

|          |   |             |  |
|----------|---|-------------|--|
| 科目       | 保健・体育（後期/テニス）(Health and Physical Education)  |             |  |
| 担当教員     | 寺田 雅裕 教授  |             |  |
| 対象学年等    | 電子工学科・4年・通年・必修・2単位（学修単位I）   |             |  |
| 学習・教育目標  | C3(100%)  | JABEE基準1(1) | (a),(b)  |
| 授業の概要と方針 | 運動を自主的に行わせることによって、積極的に運動を実施する習慣を育て、生涯体育につながる能力を養う。また、健全な社会生活を営む能力や態度を養い、健康・スポーツに関する基礎知識や体力の養成を目的とする。（種目：テニス/ソフトテニス） |             |  |
|          | 到達目標  | 達成度         | 到達目標毎の評価方法と基準  |
| 1        | 【C3】 テニス/ソフトテニスのルールや審判法を学び、基本動作であるラケット操作を習得する。また、基本的な戦術・戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。                                 |             | テニス/ソフトテニスのルール・審判法・ラケットコントロール・戦術・戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 2        | 【C3】 毎時間ストレッチとサーキットトレーニングを行うことにより、継続的な体力増進・傷害予防に関する知識と技能を習得する。また、各種目の練習方法を学び、段階的な技能習得を図る。                           |             | 健康増進・傷害予防・技能習得に関して毎時間ごとの習熟度（関心・意欲・思考・技能・知識）を評価する。          |
| 3        | 【C3】 新体力テストを実施することにより、各自の体力を評価し、その結果を分析して不足している能力の向上を図る。  |             | 新体力テストについては、評価を行わない  |
| 4        |   |             |  |
| 5        |   |             |  |
| 6        |   |             |  |
| 7        |   |             |  |
| 8        |   |             |  |
| 9        |   |             |  |
| 10       |   |             |  |
| 総合評価     | 到達目標毎1 = 60% , 到達目標毎2 = 40%で評価する。100点満点で60点以上を合格とする。  |             |  |
| テキスト     | MY SPOTS : 大修館書店<br>増補版「保健体育概論」 : 近畿地区高等専門学校体育研究会編（晃洋書房）  |             |  |
| 参考書      |   |             |  |
| 関連科目     | 特になし  |             |  |
| 履修上の注意事項 | 新体力テストは評価には含まない。  |             |  |

授業計画1 (保健・体育(後期/テニス))

| 週  | テーマ   | 内容(目標, 準備など)   |
|----|---|--|
| 1  | オリエンテーション・種目選択  | 全体オリエンテーション(体力増進・傷害予防に関する知識学習), 種目選択, 種目別オリエンテーション.                                |
| 2  | 選択実技1   | 基本技術の理解と練習. 簡易ゲームによるルール・ゲームの理解.  |
| 3  | 選択実技2   | 基本技術の理解と練習. 簡易ゲームによるルール・ゲームの理解.  |
| 4  | 選択実技3   | 基本技術の理解と練習. 簡易ゲームによるルール・ゲームの理解.  |
| 5  | 選択実技4   | 基本技術の練習. 正規ルールに準じたゲーム.   |
| 6  | 選択実技5   | 基本技術の練習. 正規ルールに準じたゲーム.   |
| 7  | 選択実技6   | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など).                     |
| 8  | 選択実技7   | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など).                     |
| 9  | 選択実技8   | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など).                     |
| 10 | 選択実技9   | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など).                     |
| 11 | 選択実技10  | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など).                     |
| 12 | 選択実技11  | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など).                     |
| 13 | 選択実技12  | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など).                     |
| 14 | 選択実技13  | スキルテスト   |
| 15 | 新体力テスト  | 反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈・50m走・ハンドボール投げ・身長・体重・座高・体脂肪・握力を測定する.(適正な時期に実施する.) |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
| 備考 | 中間試験および定期試験は実施しない. 中間試験および定期試験は実施しない. (1)授業の導入や雨天時などを利用して, 増補版「保健体育概論」の内容を学習する. (2)スキルテストについては, 定期試験中には行わず, 授業内で行う. |  |