

発展体育(秋)

授業科目名	発展体育 (オンライン・秋)
単位数	0.5単位
標準履修年次	3年次
開設モジュール・曜時限	秋AB月3・秋AB月4
担当教員名	木内 敦詞
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)	(1)自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (2)健康づくりのための身体活動基準2013 (厚労省) との対比から、自己の身体活動量の充足度を計算できる。 (3)身体活動ピラミッドの概念を理解し、その達成に向けた活動計画を立て、実践できる。		
キーワード	自己啓発力、スポーツライフ、健康づくりのための身体活動基準2013、プラス10、身体活動ピラミッド、健康関連体力		
授業内容	(前文)		
	第1週	コース設計の理解, 事前アンケートへの回答 (必須コンテンツ)	
	第2週	yogaとdanceを一緒に楽しむ	
	第3週	ヒップホップダンス	
	第4週	阿波おどり	
	第5週	人はなぜ走るのか	
	第6週	紅葉狩りジョギング	
	第7週	瞑想ジョギング	
	第8週	コアトレーニング	
	第9週	サーキットトレーニング	
	第10週	まとめ: 事後アンケート回答, コース課題 (必須コンテンツ)	
	第11週	予備日	
成績評価方法	技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% ※当授業では、技能を「身体活動」として評価する。		
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)	筑波大メールアドレスから送信するe-mailで連絡をしてください。 kiuchi.atsushi_fw@u.tsukuba.ac.jp		
備考	単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。		