

2026年度 通信教育実施計画

教科	保健体育	科目名	体育	単位数	7 単位
教育目標	生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続する為に体育に参加し、様々なスポーツに触れ親しみを持つ。 運動や健康についての自己や社会での課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し、判断する力をつける。				
スクーリング	35 時間	合格時間数	35 時間	教科書名	現代高等保健体育
レポート	7 通	合格通数	7 通	副教材名	なし
メディア学習	0 通	合格通数	0 通	その他教材	なし
評価	5段階評価、観点別評価の実施			単位認定試験	9月・2月

	単元・指導項目	指導内容	スクーリング	レポート	メディア学習
4月	・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義 ・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 ・技能の上達過程と練習 ・生涯スポーツの見方、考え方 ・ライフスタイルに応じたスポーツ	・体育に参加するための体づくり運動 ・リズムに乗って体を動かす「リズムトレーニング」 ・ボールを使った投げる、捕る練習	1 年次 8 時間 2 年次 5 時間 3 年次 5 時間	1 年次第 1、2 回 2 年次第 1 回 3 年次第 1 回	1 年次第 1、2 回 2 年次第 1 回 3 年次第 1 回
5月					
6月		・ドッジボール ・バスケットボール			
7月		・オリンピックとパラリンピック ・技術と技能について			
8月	復習	前期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			
9月	復習	前期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			
10月	・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保 ・日本のスポーツ振興 ・スポーツと環境	・バドミントン ・卓球	1 年次 7 時間 2 年次 5 時間 3 年次 5 時間	1 年次第 3 回 2 年次第 2 回 3 年次第 2 回	1 年次第 3 回 2 年次第 2 回 3 年次第 2 回
11月		・バレーボール ・アルティメット ・ライフスタイルについて ・スポーツとドーピング			
12月		・テニス ・大縄跳び			
1月	復習	前期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			
2月	復習	前期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			