2025年度　通信教育実施計画

体育３

指導目標	体育の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，心と体を一体として捉え，生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに，自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。

教材	教科書：大修館書店　現代高等保健体育 学習書：現代高等保健体育 学習ノート・レポート

レポート	全３回
面接指導	標準時間数：6時間（※面接指導減免8割の学習者の必要時間数は3時間）
放送	全１１回（NHK高校講座で視聴　WEB視聴可）
到達度チェック・試験	年度末試験（1月）

単位	３単位
評価	【①知識・技能】レポート各回の学習内容・成果、年度末試験での成果にもとづき評価します。 【②思考・判断・表現】レポート各回の学習内容・成果、年度末試験での成果にもとづき評価します。 【③主体的に学習に取り組む態度】レポート各回の学習内容・成果、レポート提出状況（提出期限）、スクーリング出席状況（必要時間の出席充足）、放送視聴状況にもとづき評価します。上記①～③の総合評価により、年度末に5段階で評定を決定します。

	添削指導（レポート）		面接指導（スクーリング）		放送（NHK高校講座）		オンライン指導	中間到達度チェック 年度末試験
月	回（提出期限）	指導単元・項目	週	指導内容・学習活動等	回	内容	内容	内容・範囲
4				・服装・・・運動にふさわしい服装。ジーパンや作業着、スラックス、スカートなど運動にふさわしくないものは不可。 ・靴・・・運動靴（体育館の場合は体育館履き） ①～④ ◆体力テスト 　体力テストは次の種目について実施する。握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、５分間走（Ｎ学独自、急歩でも可）。測定結果について、測定値をレポートへ入力する。 ⑤～⑩ ◆卓球 （１）グリップ 　ペンホルダーとシェイクハンドについてそれぞれ特色を理解し、自分にあった方を選択する。 （２）打法 　打法と打点の関連を理解する。ラリーが続くような打ち方を各自考える。 （３）サービス 　シングルスとダブルスのサービスの行い方について理解する。 （４）ルール解説 （５）ゲーム 　シングルスとダブルスのゲームを行う。			・体力テスト 　体力テストの種目や方法について、体育の生活化について解説。 ・卓球についての解説	
					6	・スポーツの変遷とスポーツ文化		
5					7	・オリンピックとパラリンピックの意義		
					8	・スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ		
6								
					13	・スポーツにおける技能と体力		
7	第１回レポート （提出期限 ７/20）	・体力テストの実施・報告・分析 ・体育の生活化に向けての運動計画作成 ・体育理論 ・放送視聴課題			14	・スポーツにおける技術と戦術		
8								

9	第２回レポート （提出期限 9/30）	・体育の生活化の実施・報告・分析 ・体育理論 ・卓球 ・放送視聴課題		⑪～⑳ ◆ソフトボール （１）基本練習 スローイング・キャッチング・ピッチング・バッティング 　ボールの握り方、スローイングやキャッチングの技術的なポイントを理解し、実践する。ピッチングではウィンドミル投法、スリングショット投法の２つの投法について理解する。打撃ではトスバッティング、フリーバッティングを行い、打つタイミングを習得する。 （２）ルール解説・ゲーム 　ゲームに必要とされるルールについて理解し、ゲームで応用できるようにする。 ◆実技テスト 　授業態度などをみて総合的に判定する。	20	・技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム	・ソフトボールについての解説	
					21	・体力トレーニングと運動やスポーツにおける安全の確保		
10								
					27	・生涯スポーツの見方・考え方とライフスタイルに応じたスポーツ		
11	第３回レポート （提出期限 11/20）	・体育の生活の報告 ・体育理論 ・ソフトボール ・放送視聴課題			28	・スポーツを推進する取り組み	・試験対策 体育理論についての解説	
					29	・スポーツと環境		
12								
1								◆年度末試験（第１回～第3回レポート）
					38	豊かなスポーツライフの創造		
2								
3								