2025年度　通信教育実施計画

体育下

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 レポート・学習ノート

レポート	全3回
面接指導	必要時間数：3時間
放送	全１１回（ラジオ　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								
5							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。	
6								
7				・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）				
				◆体力テスト 　体力テストは次の種目について実施する（学習ノート参照）。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				

8				自、急歩でも可）。測定結果について、測定値をレポートへ記入する。	6 7	スポーツの変遷とスポーツ文化 オリンピックとパラリンピックの意義	卓球についての解説	
9				◆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。	8 １３ １４ ２０ ２１ ２７ ２８ ２９ ３８	スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ スポーツにおける技能と体力 スポーツにおける技術と戦術 技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム 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 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 スポーツを推進する取り組み スポーツと環境 豊かなスポーツライフの創造		
10	第１回レポート（提出期限10/5）	・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						
11	第２回レポート（提出期限11/5）	・体育理論 ・放送視聴課題					試験対策 体育理論についての解説	
12	第３回レポート（提出期限12/5）	・体育の生活化（実践報告） ・卓球 ・放送視聴課題						
1								◆年度末試験（第１回～第３回レポート）
2								
3								