

基礎体育(オンライン・グループ1)

授業科目名	基礎体育（オンライン・グループ1・春）		
単位数	0.5単位		
標準履修年次	1年次		
開設モジュール・曜時限	春AB火3・春AB木1・春AB金1		
担当教員名	榎本靖士		
授業概要	基礎的な体力の簡易評価をおこない自身の体力および運動実施状況の現状を理解し、健康および体力を維持および改善するための実践方法を学ぶ		
授業形態	実習・実験・実技		
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する		
授業の到達目標（学修成果）	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 ----- (1) 自身の体力を評価し、それを維持および改善できる。 (2) 基礎的な身体の機能的動きができる。 (3) 体力および身体活動に関する情報を収集し利用できる。 (4) スポーツにおける健康や体力の意味や価値を理解する。		
キーワード	健康、体力、基礎的知識、技術、スポーツマンシップ、実践力		
授業内容	(前文)		
	第1週	オリエンテーション	
	第2週	ウォーキングの方法と実践	
	第3週	筋力の評価方法とトレーニング方法（下肢）	
	第4週	筋力の評価方法とトレーニング方法（体幹）	
	第5週	柔軟性の評価方法とストレッチング	
	第6週	バランス・巧緻性の評価と実践	
	第7週	瞬発力の評価とトレーニング方法	
	第8週	有酸素性持久力の評価方法	
	第9週	ジョギングの方法と実践	
	第10週	まとめの講義	
	第11週	予備日	
	(後文)		
成績評価方法	技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35%		
参考図書	(前文)		
		著者	表題 等
	(後文)		
オフィスアワー等（連絡先含む）	水曜11時30分～12時 enomoto.yasushi.ft@u.tsukuba.ac.jp		
備考			

基礎体育(オンライン・グループ2)

授業科目名	基礎体育（オンライン・グループ2・春）		
単位数	0.5単位		
標準履修年次	1年次		
開設モジュール・曜時限	春AB火3・春AB木1・春AB金1		
担当教員名	野中由紀		
授業形態	実習・実験・実技		
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する		
授業の到達目標（学修成果）	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 ----- (1) ボール系・アウトドア系・ゲーム系の特性を理解し、適切に取り組むことができる。 (2) グループワークを通して、仲間とコミュニケーションをとることができる。 (3) 授業で学んだことを、自身の生活の中に適切に取り入れていくことができる。		
キーワード	コミュニケーション、チャレンジ、技術、スポーツマンシップ、実践力		
授業内容	(前文)		
	第1週	オリエンテーション、柔軟（オンデマンド）	
	第2週	グループ分け・卓球・エクササイズ（リアルタイム）	
	第3週	バドミントン・エクササイズ（オンデマンド）	
	第4週	バレーボール・エクササイズ（オンデマンド）	
	第5週	ハンドボール・エクササイズ（オンデマンド）	
	第6週	グループ分け・サッカー・筋力トレーニング（リアルタイム）	
	第7週	バスケットボール・筋力トレーニング（オンデマンド）	
	第8週	フライングフットボール・筋力トレーニング（オンデマンド）	
	第9週	野外運動・筋力トレーニング（オンデマンド）	
	第10週	ゴルフ・まとめ（オンデマンド）	
	第11週	予備日	
	(後文)		
成績評価方法	技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35%		
参考図書	(前文)		
		著者	表題 等
	(後文)		
オフィスアワー等（連絡先含む）	nonaka.yuki_gp@u.tsukuba.ac.jp		
備考	Teamsを利用したグループワークを行うため、PCで受講することが望ましい。 第2週から第9週は、4～5人のグループで課題に取り組む。 原則として各グループにて、該当する曜時限の時間内に課題に取り組む。		