

科目	保健・体育（後期/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・3年D組・通年・必修・2単位(学修単位I)		
学習・教育目標	C3(100%)		
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%，到達目標毎2 = 40%，3の新体力テストを10%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（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．