

2026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	履修上の留意点	担当者
保健体育	体育C	2	体育Bを修得してから履修できる	本校教員・スクーリング講師
指導目標				
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 				
教科書名	現代高等保健体育(改訂版)	副教材等	本校作成学習書	
面接指導 (スクーリング)	全実施時間数 20 時間	レポート添削指導	全 2 回	
	標準面接時数 10 時間	メディア減免時数	6時間	
定期試験	あり	年間(学期) 1 回	評価割合	定期試験 70% 添削課題 30%
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			

レポート添削課題		
回数	学習内容	提出期限
1	・技能の上達過程と練習・効果的な動きのメカニズム	5月25日
2	・体カトレーニング・運動やスポーツでの安全の確保	6月25日

面接指導(スクーリング)		
時間数	学習内容	実施日
1	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月18日
2	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月18日
3	技能の上達過程と練習 ※技能の上達の過程(プラトーやスランプ)について理解させる。	4月22日
4	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	5月2日
5	体づくり運動 ・体力を高める運動	5月2日
6	ソフトバレーボール ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスのやり方	5月17日
7	ソフトバレーボール ・ラリー、簡易ゲーム(2対2)	5月17日
8	ソフトバレーボール ・ルールの確認、動き方など	5月23日
9	ソフトバレーボール ・ゲーム(6対6)	5月23日
10	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	5月27日
11	バスケットボール ・パスの仕方、シュート練習	6月14日
12	バスケットボール ・ルールを理解する、簡易的なゲーム	6月14日
13	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。	6月17日
14	バスケットボール ゲーム①	6月20日
15	バスケットボール ゲーム②	6月20日
16	ミニテニス ・ボールの打ち方、ラリー	7月4日
17	ミニテニス ・シングルスゲーム	7月4日
18	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。	7月15日

19	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	7月19日
20	生涯スポーツ(ボールゲーム) ・ルールを理解する、ゲーム形式の活動	7月19日

メディア減免 視聴メディアおよび視聴項目

配信回数	学習内容	視聴時期の目安
1	・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム	4月15日
2	・体カトレーニング ・動きと力	4月20日
3	・腹筋 ・ストレッチ1	4月25日
4	・体幹トレーニング	4月30日
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月5日
6	・エクササイズ①②③	5月10日
7	・ストレッチ実技編 ・骨格筋	5月15日
8	・ストレッチ②E腹筋	5月20日
9	・健康づくりのための運動 ・揚力と抗力	5月25日
10	・ラグビー	5月30日
11	・体育C確認問題	6月5日
12	・筋カトレーニング	6月10日
13	・筋収縮 ・ソフトバレーボール	6月15日
14	・新体カテスト①	6月20日
15	・新体カテスト②	6月25日
16	・新体カテスト③	6月30日
17	・ソフトテニス	7月5日
18	・ビーチバレーボールEアイスホッケー	7月10日
19	・ストレッチングの種類と効果	7月15日

試験

試験種別	試験範囲	試験日
本試験	レポート添削課題 第1回目～第2回目	8月19,20日
追試験	レポート添削課題 第1回目～第2回目	8月25,26日