

授業科目名	運動・健康の理解(2100120)		
時間割名	運動・健康の理解(11106)		
時間割担当	森一弘		
実施期	前期	単位数	2 必修
曜日・時限	月・1		

### 授業の目標・概要

運動と健康には、深い関連がある。近代化によって運動不足が問題視される現代社会では運動がより重要なものとなっている。本講義では、小学校学習指導要領による「運動に親しむ資質や能力の育成」「健康の保持増進」「体力の向上」の関連を理解し、生涯学習としての体育を目標とする体育授業を構成していくことができる知識や指導技術を獲得することを目的とする。また、小学校学習指導要領に示された各領域について、その特性や楽しみ方についても学習する。

### 学習の到達目標

「体づくり」「器械運動」「陸上競技」「ボール運動」「表現運動」の各領域について、特性を理解し、その楽しみ方や指導法に関して習得する。

### 授業方法・形式

- 1.それぞれの学習テーマに対して、テキストや補助資料を活用しながら授業を進めていく。
- 2.必要に応じて、取り上げるテーマに関するディスカッションを行う。

### 授業計画

- 第1回 オリエンテーション  
小学校学習要領解説について、授業の進め方について理解する。
- 第2回 運動と健康の関連について  
現代社会と運動不足、運動不足による弊害、子どもの発達と運動
- 第3回 体づくり運動  
体力を高める運動、体ほぐし運動を実践する。
- 第4回 ボール運動（低学年）  
低学年のボールゲーム、基礎技能の習得を行う。
- 第5回 ボール運動（ゴール型）  
投げっこ競争、サークルハンド、ハンドボールの実践を行う。
- 第6回 ボール運動（ベースボール型）  
蹴りっこゲーム、キックベース、ティーボールの実践を行う。
- 第7回 ボール運動（ネット型）  
ラリーゲーム、プレルボール、ファウストボールの実践を行う。
- 第8回 器械運動（マット運動）  
ネコちゃん体操、マット遊び、前転、後転、倒立、側転の実践を行う。
- 第9回 陸上競技（ハードル走）  
ハードリング、インターバル、アプローチの実践を行う。
- 第10回 陸上競技（リレー）  
バトンの扱い方、テークオーバーゾーン、ダッシュマークについて理解する。
- 第11回 表現（リズムダンス基礎）  
基礎ステップ、音取り、カウントの取り方を習得する。
- 第12回 表現（リズムダンス即興）  
1対1での即興、2対2での即興、4対4での即興を実践する。
- 第13回 表現（リズムダンス創作）  
グループ作品の創作を行う。
- 第14回 教材研究と指導案作成、ICTの活用法  
指導案の作成の仕方、ICTの活用について習得する。
- 第15回 授業の総括として、これまで身につけたことについてまとめる。

### 成績評価の基準

毎回の授業中に行う小レポートと毎回の課題レポートを中心に評価し、授業に対する理解度をチェックしていく。（30％）さらに、学習記録ノート(学生作成)の緻密さなどを評価する。（30％）さらに学期末テストにおいて総合的な理解を確認する。（40％）

### 授業時間外の課題

- ・それぞれのテーマに沿って、ルールや協議内容を確認しておく。
- ・実践したことについて、再度やってみて自らの習得を確認しておく。
- ・学習指導要領体育編、解説を読んでおく。

### メッセージ

体育科指導法、体育実技の指導法との関連を明確にして、習得・活用によって、実技能力・指導力の向上を段階的に図ることができるようにする。

### 教材・教科書

小学校学習指導要領解説 体育編

## 参考書

授業中に指示する