

**授業概要**

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するためには、学齢期から継続して行ってきた体育・スポーツをさらに主体的・対話的に深く学ぶ必要がある。本授業では、講義で体育・スポーツ活動の目的や目標、活動計画の立て方などを学ぶ。実技においては、スポーツ（球技）の特性に応じた楽しみ方や多様性を体験し、健康と運動の関連が理解できるよう指導する。

**授業計画**

第 1 回	ガイダンス・授業の概要・現代社会とスポーツ
第 2 回	スポーツ活動の意義と目的（スポーツをする、見る、支える、調べる）
第 3 回	スポーツ科学と体力の定義（体力測定・活動計画・スポーツトレーニングを含む）
第 4 回	スポーツ活動中の事故防止（安全指導・応急処置を含む）
第 5 回	実技①（球技：ゴール型・ネット型）
第 6 回	実技②（球技：ゴール型・ネット型）
第 7 回	実技③（球技：ゴール型・ネット型）
第 8 回	実技④（球技：ゴール型・ネット型）
第 9 回	実技⑤（球技：ゴール型・ネット型）
第 10 回	実技⑥（球技：ゴール型・ネット型）
第 11 回	実技⑦（球技：ゴール型・ネット型）
第 12 回	実技⑧（球技：ゴール型・ネット型）
第 13 回	実技⑨（球技：ゴール型・ネット型）
第 14 回	スポーツのコーチングと安全管理
第 15 回	健康科学Ⅰの振り返り（豊かなスポーツライフを目指して）
第 16 回	レポートの提出

**到達目標**

健康な生活とスポーツ活動に関する基礎知識が十分に理解できること。スポーツを「する、見る、支える、学ぶ」の観点から豊かなスポーツライフに必要な知識と態度を身に付けること。  
学校体育と競技スポーツ（発育、発達と運動）

**履修上の注意**

1 時間目のガイダンスに原則出席すること。実技は体育館用シューズを用意し運動に適した服装で出席すること。

実技は、履修者の人数、その他の状況に応じて内容を変更することがある。  
交通機関の遅れ等のやむを得ない場合は、遅刻を認めることがある。

**予習・復習**

自己の日常生活や運動、健康状態を把握し管理する習慣を身に付けること。授業内容のみでなく食事や睡眠を含む毎日の運動記録をノートに記入すること。

**評価方法**

授業に取り組む意欲・態度（40%）学習ノート（20%）ミニレポート（20%）レポート（20%）

**テキスト**

小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 体育編