

| | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| 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 | 都市工学科・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3 = 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 | 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 (後期/テニス))

| 回 | テーマ | 内容 (目標, 準備など) |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ガイダンス・種目選択 | 授業の内容説明および注意点・体力増進, 障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。 | |