドリブルなど)、ゲーム
- 【第5回】 ボール運動②(バレーボール・ゴール型ゲームなど)
基本動作(ウォームアップ、パス、ドリブルなど)、ゲーム
- 【第6回】 陸上運動(走・跳運動)①
基礎体力・基本動作について
- 【第7回】 陸上運動(走・跳運動)②
応用動作、グループ学習・発表(指導法について)
- 【第8回】 【LMSによるオンライン授業】
器械運動(マット運動・跳び箱など)①
器械運動をおこなう上での事前準備および器械運動の特性・指導法・リスク管理についてなど
- 【第9回】 器械運動(マット運動・跳び箱など)②
柔軟運動、感覚づくり、前転、後転、開脚跳びなど
- 【第10回】 器械運動(マット運動・跳び箱など)③
前転、後転、側方倒立回転、開脚跳び、台上前転など
- 【第11回】 器械運動(マット運動・跳び箱など)④
実技テストおよび復習
- 【第12回】 リズム体操①
柔軟運動、基本ステップ、グループ練習(創作ダンス)
- 【第13回】 リズム体操②
柔軟運動、グループ練習(創作ダンス)
- 【第14回】 リズム体操③
柔軟運動、グループ練習・中間発表(創作ダンス)
- 【第15回】 リズム体操④
グループ練習およびプレゼンテーション(発表)