

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・3年C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	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。	