訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修･選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	キャリア形成概論	必修	３期・４期	2	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	人文科学					

担当教員	曜日・時限	教室・実習場	備考
外部講師	月　1 水　1・2	大教室、多目的教室、102教室	

授業科目に対応する業界・仕事・技術

どの業界・仕事においても生涯を通じた就業力として必要な知識

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	授業科目のポイント
学生自身が主体性を持って自分自身の能力や特性にあわせたキャリア形成を行うことの必要性や、グローバル社会におけるキャリア形成の考え方について、課題等を通じて習得する。	①	キャリア形成の概要について知っている。
	②	エンプロイアビリティの概要について知っている。
	③	キャリアプランの概要について知っている
	④	キャリア形成の６ステップについて知っている。
	⑤	ジョブ・カードの作成について知っている。
	⑥	キャリアプランの事例について知っている。
	⑦	ロジカルライティングの概要について知っている。
	⑧	コミュニケーション技術について知っている。
	⑨	
	⑩	

授業科目受講に向けた助言

予備知識、技能・技術	特に必要ありません。
受講に向けた助言	「終身雇用」「年功序列」といった日本特有の雇用慣行が失われていく中、これから就職活動を行い自分の適性に合った就職先を選択していくために、今後の自分の方向性を考えていくことは大切です。これからのキャリア（人生）を考えていくためのスタートとなる授業科目になります。自分で学習することはもちろん、わからないことはどんどん質問し、しっかり身につけましょう。
教科書および参考書	キャリア・プランニング：大学初年次からのキャリアワークブック　ナカニシヤ出版 自分のキャリアを自分で考えるためのワークブック（改訂版）　日本能率協会ﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄｾﾝﾀｰ
授業科目の発展性	キャリア形成概論 ― 職業社会概論

評価の割合

評価方法 ／ 指標・評価割合		試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
		100						100
評価割合	授業内容の理解度	100						
	技能・技術の習得度							
	コミュニケーション能力							
	プレゼンテーション能力							
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲							
	主体性・協調性							

週	授業の内容	授業方法	訓練課題　予習・復習
1・2週	ガイダンス 1. キャリア形成 （1）キャリア形成とは 2. エンプロイアビリティ （1）グローバル時代のエンプロイアビリティ ① 企業に求められる人材とは ② 仕事の変化に対応できる能力 ③ 前へ踏み出す力、考え抜く力、チームで働く力	講義	キャリア形成とエンプロイアビリティについて復習をしてください。
3・4週	3. キャリアプランニング （1）キャリアプランの概要 （2）キャリア形成の６ステップ ① 自己理解　② 仕事理解　③ 啓発的経験 ④ キャリア選択に係る意思決定　⑤ 方策の実行 ⑥ 仕事への適応 （3）キャリアプランの作成 グローバル時代に求められるキャリア形成プラン	講義	キャリアプランニングについて復習をしてください。
5・6週	（4）ジョブ・カードの作成 ① ジョブ・カードとは ② ジョブ・カードの作成 4. ケーススタディ （1）キャリアプランの事例研究	講義	ジョブ・カードの作成について復習をしてください。
7・8週	（1）キャリアプランの事例研究	講義	キャリアプランの事例について復習をしてください。
9・10週	（1）キャリアプランの事例研究 5. 論理的思考 （1）ロジカルライティング ① 論理的文章の読み方	講義	論理的文章の読み方について復習をしてください。
11・12週	② 論理的文章の組立て方	講義	論理的文章の組立て方について復習をしてください。
13・14週	③ 論理的文章の書き方	講義	論理的文章の書き方について復習をしてください。
15・16週	6. コミュニケーション技術 （1）「書く」コミュニケーション技術	講義	「書く」コミュニケーション技術について復習をしてください。
17・18週	（1）「書く」コミュニケーション技術 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修･選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	職業社会概論	必修	３期・４期	2	4
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	社会科学					

担当教員	曜日・時限	教室・実習場	備考
外部講師・内部講師	水　1・2	大教室、多目的教室	

授業科目に対応する業界・仕事・技術

就職・就業するための仕事理解
どの業界・仕事においても必要なビジネスマナー

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	授業科目のポイント
生涯を通じて、仕事に就くことの意味と仕事に取組む姿勢を考え、社会的通念、技術者倫理および諸外国の文化について理解し、社会人として必要になるスキルや就職等に必要な素養についての知識を習得する。	①	「働く」意味について知っている。
	②	社会のルールについて知っている。
	③	技術者倫理について知っている。
	④	ビジネスマナーについて知っている。
	⑤	コミュニケーション技術について知っている。
	⑥	
	⑦	
	⑧	
	⑨	
	⑩	

授業科目受講に向けた助言

予備知識、技能・技術	一般教育科目「キャリア形成概論」で学んだ内容を見直しておくことをお勧めします。
受講に向けた助言	業界・業種を問わず社会人として就職・就業していくために必要な素養を身につける科目になります。わからないことは質問し、就職時に役立てるように学習することを期待します。
教科書および参考書	知っておきたいワークルールの基礎知識　一般財団法人ワークルール
授業科目の発展性	キャリア形成概論 ― 職業社会概論

評価の割合

評価方法 ／ 指標・評価割合		試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
		80					20	100
評価割合	授業内容の理解度	50						
	技能・技術の習得度							
	コミュニケーション能力	10						
	プレゼンテーション能力	10						
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲	10						
	主体性・協調性							

週	授業の内容	授業方法	訓練課題　予習・復習
1・2週	ガイダンス 1.「働く」意味 (1)「働く」という意味 (2)「自己実現」という意味 2.　社会のルール (1) 社会の動向	講義	「働く」意味について復習をしてください。
3・4週	(2) ノーマライゼーション (3) 労働者の動向 (4) 職業社会における社会的通念	講義	社会のルールについて復習をしてください。
5・6週	(5) 社会人に求められるビジネススキル (6) 分業と労働生産性 (7) グローバル社会の現実（修了生の講話）	講義	社会のルールについて復習をしてください。
7・8週	(8) 第４次産業革命の概要（ＡＩ・ビッグデータ等） 3. 技術者倫理 (1) 技術者倫理とは	講義	第４次産業革命の概要について復習をしてください
9・10週	(1) 技術者倫理とは (2) 技術者の役割と責任	講義	技術者倫理について復習をしてください。
11・12週	(2) 技術者の役割と責任 4. ビジネスマナー (1) 商慣行と社会的常識（日本と諸外国）	講義	技術者倫理について復習をしてください。
13・14週	(2) 日本におけるビジネスマナー (3) 諸外国への理解 ① 諸外国の習慣 ② 諸外国の経済状況 ③ 諸外国で絶対にしてはいけない事など	講義	ビジネスマナーについて復習をしてください。
15・16週	5. コミュニケーション技術 (1)「話す」コミュニケーション技術 (2)「聞く」コミュニケーション技術	講義	コミュニケーション技術について復習をしてください。
17・18週	(3)「応答する」コミュニケーション技術 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修･選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	数学	必修	１期・２期	2	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	自然科学					

担当教員	曜日・時限	教室・実習場	備考
外部講師	金　1～4	102教室、多目的教室、大教室	

授業科目に対応する業界・仕事・技術

業界・業種を問わず必要とされる基礎技術

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	授業科目のポイント
実践技術者として、専門領域において必要となる基礎的な数学及び計算法についての知識を習得する。	①	技術者に必要な数式と計算法の概要について知っている。
	②	三角関数について知っている。
	③	指数について知っている。
	④	対数について知っている。
	⑤	微分係数について知っている。
	⑥	導関数について知っている。
	⑦	不定積分について知っている。
	⑧	定積分について知っている。
	⑨	
	⑩	

授業科目受講に向けた助言

予備知識、技能・技術	高校で学んだ「数学」の知識を見直しておくことをお勧めします。
受講に向けた助言	高校の数学で三角関数や微分積分などを学び、計算の仕方やグラフの描き方などは理解してきたと思いますが、その数式や関数などが、どのような概念・原理に基づいているかについては、あまり把握してこなかったのではないかと思います。この授業科目では、これから実践技術者として活躍していくうえで必要な数学を原理から学んでいきますので、高校までの暗記型の学習ではなく、原理に基づいて勉強し、わからないことは質問していき、身につけていきましょう。
教科書および参考書	Primary 大学テキスト専門へのステップアップ理工系の基礎数学　実教出版
授業科目の発展性	数学 ― 数学演習

評価の割合

指標・評価割合 ＼ 評価方法		試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
		70	15	15				100
評価割合	授業内容の理解度	70	15	5				
	技能・技術の習得度							
	コミュニケーション能力							
	プレゼンテーション能力							
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲			5				
	主体性・協調性			5				

週	授業の内容	授業方法	訓練課題　予習・復習
1・2週	ガイダンス 1. 実用数学 （1）技術者に必要な数式と計算法	講義	実用数学について復習をしてください。
3・4週	（1）技術者に必要な数式と計算法	講義	実用数学について復習をしてください。
5・6週	2. 三角関数 （1）三角比 （2）正弦・余弦定理	講義	三角関数について復習をしてください。
7・8週	（3）加法定理	講義	三角関数について復習をしてください。
9・10週	3. 指数・対数 （1）指数関数 （2）対数関数	講義	指数・対数について復習をしてください。
11・12週	（3）自然対数と常用対数	講義	指数・対数について復習をしてください。
13・14週	4. 微分 （1）微分係数	講義	微分について復習をしてください。
15・16週	（2）導関数 5. 積分 （1）不定積分	講義	微分・積分について復習をしてください。
17・18週	（2）定積分 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修･選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	数学演習	必修	３期・４期	2	4
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	自然科学					

担当教員	曜日・時限	教室・実習場	備考
外部講師	月　1～3	102教室、多目的教室、大教室	

授業科目に対応する業界・仕事・技術

業界・業種を問わず必要とされる基礎技術

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	授業科目のポイント
実践技術者として、専門領域において必要となる基礎的な数学及び計算法についての知識を習得する。	①	三角関数の計算法について知っている。
	②	指数関数の計算法について知っている。
	③	対数関数の計算法について知っている。
	④	微分係数と導関数の計算法について知っている。
	⑤	不定積分と定積分の計算法について知っている。
	⑥	場合の数の計算法について知っている。
	⑦	確率の計算法について知っている。
	⑧	数列の計算法について知っている。
	⑨	ベクトルと複素数の概要について知っている。
	⑩	

授業科目受講に向けた助言

予備知識、技能・技術	一般教育科目「数学」で学んだ内容を見直しておくことをお勧めします。
受講に向けた助言	一般教育科目「数学」で、数学について概念や原理から学んだところですが、数学は最終的には計算になります。この授業科目で、実際に頭を使い手を動かして演習・復習を重ねることで確実に身につけるようにしてください。わからないことは質問をして、積み残しがないようにしましょう。
教科書および参考書	Primary 大学テキスト専門へのステップアップ理工系の基礎数学　実教出版
授業科目の発展性	数学 ― 数学演習

評価の割合

評価方法 ／ 指標・評価割合		試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
		80	20					100
評価割合	授業内容の理解度	80	20					
	技能・技術の習得度							
	コミュニケーション能力							
	プレゼンテーション能力							
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲							
	主体性・協調性							

週	授業の内容	授業方法	訓練課題　予習・復習
1・2週	ガイダンス 1. 実用数学 （1）技術者に必要な数式と計算法 2. 数学演習 （1）三角関数 ① 三角比	講義	三角関数の計算法について復習をしてください。
3・4週	② 正弦・余弦定理 ③ 加法定理	講義	三角関数の計算法について復習をしてください。
5・6週	（2）指数関数 ① 指数関数 ② 対数関数	講義	指数関数の計算法について復習をしてください。
7・8週	（3）微分・積分 ① 微分係数と導関数	講義	微分係数と導関数の計算法について復習をしてください。
9・10週	② 不定積分と定積分	講義	不定積分と定積分の計算法について復習をしてください。
11・12週	（4）場合の数と確率 ① 順列・組み合わせ ② 二項定理	講義	場合の数について復習をしてください。
13・14週	③ 確率の計算 ④ 期待値	講義	確率と期待値について復習をしてください。
15・16週	（5）数列 ① 数列とその和 ② 色々な数列	講義	数列について復習をしてください。
17・18週	（6）ベクトルと複素数 ① 平面上のベクトル ② 直交座標 ③ 極座標 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修･選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	物理	必修	１期・２期・３期	2	4
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	自然科学					

担当教員	曜日・時限	教室・実習場	備考
外部講師	1・2期　金2 3期　金1～4	102教室、多目的教室、大教室	

授業科目に対応する業界・仕事・技術

業界・業種を問わず必要とされる基礎技術

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	授業科目のポイント
実践技術者として、専門領域において必要となる基礎的な物理についての知識を習得する。	①	ＳＩ単位と工学単位について知っている。
	②	力の合成・分解について知っている。
	③	平行力（偶力）について知っている。
	④	力のモーメントについて知っている。
	⑤	速度と加速度について知っている。
	⑥	運動量と力積について知っている。
	⑦	位置エネルギーと運動エネルギーについて知っている。
	⑧	エネルギー保存則について知っている。
	⑨	直流電流・電圧について知っている。
	⑩	交流電流・電圧について知っている。

授業科目受講に向けた助言

予備知識、技能・技術	高校で学んだ「物理」の知識を見直しておくことをお勧めします。
受講に向けた助言	物体の運動などの自然現象を数学的に記述する方法を学びます。その現象を表現するために、物理量単位などの概念を理解し、SI単位系や工学単位についても使いこなせるようになりましょう。
教科書および参考書	物理学読本　第２版　みすず書房
授業科目の発展性	物理 ― 物理演習

評価の割合

評価方法 / 指標・評価割合		試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
		80	20					100
評価割合	授業内容の理解度	80	20					
	技能・技術の習得度							
	コミュニケーション能力							
	プレゼンテーション能力							
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲							
	主体性・協調性							

週	授業の内容	授業方法	訓練課題　予習・復習
1週	ガイダンス 1. 単位と基本定数 （1）SI単位 （2）工学単位 2. 静力学 （1）力の合成・分解	講義	単位と基本定数について復習をしてください。
2週	（2）平行力（偶力）	講義	静力学について復習をしてください。
3週	（3）力のモーメント 3. 運動学 （1）速度と加速度	講義	静力学について復習をしてください。
4週	（2）運動量と力積	講義	運動学について復習をしてください。
5週	（3）各種運動	講義	運動学について復習をしてください。
6週	4. 仕事とエネルギー （1）仕事の定義 （2）位置エネルギーと運動エネルギー	講義	位置エネルギーと運動エネルギーについて復習をしてください。
7週	（2）位置エネルギーと運動エネルギー （3）エネルギー保存則	講義	位置エネルギーと運動エネルギーについて復習をしてください。
8週	（3）エネルギー保存則 5. 電磁気学 （1）直流電流・電圧	講義	エネルギー保存則と電磁気学について復習をしてください。
9週	（2）交流電流・電圧 評価	講義 評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。

訓　練　支　援　計　画　書

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修･選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	英語	必修	１期・２期	2	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	外国語					

担当教員	曜日・時限	教室・実習場	備考
外部講師	月　1～3	大教室、102教室、多目的教室	

授業科目に対応する業界・仕事・技術

業界・業種を問わず必要とされる基礎技術

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	授業科目のポイント
日常英会話及びビジネス英会話ができる基礎能力を習得し、併せて英文読解の基礎能力を習得する。	①	日常英会話の一般的な表現について知っている。
	②	ビジネス英会話における挨拶・自己紹介について知っている。
	③	ビジネス英会話における電話対応について知っている。
	④	ビジネス英会話における会社訪問について知っている。
	⑤	工業英語における英文マニュアルの読解について知っている。
	⑥	工業英語における英字新聞の読解について知っている。
	⑦	工業英語におけるホームページの読解について知っている。
	⑧	
	⑨	
	⑩	

授業科目受講に向けた助言

予備知識・技能技術	高校で学んだ「英語」の知識を見直しておくことをお勧めします。
授業科目についての助言	今まで文法を中心とした英語を学んできたと思います。まずは生きた英語を直接聞いて耳から理解できるようになること、そして、ビジネスの場でも使えるよう、基本フレーズをもとに、挨拶・自己紹介・色んな場合での表現方法を身に付けてください。間違いを恐れずに話しましょう！わからなかったら聞きましょう！とにかく英語を使いましょう！
教科書および参考書	ＴＯＰ　ＮＯＴＣＨ、補助資料
授業科目の発展性	英語 ― 工業英語

評価の割合

評価方法 ／ 指標・評価割合		試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
		90～80					10～20	100
評価割合	授業内容の理解度	90～80						
	技能・技術の習得度							
	コミュニケーション能力							
	プレゼンテーション能力							
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲						10～20	
	主体性・協調性							

週	授業の内容	授業方法	訓練課題　予習・復習
1週	1.ガイダンス シラバスの提示と説明 2.日常英会話、ビジネス英会話 (1) 日常表現 (2) 英会話で表現 (3) ビジネス場面での英会話 (4) 各場面での英会話 ① 名前と職業 基本フレーズ、自己紹介、挨拶、別れの言葉、名前と職業、 文法：be動詞	講義 演習 質疑	基本のフレーズを覚えてください。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
2週	② 関係 肩書きと名前、人の紹介、数、情報の確認	講義 演習 質疑	単語と人を紹介表現を覚えましょう。日常英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
3週	③ 行き方と交通機関 場所、行き方の指示、文法：There is/are	講義 演習 質疑	向い側、隣、角、間などの単語を中心に学びます。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
4週	④ 人について 家族、人の特徴	講義 演習 質疑	該当する単語を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
5週	⑤ 行事と時間 ・時間の表現、招待、文法：前置詞 ・英字新聞（英文読解、工業英語）	講義 演習 質疑	前置詞を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話、工業英語について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
6週	⑥ 服装 ・ほめ言葉、意見を述べる、文法：wantとneed ・英字新聞・ホームページ読解（英文読解、工業英語）	講義 演習 質疑	wantとneedの違いを中心に学びます。日常英会話、ビジネス英会話、工業英語について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
7週	⑦ 行動 ・日常生活、意見交換、職場と家、文法：一般動詞の現在形 (3単現のS等) ・英語読解、工業英語	講義 演習 質疑	様々な表現方法を勉強しましょう。日常英会話、ビジネス英会話、工業英語について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
8週	⑧ 会社訪問 3.復習① Units 1 - 7 Review	講義 演習 質疑	日常英会話、ビジネス英会話、工業英語について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
9週	2. (4) 各場面での英会話（続き） ⑨ 家と近所の人々 近所の様子、家、家具や器具の名前、文法：一般動詞の 現在形（疑問文等）	講義 演習 質疑	動詞を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
10週	⑩ 天候と進行中の動作 天候、丁寧な電話のかけ方、文法：現在進行形	講義 演習 質疑	天気と気温の表現を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
11週	⑪ 食べ物 ・申し出と尋ね方、レシピと調理方法の表現、文法：可算名詞 と不可算名詞 ・ホームページ読解（英文読解、工業英語）	講義 演習 質疑	名詞の単語を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
12週	⑫ 過去の出来事 後悔の言葉、数字の読み方、文法：過去形（be動詞、 一般動詞）	講義 演習 質疑	動詞の過去形を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
13週	⑬ 外見と健康 病気、治療、関心事、身体の名称、文法：形容詞	講義 演習 質疑	該当する単語を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
14週	⑭ 能力とリクエスト 能力、頼み事、断り方、文法：助動詞can、could	講義 演習 質疑	頼み方、断り方を覚えましょう。日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
15週	⑮ 過去・現在と将来の予定 ・良い知らせ/悪い知らせ、お祝いの言葉、文法：未来 ・英字新聞（英文読解、工業英語）	講義 演習 質疑	様々な表現方法を、学びましょう。日常英会話、ビジネス英会話、工業英語について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
16週	4.復習② Units 8 - 14 Review	講義 演習 質疑	日常英会話、ビジネス英会話について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
17週	5.その他 ・日本語英語、アクティビティ ・英語マニュアルの読解（英文読解、工業英語） ・テスト前の復習	講義 演習 質疑	和製英語と英語の違いを学びます。日常英会話、ビジネス英会話、工業英語について復習をしてください。なお、授業内容にはリスニングが含まれます。
18週	5.定期試験 筆記・リスニングテスト	試験	

訓練支援計画書（シラバス）

科名：各科共通

授業科目の区分		授業科目名	必修･選択	開講時期	単位	時間／週
訓練課程	専門課程	保健体育	選択	１期・２期	2	2
教科の区分	一般教育科目					
教科の科目	保健体育					

担当教員	曜日・時限	教室・実習場	備考
外部講師	金　2～4	体育館、グラウンド	

授業科目に対応する業界・仕事・技術

健康についての理解とスポーツの合理的な実践を通して、産業技術の中堅指導者として必要な体力と態度を養い、生涯を通してスポーツに親しむことのできる精神と豊かで活力ある生活を営む能力を育成する。

授業科目の訓練目標

授業科目の目標	No	
自己の基礎体力や健康状態について認識を高めつつ、運動（フィットネス、スポーツ等）を通じて健康的なライフスタイルを維持するための方法を学ぶことは、職業生活を送るうえで重要なことであるため、健康的なライフスタイルを維持するための知識を習得する。	①	体力測定を通じて自己の基礎体力について知っている。
	②	フィットネスを通じて自己の運動機能を高めることができる。
	③	スポーツを通じて自己の運動機能を高めることができる。
	④	スポーツを通じて社会性や協調性をもった行動ができる。
	⑤	健康的な生活を送るための知識について知っている。
	⑥	他者と協調し、安全第一に留意した運動ができる。
	⑦	運動（フィットネス、スポーツ等）を通じて心身ともに健康状態を維持、向上ができる。
	⑧	
	⑨	
	⑩	

授業科目受講に向けた助言

予備知識、技能・技術	自己の健康状態、基礎体力、運動能力等について自己理解をしておいてください。
受講に向けた助言	健康的な生活を送るには心身の健康状態を維持・向上させることが重要となりますので、運動を通じて基礎体力と運動機能の向上を図るとともに、生活習慣病等の予防やストレスへの対処など健康的な生活を送るための知識を併せて習得します。自学自習はもちろん、わからないことはどんどん質問してください。毎時間、室内シューズを持参してください。
教科書および参考書	教科書：自作テキスト
授業科目の発展性	保健体育

評価の割合

指標・評価割合 ＼ 評価方法		試験	小テスト	レポート	制作物	成果発表	その他	合計
		20					80	100
評価割合	授業内容の理解度	20						
	技能・技術の習得度						20	
	コミュニケーション能力						10	
	プレゼンテーション能力							
	論理的な思考力・推論能力							
	取り組む姿勢・意欲						30	
	主体性・協調性						20	

週	授業の内容	授業方法	訓練課題　予習・復習
1週	授業ガイダンス（概要と目的、到達目標と評価方法、安全な施設・設備の使用方法、健康状態のチェック）	講義	
2週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	参考：文部科学省「新体力実施要項」により自己の基礎体力を理解します。
3週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	参考：文部科学省「新体力実施要項」により自己の基礎体力を理解します。
4週	現代社会と健康①（生活習慣病とその予防、食事と健康、運動と健康、喫煙と健康、飲酒と健康、薬物と健康等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
5週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ等）バレーボール、サッカー（ゲームの実施）	実技	フィットネスやスポーツを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
6週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ等）バレーボール、サッカー（ゲームの実施）	実技	フィットネスやスポーツを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
7週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ等）バレーボール、サッカー（ゲームの実施）	実技	フィットネスやスポーツを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
8週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ等）卓球、バドミントン、ソフトボール（ゲームの実施）	実技	フィットネスやスポーツを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
9週	フィットネス（基本技能の習得、ストレッチ等）卓球、バドミントン、ソフトボール（ゲームの実施）	実技	フィットネスやスポーツを通じて自己の運動機能及び基礎体力の向上を図ります。
10週	現代社会と健康②（加齢と健康、運動技能と体力、運動と安全等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
11週	スポーツ（ルールとマナー、器具の使用法、審判法の理解） 卓球、バドミントン、ソフトボール（ゲームの実施）	実技	安全にスポーツを行う知識と技能を習得します。
12週	スポーツ（安全を考慮したルールの構築、基本的技能の習得、練習ゲームによるチーム分け）バレーボール、サッカー、テニス（ゲームの実施）	実技	安全にスポーツを行う知識と技能を習得します。
13週	バレーボール、サッカー、テニス（ゲームの実施）	実技	ゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
14週	バレーボール、サッカー、テニス（ゲームの実施）	実技	ゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
15週	バレーボール、サッカー、テニス（ゲームの実施）	実技	ゲームを通じて社会性や協調性を養うとともに基本的技能及び基礎体力の向上を図ります。
16週	現代社会と健康③（心身の相関とストレス、ストレスとメンタルヘルス、予防ケア等）	講義	健康的な生活を送るための知識を習得します。
17週	体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、往復持久走、立ち幅とび等の実施と評価）	実技	体力テストを実施し基礎体力の変化を理解します
18週	評価	評価	この授業科目で学んだこと全体の復習をしてください。