

科目名	運動方法学演習 1 (体づくり)					開講 キャンパス	神 埼
担当者	福 本 敏 雄						
開講年次	1	開講期	前期	単位数	1	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	生涯にわたる健康や体力の維持向上について検討するとともに、生徒の体力の現状と課題について理解し、生徒の発達過程を考慮した運動内容の選択とその高め方について検討する。指導要領における体力の内容を具体的に取り上げ、その高め方について理解するとともに実践する。また、体ほぐしの運動の目的・内容・方法について検討するとともに実践し、心と体が一体であること、仲間との係り方について学ぶ。						
授 業 の 到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動の目的・内容・方法について理解している。 体力を高める運動の内容及びその高め方を理解するとともに実践力を高める。 体ほぐしの運動の目的・内容・方法について理解紙、活用できる。 						
学習方法	体力を高める運動及び体ほぐしの運動の内容をグループで実践する。						
テキスト及 び参考書等	新学習指導要領（中学・高等学校保健体育科編）、必要に応じて資料を配布する。						
評価基準・方法	到達目標					評価割合%	
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現			
定期試験	○	○				30	
小テスト等							
宿題・授業外レポート							
授業態度			○	◎		70	
受講者の発表							
授業への参加度							
その他							
合計						100	
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画 (学習内容・キーワードとスケジュール)							
第 1 週	オリエンテーション (グルーピング、役割分担、学習の進め方の理解)						
第 2 週	体ほぐしの運動 (①歩行運動を通して：個人から集団運動へ)						
第 3 週	体ほぐしの運動 (②歩行運動を通して：目を閉じて個人から集団運動へ)						
第 4 週	体ほぐしの運動 (①走運動を通して：個人から集団運動へ)						
第 5 週	体ほぐしの運動 (②走運動を通して：目を閉じて個人から集団運動へ)						
第 6 週	体ほぐしの運動 (①跳躍運動を通して：個人から集団運動へ)						
第 7 週	体ほぐしの運動 (②跳躍運動を通して：目を閉じて個人から集団運動へ)						
第 8 週	体力を高める運動 (ストレッチ、巧みな動きを高める運動①：縄を使って個人で)						
第 9 週	体力を高める運動 (ストレッチ、巧みな動きを高める運動②：縄を使って集団で)						
第 10 週	体力を高める運動 (ストレッチ、巧みな動きを高める運動③：ボールを使って個人で)						
第 11 週	体力を高める運動 (ストレッチ、巧みな動きを高める運動④：ボールを使って集団で)						
第 12 週	体力を高める運動 (ストレッチ、巧みな動きを高める運動⑤：縄とボールを組み合わせる集団で)						
第 13 週	体力を高める運動 (ストレッチ、力強い動きを高める運動①：個人で)						
第 14 週	体力を高める運動 (ストレッチ、力強い動きを高める運動②：集団で)						
第 15 週	体力を高める運動 (ストレッチ、動きを持続する運動を高める①)						
第 16 週	定期試験						
備 考	事前事後学習については授業ごとに指示を行う。						