

# 2021年度授業 受講サポートガイド①

授業サポートプロジェクトチーム



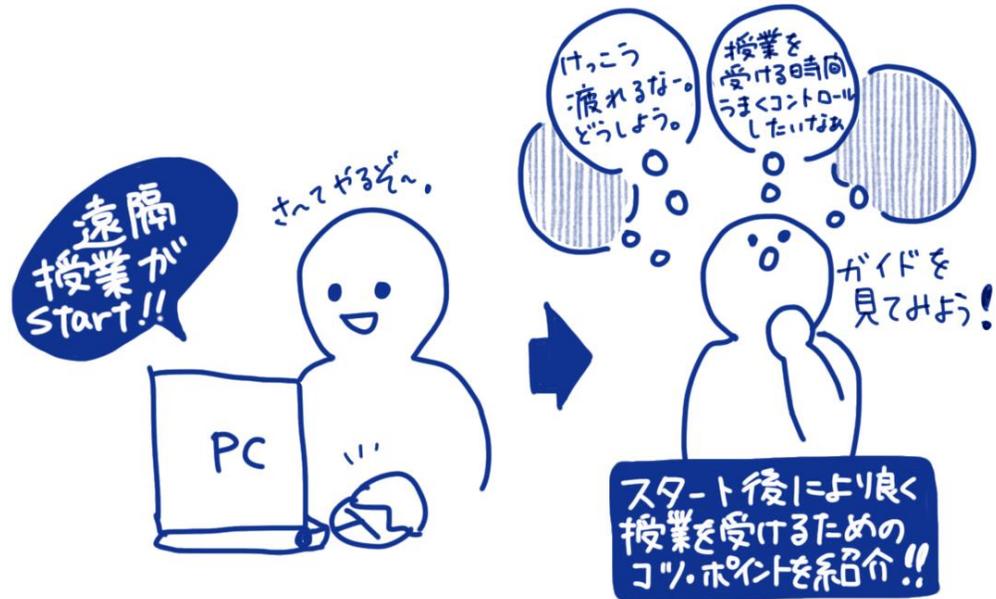
この作品は、クリエイティブ・コモンズの表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際 ライセンスで提供されています。本資料を利用する場合には必ず出典を明記していただきますようお願い致します。

# はじめに

- 本資料は2020年度3月に作成された「北星\_2020年度授業受講サポートガイド」を元に編集されたものです。
- そのため「もし今後遠隔授業の方が多くなったら」「全ての授業を非対面で行うことになったら」という想定で書かれています。
- 一部現在の授業形態にそぐわない箇所もありますが、「初めて遠隔授業・非対面授業を受けるための準備」や「今後もし状況が変化して全ての授業が遠隔授業に切り替わった場合のガイド」としてご活用ください。

# このガイドは

- 授業開始後によりよい環境でみなさんが授業を受講できるようにするためコツやポイントを紹介するガイドです。
- ぜひ参考にしてください!



# みなさん疲れていませんか？

- 外に出られなかったり、友達と遊べなかったり、大学に行けなかったりで疲れて、イライラしていませんか？
- そのイライラを他の人にぶつけていないでしょうか
  - 誰かが傷ついているかもしれません
  - NHK NEWS WEB「人が傷つけあうのはウイルスより恐ろしい」日赤が動画公開  
(<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200424/k10012402811000.html>)

# ウィルスの次にやってくるもの

ぜひYoutubeで  
一度  
見てみてください!

ウィルスの次にやってくるもの



【日本赤十字社】「ウィルスの次にやってくるもの」

<https://youtu.be/rbNuikVDrN4>

# みんなで協力しましょう



- この状況を少しでもよくするためにみんなで協力しましょう
  - 困っている人がいたら助けてあげましょう
  - 疲れている人がいたら話をきいてあげましょう
    - 自分の話も誰かに聞いてもらいましょう
- 好きなことをして、ストレス発散!
  - ニュースやSNSを見るのをやめる時間も作ろう



料理する



自然を眺める



唄う



動物と戯れる



読書する

さて本題です

# 学習習慣を作ろう

「教室で受けない授業」があるからこそ、  
習慣作りが大切になります

日の光を  
浴びよう!

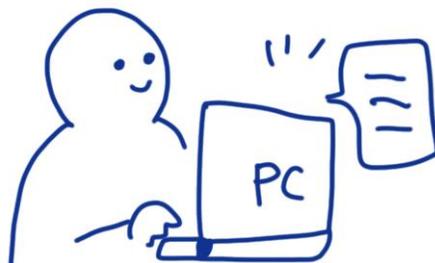
朝



決まった時間に起きる

時間割通りに  
受講しよう

昼



授業を受ける

夜ふかしは  
やめてね

夜



ちゃんと寝る

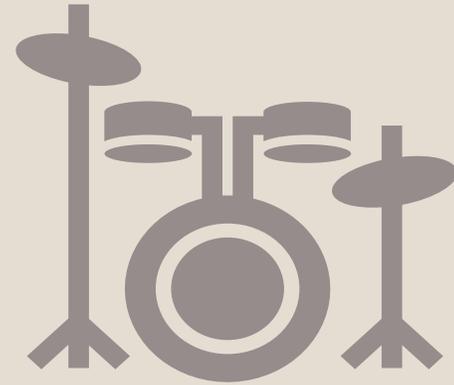
① 1日のリズムを決めましょう

# 1日のリズムを作るのは重要です



毎日決まった時間に起きて眠り、  
リズムを整えましょう。

規則正しい生活を送ることは、  
免疫を高めることにも繋がります。

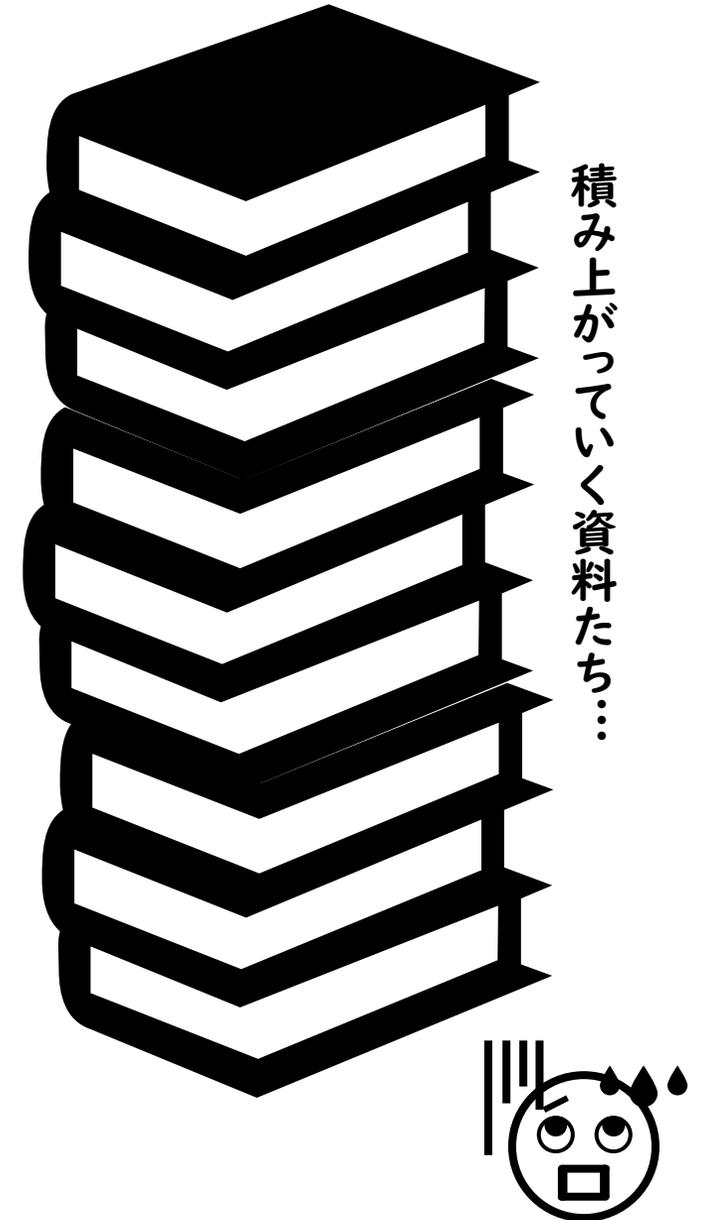


リズムを保つ努力も怠らないで!

一度リズムが崩れてしまうと、  
元に戻るは大変です。

# 授業は自分の時間割通りに 受講しましょう

- それはなぜかって？
  - 遠隔授業は教室に行って、座っていれば授業が始まるわけではありません。
  - リアルタイムに配信される授業であれば、PCをつければ授業に参加できます。が！
  - その他の授業の場合は自分で授業開始の合図を出さねばなりません。
  - つまり、授業開始の合図を出さずにいると、  
どんどん授業が溜まっていくのです…。



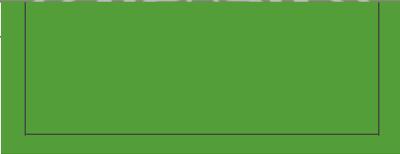
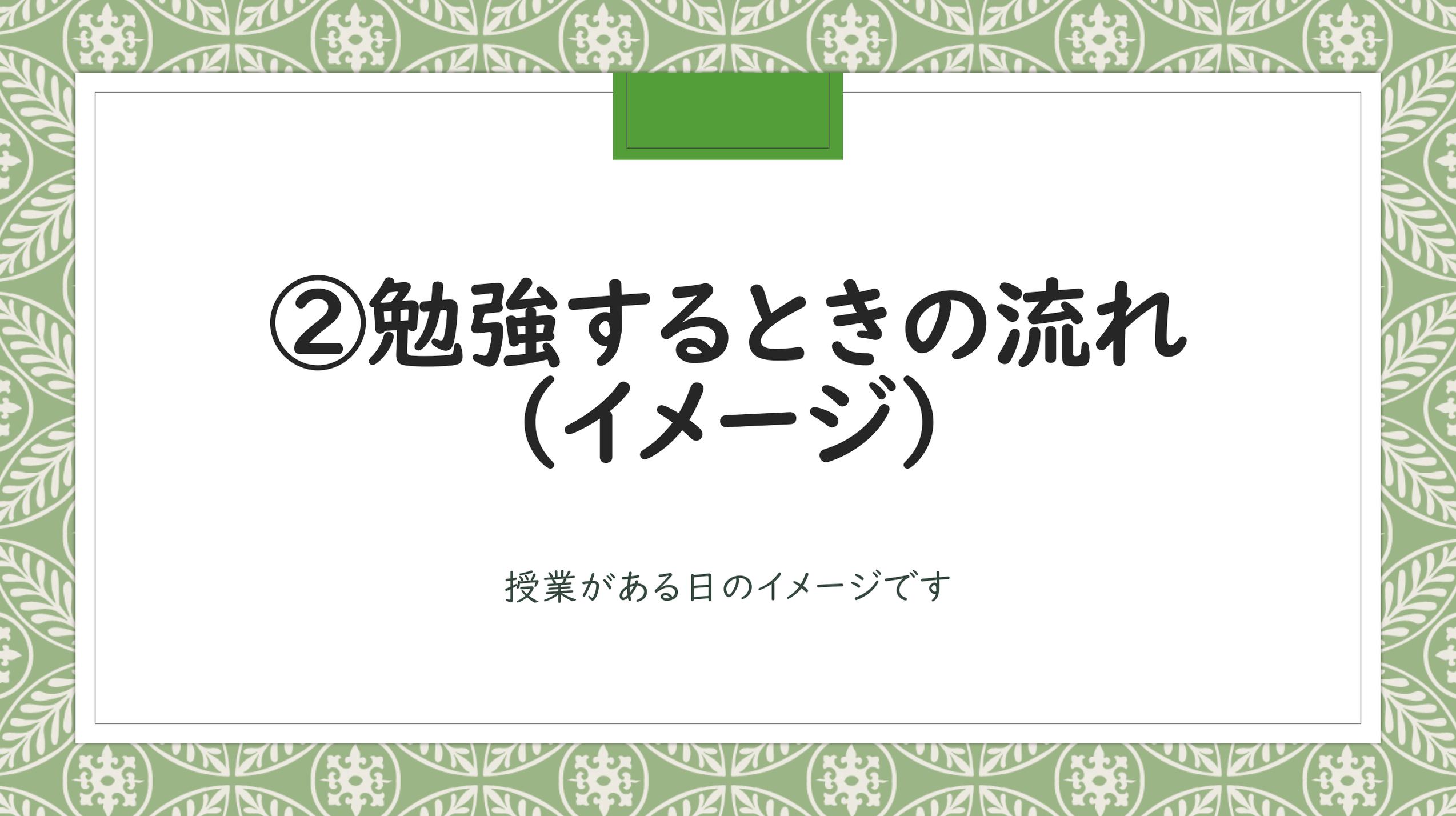
# 授業資料は期間限定公開かも？

- Moodleなどに公開されている授業資料や課題には期限がある
    - 授業資料は公開期限（次の授業日までなど）
    - 提出締め切り（次の授業日までや、期末の●日までなど）
- ※すべての授業で期限があるわけではありません



**【注意】**  
自分から授業を受けないと  
授業資料や課題がたまり  
大変なことになります!

対面授業のときより  
勉強時間は格段に増えます



# ②勉強するときの流れ (イメージ)

授業がある日のイメージです

# <1>一日の始まりに情報収集をする

- 大学のメールやCGW(キャンパスガイドウェブ)を確認
  - ・なにか重要な連絡などがあるかもしれません
  - ・起きて準備ができたなら最初に確認をしましょう

今日はらっ  
授業を受けよう。  
科目A.B.C  
レポートも1本書くぞ

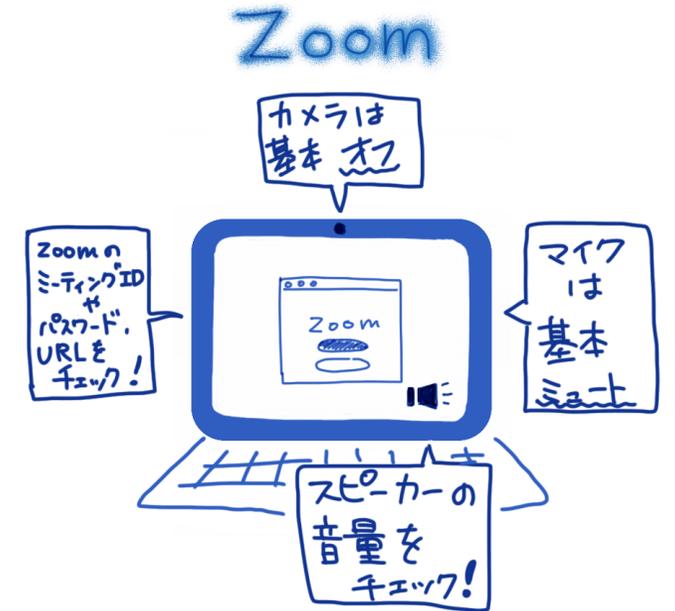


## <2>その日の 達成目標を決める

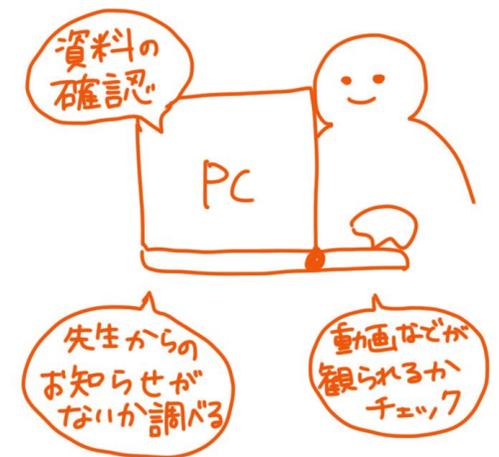
- 目標があると、やる気も出てくる  
ものです
  - 今日受講する予定の授業
  - こなすべき課題
  - 予習・復習
  - 自習内容(資格試験の勉強など)

# <3>授業開始の 最低15分前までに

- Zoomを利用する授業
  - 機器の確認
  - 必要な資料の準備
- Moodleを利用する授業
  - 機器の確認(動画などの再生確認)
  - 資料の確認

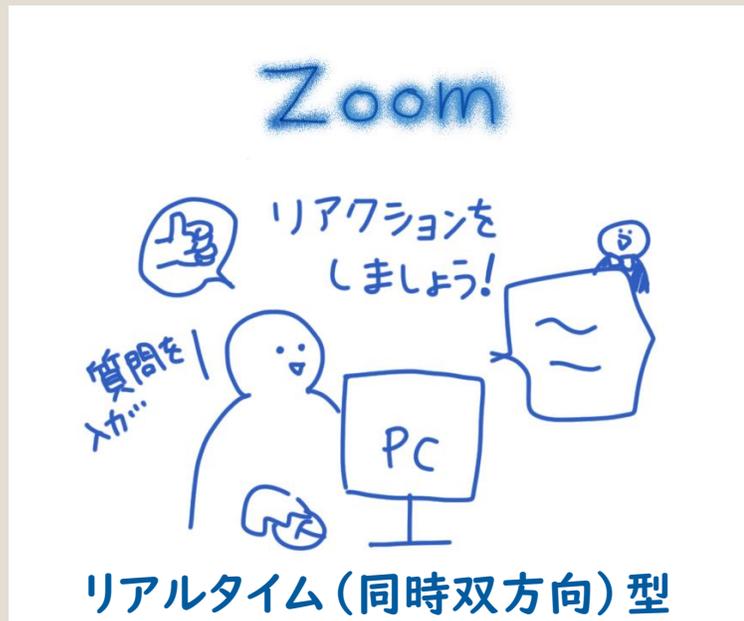


Moodle



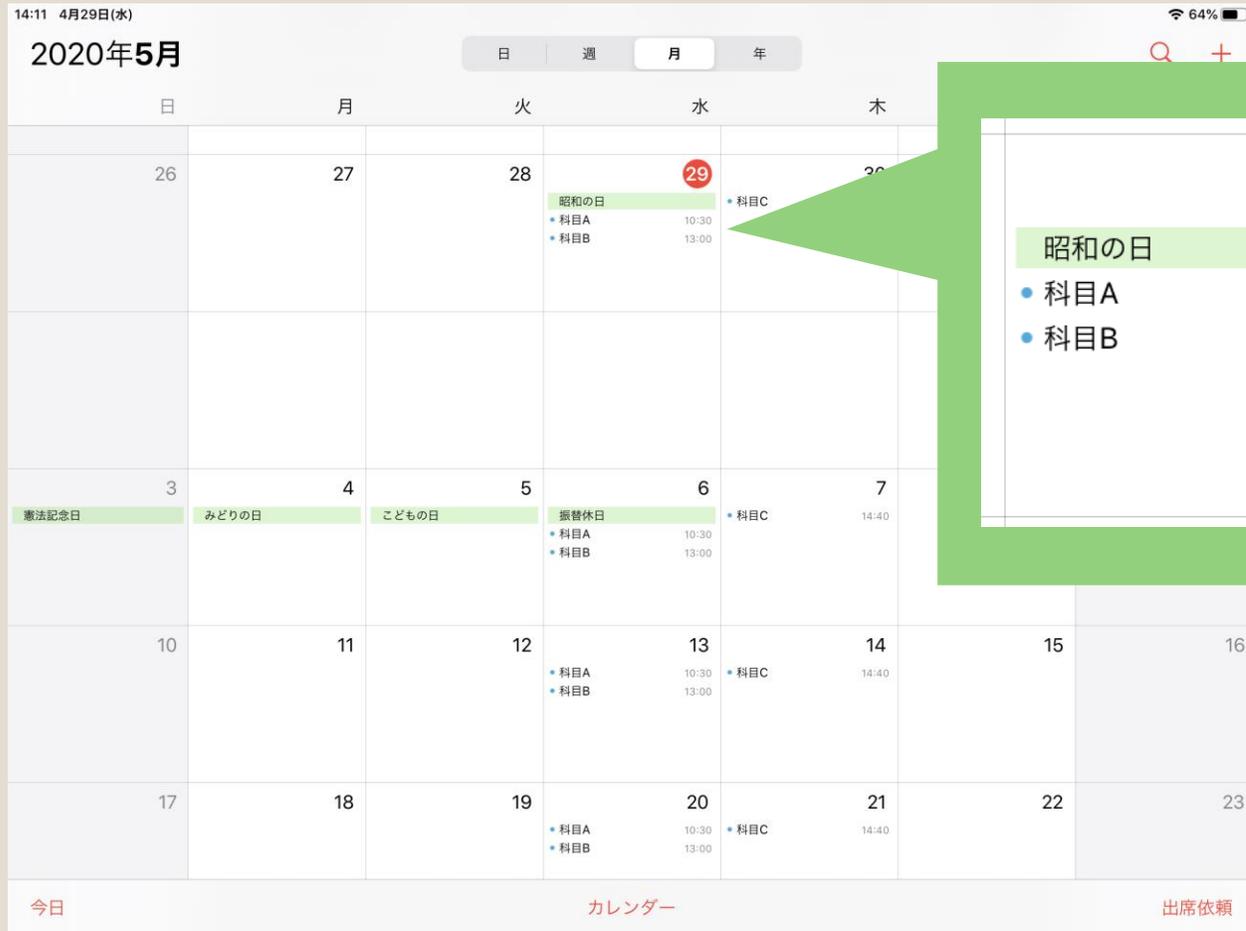
# <4>時間割通りに授業を受ける

- 同時双方向型とオンデマンド型といった授業形式によって、時間管理方法が異なります
- 授業を受ける時は、以下の図のようなことを考えてみましょう



# 自分で時間を管理する方法

- 「カレンダー」や「Googleカレンダー」といったアプリを利用しましょう
- 予定をカレンダーアプリに登録しておけば、チャイム代わりになります！（北星学園大学にチャイムはありませんが…）



- 例えばこんなふうに…
- iOSの「カレンダー」アプリの例

14:11 4月29日(水) 64%

2020年5月

日 月 火 水 木

26	27	28	29	30
		昭和の日 • 科目A 10:30 • 科目B 13:00	科目C	
3	4	5	6	7
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日 • 科目A 10:30 • 科目B 13:00	科目C 14:40
10	11	12	13	14
		• 科目A 10:30 • 科目B 13:00	科目C 14:40	
17	18	19	20	21
		• 科目A 10:30 • 科目B 13:00	科目C 14:40	

今日 カレンダー 出席依頼

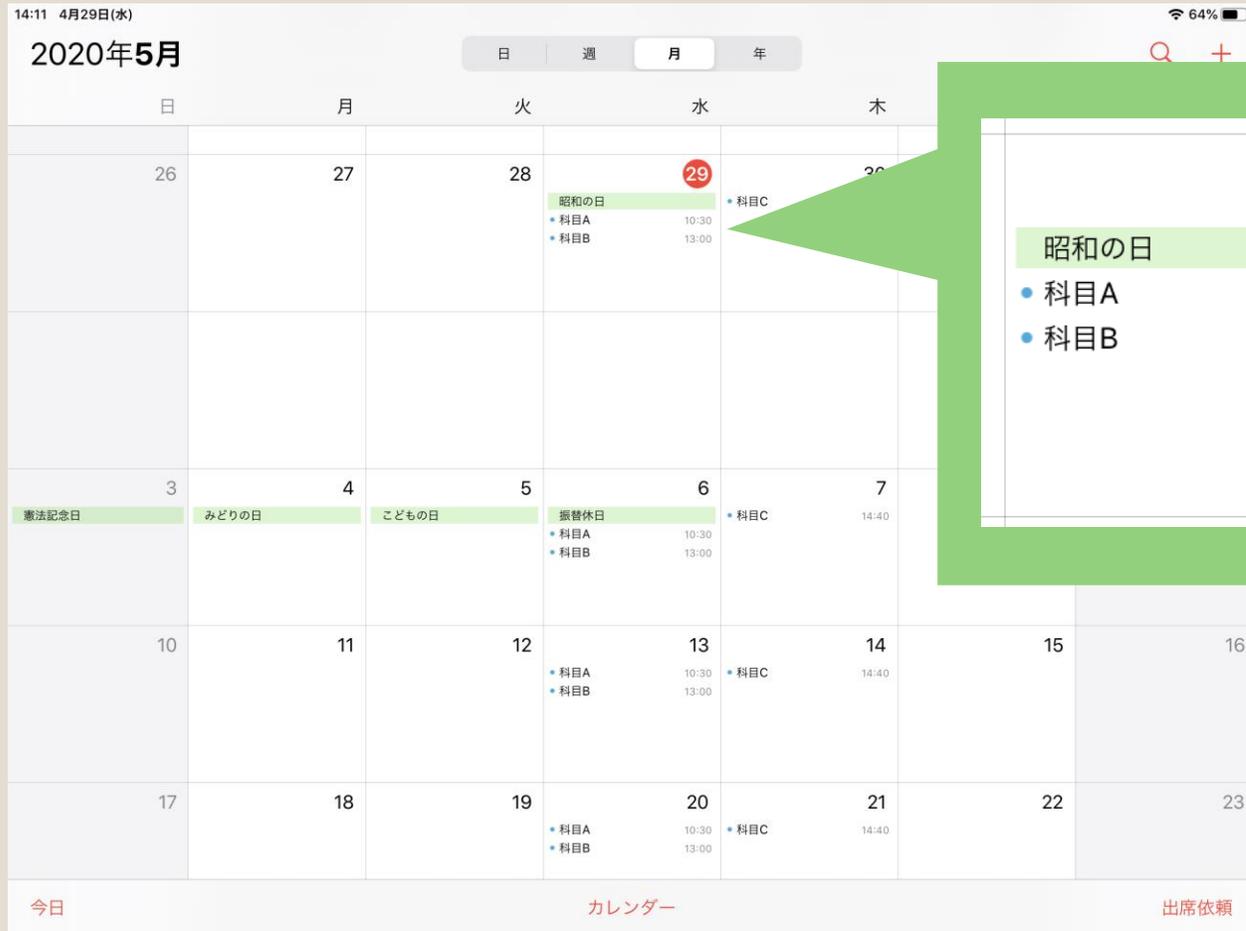
29

昭和の日

- 科目A 10:30
- 科目B 13:00

自分の時間割に沿って予定を入力します  
 例では水曜日の2講目に科目A  
 3講目に科目Bが入っています

○具体的な予定の入れ方の例



- 具体的な予定の入れ方の例
  - 繰り返しを利用するといちいち毎週予定を作成する手間を省くことができます

# 授業開始時に通知が来る



- イベント終了時は通知がこないため、別途アラームなどを設定すると良い
- 授業が続けて(科目AとBが連続で)ある場合は、科目Bの設定で、予備の通知などを利用することで科目A終了時の通知代わりに利用することが可能

# <5>休憩をしっかりと取りましょう



休憩中は  
ストレッチしよう!



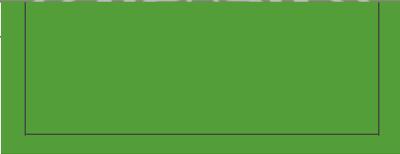
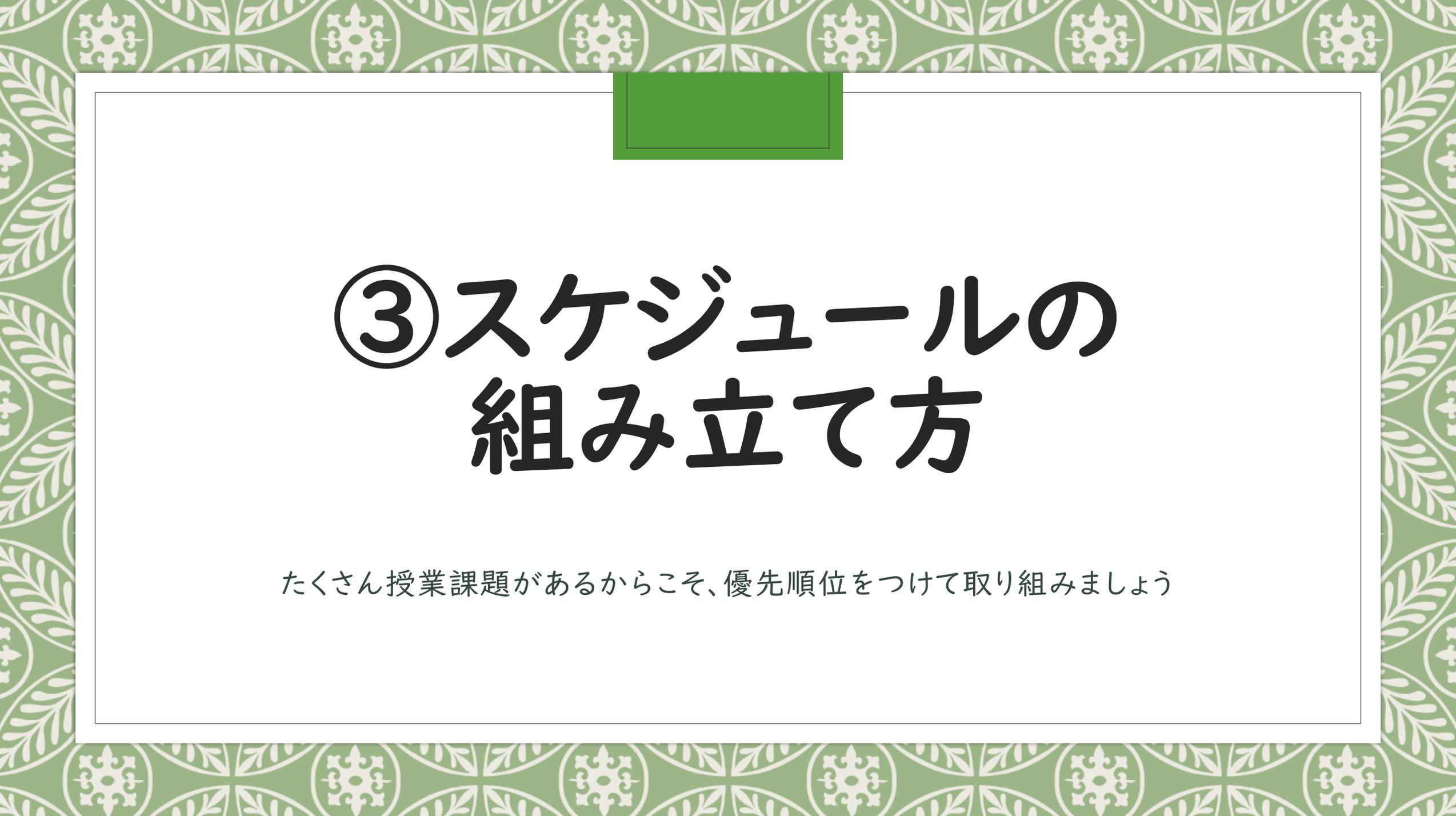
飲み物を用意  
したり糖分補給も!

# <おまけ>空き講はどうするの？

- 課題をやる
- 調べ物をする
- 休憩する
- 予習・復習する



自由時間にしましょう!



# ③スケジュールの 組み立て方

たくさん授業課題があるからこそ、優先順位をつけて取り組みましょう

# 課題の優先 順位



今日中が締切のもの

その日の  
空き講や授業が  
終わってからやる



2,3日後が締切のもの



1週間後が締切のもの

毎日少しずつ  
または  
土日によろう



その他(1ヶ月後が締切など)

絶対に締め切りを  
忘れないで!

毎日少しずつ  
または  
締切が近づいたらやる



こんな時は…!

困ったときにすべきこと

# わからない!!!!ことがあったとき

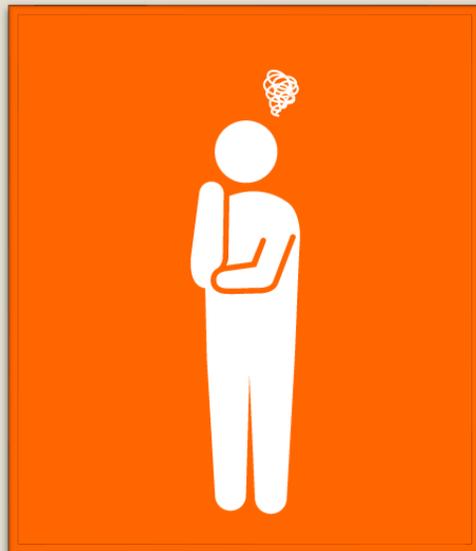
- 一度自分で調べてみましょう
  - インターネットの検索欄に知りたいことを入力し検索してみよう
  - 自分なりにやってみよう
- 調べてみた・やってみた けどわからないときは
  - 先生や大学に聞いてみましょう

# 分からないことを聞くタイミング

自分なりにやってみて困ったら すぐに 聞きましょう



分からないことについて  
調べてみる



いまいち上手く  
対処できない

ここで聞く!



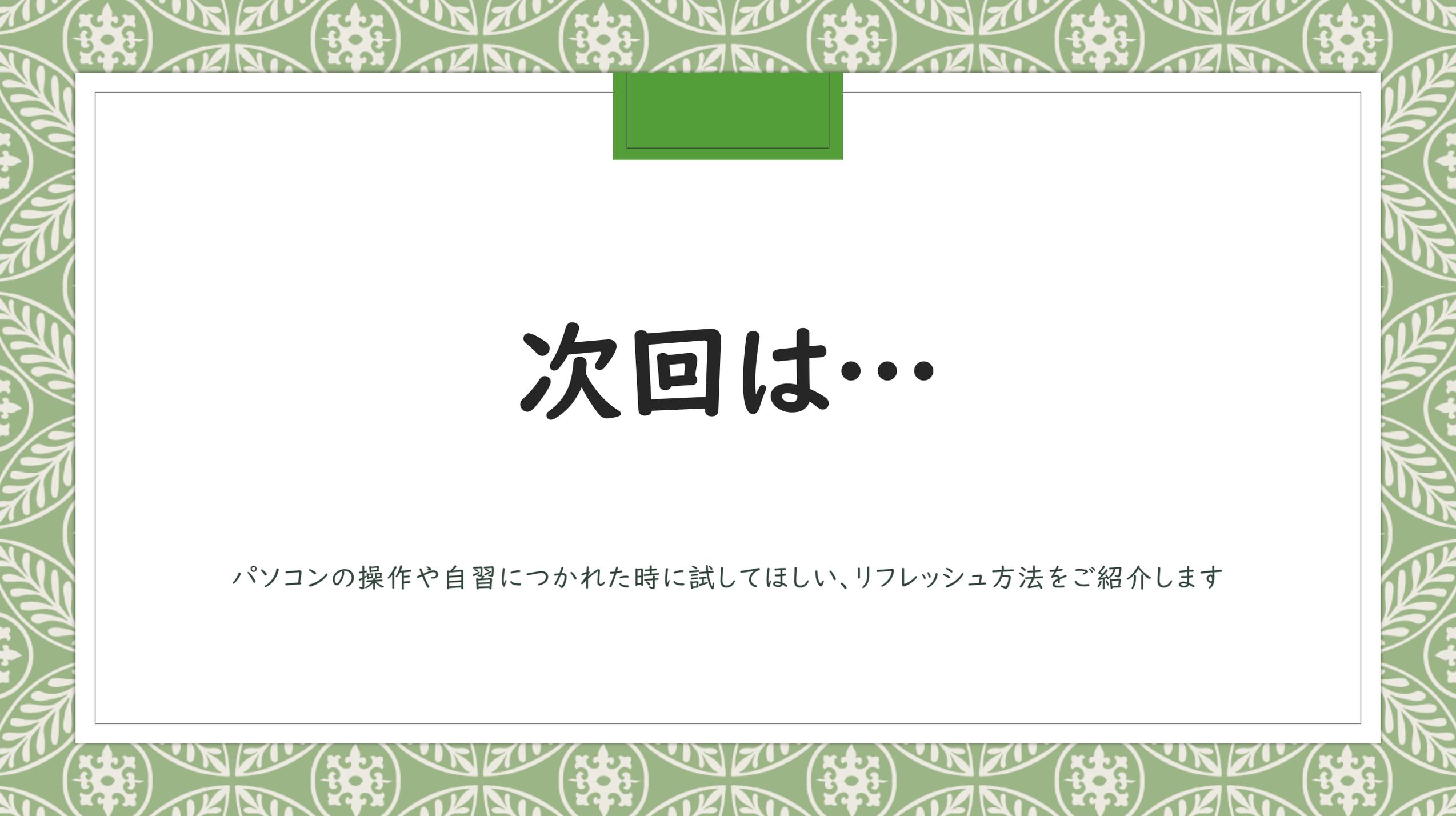
分からないことが分からなくなる  
先生も対処が大変

こうなる前に聞く!

# 精神的に “ソラく” になったら…

- すぐ先生に相談しましょう!
- 大学の学生相談室にも相談できます。
  - 電話での相談が可能です。
  - 対面による相談は「予約制」です。
  - 学生相談室の詳細：  
(<https://cgw.hokusei.ac.jp/lila/82874/>)





# 次回は…

パソコンの操作や自習につかれた時に試してほしい、リフレッシュ方法をご紹介します