

発展体育(春)

| | |
|-------------|---------------|
| 授業科目名 | 発展体育(オンライン・春) |
| 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 | 春AB月3・春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)身体活動の価値を多面的に理解し、より活動的な日常生活を選択できる。 (3)体温や生活習慣の記録を通じて、セルフケア能力を獲得する。 | | |
| キーワード | 自己啓発力、スポーツライフ、セルフケア、食事、睡眠、身体活動、健康日本21 | | |
| 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 | 自重トレーニング | |
| | 第3週 | 有酸素トレーニング | |
| | 第4週 | ウォーキング・ジョギングのための準備運動 | |
| | 第5週 | ウォーキング・ジョギングのための股関節の補助運動 | |
| | 第6週 | ウォーキング・ジョギングのための体幹の補強運動 | |
| | 第7週 | スマトレのすすめ1:ストレッチング編 | |
| | 第8週 | スマトレのすすめ2:エアロビクス編 | |
| | 第9週 | スマトレのすすめ3:コーディネーション編 | |
| | 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 | |
| (後文) | | | |
| 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。 | | |