

分野	授業科目	単位(時間)	進度	担当
基礎分野	運動とレクリエーション	1 (15)	1 年前期	大石康晴 実務経験あり
科目目的	運動やレクリエーション活動を通して体を動かす喜びを体感し協調性・協同性を養う。			
科目目標	1. 運動やレクリエーションを楽しみ、体を動かす喜びを体感する。 2. 皆んなと協力して活動を行う。 3. 運動やレクリエーションの身体的・精神的な効果について学ぶ。 4. 健康で健やかな日常を過ごす基礎的な体力を養う。			
単元名	教育内容	時間	教育方法	留意点
1. 体づくり運動	縄跳び運動、ストレッチの理論と実践①	2	実技	
2. 体づくり運動	縄跳び運動、ストレッチの理論と実践②	2	実技	
3. 体づくり運動	縄跳び運動、PNF ストレッチの理論と実践①	2	実技	
4. レクリエーション活動	ボールを使った運動を楽しもう①	2	実技	
5. レクリエーション活動	ボールを使った運動を楽しもう②	2	実技	
6. レクリエーション活動	各種道具を使って運動を楽しもう①	2	実技	
7. レクリエーション活動	各種道具を使って運動を楽しもう②	2	実技	
8. 授業のまとめ	授業のまとめと反省・今後の抱負について	1	講義	
テキスト／その他の教材	必要な際に随時配布する。			
評価方法	出席状況 (40%) や授業態度 (30%)、レポート提出 (30%) などを基に総合的に評価する。			