

科目	保健・体育（前期/テニス）(Health and Physical Education)		
担当教員	中川 一穂 教授		
対象学年等	機械工学科・5年D組・前期・必修・1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。		新体力テストの得点を評価する。
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
総合評価	到達目標毎1 = 50% , 3の新体力テストを10% , 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 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			

**授業計画 1 (保健・体育(前期/テニス))**

回	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	基本技能の理解と練習・簡易ゲームによるルール・ゲームの理解.
3.	選択実技2	基本技能の理解と練習・簡易ゲームによるルール・ゲームの理解.
4.	選択実技3	基本技能の理解と練習・簡易ゲームによるルール・ゲームの理解.
5.	選択実技4	基本技能の練習・正規ルールに準じたゲーム.
6.	選択実技5	基本技能の練習・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。	