

2025年度 前期教育計画

面接指導施設名	科学技術学園高等学校				
教科	科目	単位数	標準単位数	学習期間	担当者
保健体育	体育C	2	2	半期	本校教員・スクーリング講師
教科書名		出版社	学習書		
現代高等保健体育		大修館	本校作成学習書		
指導目標					
・運動の楽しさを深く味わうことができるようにする。 ・運動における身体の動かし方について理解する。					
レポート(添削指導)	全 2 回	定期試験	あり	年間(学期)	1 回
スクーリング	全実施時間数 20 時間	定期試験の評価割合	70 %		
	標準面接時数 10 時間	評定算出方法	評点が100～85点は5、84～70点は4、69～50点は3、49～35点は2、34～0点は1		

回数	日付	スクーリング 単元・学習内容	レポート 提出期限	回数	高校通信教育講座(コンテンツ視聴) 単元・学習内容
1	4/16	技能の上達過程と練習 ※技能の上達の過程(プラーやスランプ)について理解させる。	5/25	1	・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム
			6/25	2	・体カトレーニング ・動きと力
2	4/26	体づくり運動 ・ペアや4人組などで心と身体をほぐす活動		3	・腹筋 ・ストレッチ1
3	4/26	体づくり運動 ・ペアや4人組などで心と身体をほぐす活動		4	・体幹トレーニング
4	5/11	ミニテニス ・ボールの打ち方、ラリー		5	・運動やスポーツでの安全の確保 ・スポーツ外傷・障害とその原因
5	5/11	ミニテニス ・シングルスゲーム		6	・エクササイズ①②③
6	4/23	効果的な動きのメカニズム ※動きのメカニズムについて脳をはじめとする神経系からの運動指令が伝わることを理解させる		7	・ストレッチ実技編 ・骨格筋
				8	・ストレッチ② ・腹筋
7	5/24	バレーボール ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス		9	・健康づくりのための運動 ・揚力と抗力
				10	・ラグビー
8	5/24	バレーボール ・ラリー、ゲーム形式の活動		11	・体育C確認問題
9	6/7	バスケットボール ・パスの仕方、シュート練習		12	・筋カトレーニング
10	6/7	バスケットボール ・ルールを理解する、簡易的なゲーム		13	・筋収縮 ・ソフトバレーボール
11	5/21	体カトレーニング ※速筋繊維や遅筋繊維について理解しそれによってトレーニングの仕方が変わってくるということを理解させる。		14	・新体カテスト①
				15	・新体カテスト②
12	6/22	バスケットボール ・ゲーム形式の活動		16	・新体カテスト③
13	6/22	生涯スポーツ(インラインホッケー) ・パスの仕方、ゲーム		17	・ソフトテニス
14	7/5	体づくり運動 ・ペアやグループでさまざまな動きを入れた運動		18	・ビーチバレーボール ・アイスホッケー
15	7/5	体づくり運動 ・体力を高める運動		19	・ストレッチの種類と効果
16	7/12	体づくり運動 ・体ほぐしの運動、リズムカルな動きを入れた運動			
17	7/23	運動やスポーツでの安全の確保 ※スポーツによる怪我の予防、熱中症の予防について理解させる。			
18	7/12	バドミントン ・ラリー、ゲーム形式の活動			
19	7/27	バドミントン ・シングルス、ダブルス			
20	7/27	生涯スポーツ(キンボール) ・ルールを理解する、ゲーム形式の活動			

《留意事項》

・スクーリングには教科書または学習書を必ず持参すること。※実技をおこなう際は、運動着、体育館履きを着用。

・実験器具、ICT機器、映像資料等を用いてより効率的に学習を進める。