

科目名: MOS基礎 [演習]

前期・後期 **通年** 全 30 時間

担当講師: 今田 陽子 [パソコンサポート会社経営]

到達目標 (主語は学生「～できる」:可能なかぎり具体的に)		到達目標ごとの評価方法	
Word応用:自分の力で1から文書を起こし、レイアウトを整えることができる。		成果物、小テストで評価	
Excel応用:Excelの3大機能、計算・グラフ・データベースを必要に応じて使いこなすことができる。		成果物、小テストで評価	
PowerPoint応用:ツールを使い、効果的なプレゼンテーションをクラスメイトの前で行うことができる。		成果物、小テスト、プレゼン(発表)で評価	
【学期末筆記テスト内容】Word文書レイアウト作成、Excel3大機能を中心とした機能の名称を回答、PowerPointプレゼンテーションの並べ替え(起承転結)とツールの名称の回答			
【成績評価】 最終評価に含めるものとその割合 <A:90-100 B:80-89 C:70-79 D:60-69> <input type="checkbox"/> 成果物 <u>45</u> % <input type="checkbox"/> 発表・実技等 <u>10</u> % <input type="checkbox"/> 小テスト <u>20</u> % <input type="checkbox"/> 宿題 _____ % <input type="checkbox"/> 定期テスト <u>25</u> % <input type="checkbox"/> その他(_____) _____ %			
【使用教材】			
	授業概略	詳細	評価対象
1	授業の評価と流れ説明	1年間の評価と学習の目標を学生が把握できる。	成果物 2点
2	タッチタイピング確認 ローマ字入力	キーボードの操作とローマ字入力が理解できる。	
3	★ローマ字小テスト	難しいローマ字入力が理解できる。	小テスト 5点
4	Word応用①文字書式	文字に装飾がつけられるようになる。	成果物 2点
5	Word応用②表作成	表作成機能と表のセルの結合や分割等の機能が使えるようになる。	成果物 5点
6	★成果物チェックテスト 5段階評価		
7	Word応用③図形描画と ワードアート	図形描画を使って、地図が描けるようになる。 ワードアートを使い文書にメリハリがつけられるようになる。	成果物 5点
8	★成果物チェックテスト 5段階評価		
9	Word応用④画像挿入と配置 ★Word機能小テスト	画像挿入と文字列の折り返しを使いこなせるようになる。 クリスマスカードが作成できるようになる。	小テスト 5点
10	★成果物チェックテスト 5段階評価		成果物 5点
11	Word応用⑤ヘッダーとフッター 総復習	ヘッダーとフッターの役割が理解できる。これまで学習した機能を使って、自分の力で文書が作成できる。	成果物 5点
12	★成果物チェックテスト 5段階評価		
13	Excel応用①計算機能	表のレイアウトを作成し、Σを使った計算や四則演算ができる。	成果物 5点
14	★成果物チェックテスト 5段階評価		
15	Excel応用②グラフ機能	表のデータをもとに、適切なグラフの種類を使い分けながら、グラフ作成ができる。	

科目名:

前期・後期・通年

全

時間

本紙作成日:

担当講師:

到達目標 (主語は学生「～できる」:可能なかぎり具体的に)		到達目標ごとの評価方法	
【学期末筆記テスト内容】			
【成績評価】 最終評価に含めるものとその割合 <A:90-100 B:80-89 C:70-79 D:60-69>			
<input type="checkbox"/> 成果物 _____%		<input type="checkbox"/> 発表・実技等 _____%	
<input type="checkbox"/> 小テスト _____%		<input type="checkbox"/> その他(_____) _____%	
<input type="checkbox"/> 宿題 _____%		<input type="checkbox"/> 定期テスト _____%	
【使用教材】			
	授業概略	詳細	評価対象
16	★成果物チェックテスト 5段階評価		成果物 5点
17	Excel応用③データベースと図形描画	データベース機能(並べ替え・抽出)を必要に応じて、使いこなすことができる。	成果物 5点
18	★成果物チェックテスト 5段階評価		
19	★Excel機能小テスト Word&Excel復習	缶バッチ制作など、オリジナリティあふれた作品制作を楽しむ。	小テスト 5点
20			成果物 2点
21	PowerPoint応用①	PowerPointの基本ツールの確認 (テキスト・アニメーション・スライドショー)	成果物 2点
22			
23	PowerPoint応用②	PowerPointの便利で効果的なツールを使い、起承転結のあるスライドを作ることができる。 プレゼンテーションのテーマを決め、作成できる。	成果物 2点
24			
25			
26			
27	PowerPoint発表 ★発表 10段階評価	プレゼンテーションをクラスメイトの前で発表することができる。	発表 10点
28			
29	★PowerPoint機能小テスト 総復習	質疑応答 後期テスト対策	小テスト 5点
30			

科目名: 文書作成 [演習]

前期・後期・**通年** 全 30 時間

担当講師: 松岡 薫 [デザイン制作会社勤務を経て、グラフィックデザイナーとして独立]

到達目標 (主語は学生「～できる」:可能なかぎり具体的に)		到達目標ごとの評価方法	
日本語表現のタイピングやWindowsの基本操作ができる。□		実技・成果物・発表2コマ5点×5コマ	
文字入力、文書の体裁、表の挿入、図形や画像の挿入Wordができる。		実技・成果物・発表2コマ5点×5コマ	
Wordの応用として練習問題に取り組むことができる。		実技・成果物2コマ5点×5コマ	
【学期末筆記テスト内容】 パソコンの基本操作。授業で習得した操作の内容。			
【成績評価】 最終評価に含めるものとその割合 <A:90-100 B:80-89 C:70-79 D:60-69>			
□成果物 _____%		☑発表・実技等 <u>80</u> %	
□宿題 _____%		☑定期テスト <u>20</u> %	
		□小テスト _____%	
		□その他(_____) _____%	
【使用教材】			
	授業概略	詳細	評価対象
1,2	パソコンの基本操作 ひらがな文字入力練習	1年間の評価と流れを学生が把握できる。 パソコンの基本操作。授業フォルダを作成。 P27ひらがな文字入力練習	実技・成果物2コマ5点
3,4	文字入力練習(ひらがな、カタカナ、漢字、英数)	ひらがな、カタカナ、漢字、英数の単語を正確に文字入力することができる。	実技・成果物2コマ5点
5,6	タイピング練習	ひらがな、カタカナ、漢字、英数を素早くタイピングすることができる。	実技・成果物2コマ5点
7,8	自己紹介	みんなの前で自己紹介することができる。 自己紹介シートをWordで作成することができる。 文字入力、画像の挿入を学ぶことができる。	実技・成果物2コマ5点
9,10	文字の検索と置換(P77)	文字の削除と挿入、貼り付けコピー、文字の検索と置換を学ぶことができる。	実技・成果物2コマ5点
11,12	文字の書式(P81)	文字の書式、段落設定。箇条書き段落設定。 遠足のご案内文書作成	実技・成果物2コマ5点
13,14	文字の作成練習(P94)	文字作成練習問題(研究レポート)	実技・成果物2コマ5点
15,16	文字の作成練習(P94)	文字作成練習問題(みそ汁の作り方)	実技・成果物2コマ5点
17,18	表の作成(P96)	表の作成、操作、デザインの変更	実技・成果物2コマ5点
19,20	表の練習(P106)	文字を入力して表を作成、デザインの変更	実技・成果物2コマ5点
21,22	グラフィック要素1(P107)	ワードアートの挿入、画像の挿入と配置、スマートアート (英会話教室)	実技・成果物2コマ5点
23,24	チラシの作成練習(P118)	学生就職支援ネットワークのチラシの作成	実技・成果物2コマ5点
25,26	グラフィック要素2(P119)	テキストボックスの挿入と設定、図の挿入と設定、図形の応用(雪まつり)	実技・成果物2コマ5点
27,28	名前カード作成	基本情報を入力。顔写真の画像挿入。	実技・成果物2コマ5点
29,30	予備(未提出者の課題)	未提出者の課題	実技・成果物2コマ5点

担当講師:石神由美子[高等学校保健体育教諭を経て、心と体の健康サロン主催・運営;ボディケアセラピスト]

到達目標 (主語は学生「～できる」:可能なかぎり具体的に)		到達目標ごとの評価方法	
セルフマネジメントの意味と必要性を理解できる		授業のレポート提出・確認テスト・実技テスト	
自分の目標や夢を具体化できる		授業のレポート提出・確認テスト・実技テスト	
ストレス・ヘルスケアの対処法を身につけることができる		授業のレポート提出・確認テスト・実技テスト	
【学期末筆記テスト内容】 セルフマネジメントについて全般			
【成績評価】 最終評価に含めるものとその割合 <A:90-100 B:80-89 C:70-79 D:60-69>			
<input checked="" type="checkbox"/> 成果物 30 % <input checked="" type="checkbox"/> 発表・実技等 15 % <input checked="" type="checkbox"/> 小テスト 15 % <input checked="" type="checkbox"/> 宿題 10 % <input checked="" type="checkbox"/> 定期テスト 30 % <input type="checkbox"/> その他() _____ %			
【使用教材】			
	授業概略	詳細	評価対象
1	・セルフマネジメントとは	授業の心構え・評価・実技・自己紹介	プリント実技
2	・自己管理とは ・自立とは	1)セルフマネジメントの意味と必要性	
3		①感情のコントロール ②スケジュール管理や自立した行動 ③肉体的・精神的なあての維持	
4	次回の確認テスト勉強	2)自分の目標や夢 具体的に設定	
5		【確認テスト 1】 3)セルフマネジメントを身につける方法(1・2)	
6		(3・4・5)	
7	次回の確認テスト勉強	4)セルフマネジメントができる人・できない人 まとめ	
8		【確認テスト】 5)ストレスに強くなる方法	
9		6)ストレスに負けない自分になる方法 7)ストレスを感じた時、身体の使い方パターン	
10	次回の確認テスト勉強	8)瞑想のポイント 9)深呼吸のポイント	
11		【確認テスト 3】 10)行動科学に基づく方(1～2)	
12		(3～6)	
13	次回の確認テスト勉強	(7～10)	
14		【確認テスト 4】 定期テスト前のまとめプリント	
15		答え合わせ 試験勉強	

科目名： 健康科学 [講義]

前期・後期・通年 全 15 時間

担当講師：田中 千春 [健康運動指導士・上級スポーツ指導員として健康体操教室、テニススクール主催・運営]

到達目標 (主語は学生「～できる」:可能なかぎり具体的に)		到達目標ごとの評価方法	
コンディショニングとは運動競技において「体力・精神・技術・医療・栄養・環境」といった要因から最高の能力を発揮できるようにコントロールしていくことであることを説明できる		理解度チェック問題を実施する	
コンディショニングの各要因「体力・精神・技術」について掘り下げて説明できる		理解度チェック問題を実施する	
コンディショニングの各要因「医療・栄養・環境」について掘り下げて説明できる		理解度チェック問題を実施する	
【学期末筆記テスト内容】 教科書・小テスト・授業で行った内容から出題する。			
【成績評価】 最終評価に含めるものとその割合 <A:90-100 B:80-89 C:70-79 D:60-69> <input type="checkbox"/> 成果物 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 発表・実技等 20 % <input checked="" type="checkbox"/> 小テスト 10 % <input type="checkbox"/> 宿題 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 定期テスト 30 % <input checked="" type="checkbox"/> その他(出席率・授業態度) 40 %			
【使用教材】 教科書(ストレングス&コンディショニング)、マット、ダンベル、チューブ、テーピングテープ			
	授業概略	詳細	評価対象
1	・コンディショニングとは ・神経筋系	・コンディショニングの歴史と展望 ・骨格筋の形態と機能 ・筋力発揮のメカニズム	
2	心臓血管系と呼吸器系	・心臓血管系の解剖と生理 ・呼吸器系の解剖と生理 ・エネルギー供給システム	
3	骨格筋系の機能解剖とバイオメカニクス	・運動器系として ・筋力とパワー・様々な筋活動と抵抗	
4	骨及び結合組織	・骨に対するトレーニング効果 ・関節軟骨に対するトレーニング効果 ・結合組織に対するトレーニング効果	
5	無酸素性トレーニング	・無酸素性エネルギーの供給経路 ・無酸素性トレーニングの効果	実技
6	有酸素性トレーニング	・有酸素性エネルギーの供給機構 ・有酸素性トレーニングの効果	実技
7	トレーニングとパフォーマンスの心理学	・スポーツ心理学の基本概念 ・トレーニングの心理学	
8	ウォーミングアップとクーリングダウン	・ウォーミングアップの必要性 ・ウォーミングアップの方法 ・クーリングダウンの必要性	
9	ストレッチングと柔軟性のトレーニング	・柔軟性を想定する要因 ・ストレッチング	実技
10	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	・トレーニングの名称について ・レジスタンストレーニングの基本原則	
11	コンディショニングのための食事と栄養	・健康とパフォーマンスのための食事と栄養 ・パフォーマンス増強物質	
12	有酸素運動のプログラムデザイン	・有酸素性トレーニングのタイプ ・有酸素的運動処方の実際	
13	特別な人のためのプログラムデザイン	・子供、女性、高齢者のためのレジスタンストレーニング	
14	運動による外傷と障害	・主なスポーツ外傷 ・主なスポーツ障害	
15	前期授業振り返り	・前期授業復習	

科目名: 健康スポーツ実践Ⅰ、Ⅱ〔演習〕

前期・後期・**通年** 全 30 時間

担当講師: 森脇 浩一 [パーソナルトレーナーおよびスポーツインストラクターとして事務所経営]

到達目標 (主語は学生「~できる」:可能なかぎり具体的に)	到達目標ごとの評価方法
さまざまなスポーツ・エクササイズをある程度実践できる	講義受講及び実践(運動測定・チーム競争)
実践したスポーツを学科形式にして解答できる	テスト提出(Google foam)
習った授業内容を理解できた	定期試験
【学期末筆記テスト内容】 期間における授業内容の習得度合を確認するため、4択問題100問の筆記で実施	
【成績評価】 最終評価に含めるものとその割合 <A:90-100 B:80-89 C:70-79 D:60-69>	
<input checked="" type="checkbox"/> 成果物 <u>10</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 発表・実技等 <u>20</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 小テスト <u>10</u> % <input type="checkbox"/> 宿題 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 定期テスト <u>60</u> % <input type="checkbox"/> その他(_____) _____ %	

【使用教材】

	授業概略	詳細	評価対象
1	オリエンテーション 人体の構造・体力の定義	座学・小テスト	小テスト
2	ダイエット	座学・小テスト	小テスト
3	有酸素運動	座学・小テスト	小テスト
4	サッカー	座学・実技テスト	実技テスト
5	バドミントン	座学・実技テスト	実技テスト
6	バレーボール	座学・実技テスト	実技テスト
7	ドッジボール	座学・実技テスト	実技テスト
8	中間試験	座学・小テスト	小テスト
9	空手	座学・実技テスト	実技テスト
10	卓球	座学・実技テスト	実技テスト
11	ボクシング	座学・実技テスト	実技テスト
12	ゴルフ	座学・実技テスト	実技テスト
13	柔道	座学・実技テスト	実技テスト
14	課題発表	発表	発表
15	テコンドー	座学・小テスト	小テスト

科目名:

前期・後期・通年 全 時間

本紙作成日:

担当講師:

到達目標 (主語は学生「～できる」:可能なかぎり具体的に)	到達目標ごとの評価方法

【学期末筆記テスト内容】

【成績評価】 最終評価に含めるものとその割合 <A:90-100 B:80-89 C:70-79 D:60-69>

成果物 _____ %
 発表・実技等 _____ %
 小テスト _____ %
 宿題 _____ %
 定期テスト _____ %
 その他(_____) _____ %

【使用教材】

	授業概略	詳細	評価対象
16	陸上競技	座学・小テスト	小テスト
17	バスケットボール	座学・小テスト	小テスト
18	相撲	座学・小テスト	小テスト
19	内科疾患	座学・実技テスト	実技テスト
20	剣道	座学・実技テスト	実技テスト
21	中国拳法	座学・実技テスト	実技テスト
22	レスリング	座学・実技テスト	実技テスト
23	中間試験	座学・小テスト	小テスト
24	レジトレ	座学・実技テスト	実技テスト
25	リフティング	座学・実技テスト	実技テスト
26	ストレッチ	座学・実技テスト	実技テスト
27	体操	座学・実技テスト	実技テスト
28	ハンドボール	座学・実技テスト	実技テスト
29	テニス	座学・実技テスト	実技テスト
30	ラグビー	座学・小テスト	小テスト