

スポーツ方法実習(体づくり)

科目ナンバー 7A207
基礎分野 選択 1単位

猪越 悠介

1. 授業の概要(ねらい)

体づくり運動とは、1)体ほぐし運動と2)体力を高める運動をいう。本授業では、自己の体力や生活に応じて体ほぐしの仕方や体力の高め方を工夫したプログラムを作成し、実施、評価する能力を高める。特に1)体ほぐし運動に焦点をあてます。体への気づき、体の調整、仲間との交流に配慮した運動を「心の健康」「精神の健康」と関連づけて実習します。

本授業はディプロマポリシー①の基礎分野にあたると同時に教職課程の授業です。

2. 授業の到達目標

体づくり運動の教育方法、学習方法について基礎的な知識と技術を学ぶことを目標にします。実技だけでなくその背景になる理論を学びます。

3. 成績評価の方法および基準

実技50点 レポート50点

最後の授業に成果をフィードバックします。

4. 教科書・参考文献

参考文献

杉山重利 他 保健体育科教育法 ISBN 978-4-469-26692-4 C3037 大修館

5. 準備学修の内容

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 体づくり運動のねらい 体ほぐし運動と体力づくり運動
- 【第2回】 学習指導要領における「体づくり運動」の理論
- 【第3回】 実際に授業で行われている体づくり運動の実技について
- 【第4回】 空手を活用した体づくり、体ほぐし① 基本の突き・蹴り・立ち方を学ぶ
- 【第5回】 空手を活用した体づくり、体ほぐし② 移動・運足について学ぶ
- 【第6回】 空手を活用した体づくり、体ほぐし③ 反射・瞬発的な動きについて学ぶ
- 【第7回】 空手を活用した体づくり、体ほぐし④ 相手の動きにあわせた、動きを学ぶ
- 【第8回】 空手を活用した体づくり、体ほぐし⑤ 多彩な動きと呼吸法を学ぶ
- 【第9回】 空手を活用した体づくり、体ほぐし⑥ グループでシンクロした動きを学ぶ
- 【第10回】 空手を活用した体づくり、体ほぐし⑥ 創意工夫した空手の形を考える
- 【第11回】 自分の得意な競技から考えた体づくり運動の授業案 各自発表
—受講者全員参加による模擬授業—
- 【第12回】 自分の得意な競技から考えた体づくり運動の授業案 各自発表
—受講者全員参加による模擬授業—
- 【第13回】 自分の得意な競技から考えた体づくり運動の授業案 各自発表
—受講者全員参加による模擬授業—
- 【第14回】 実技試験
- 【第15回】 授業まとめ