

科目	保健・体育（前期/テニス）(Health and Physical Education)		
担当教員	春名 桂 准教授		
対象学年等	応用化学科・3年・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	各種の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。（水泳及びテニス/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】水の特性や泳ぎのメカニズムを理解し、基本泳法を学ぶ。水中での自己防衛として、総合的な水泳能力の向上を図る。		水の特性や泳ぎのメカニズム・泳法能力・自己防衛技術・救急法などが理解、習得できているかどうかを評価する。
2	【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。
3	【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。
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
総合評価	到達目標毎1 = 20% , 到達目標毎2 = 40% , 到達目標毎3 = 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	目でみる動きの解剖学: 大修館書店 最新体育・スポーツ科学研究法: 大修館書店 スポーツマンなら誰でも知っておきたい「からだ」のこと: 大修館書店 トレーニング指導者テキスト理論編: ベースボールマガジン社 トレーニング指導者テキスト実践編: ベースボールマガジン社		
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))

週	テーマ	内容(目標, 準備など)
1	ガイダンス・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	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).
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	スキルテスト
12	水泳1	オリエンテーション. 基本的な4泳法(クロール, 平泳ぎ, 背泳, バタフライ)と水中運動の練習.
13	水泳2	基本的な4泳法(クロール, 平泳ぎ, 背泳, バタフライ)と水中運動の練習.
14	水泳3	基本的な4泳法(クロール, 平泳ぎ, 背泳, バタフライ)と水中運動の練習.
15	水泳4	着衣泳による自己防衛技能の練習. 救急法の理解. 泳力テスト.
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.	