

## 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D   | 2          | 体育C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"> <li>・運動の楽しさを深く味わうことができるようにする。</li> <li>・生涯にわたって運動を楽しみ、健康を維持・増進するための能力を育てること</li> </ul> |   |            |                 |                   |
| 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<br>(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        | ・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 | 5月25日 |
| 2        | ・'スポーツを推進する取り組み・豊かなスポーツライフの創造  | 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            | 生涯スポーツの見方・考え方<br>※誰もが生涯にわたってスポーツに親しむことができる社会の実現を目指すことを理解させる | 4月22日 |
| 2            | 体づくり運動<br>・ペアや4人組などで心と身体をほぐす活動                              | 4月25日 |
| 3            | 技能の上達過程と練習<br>※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25日 |
| 4            | 体づくり運動<br>・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<br>・体力を高める運動   | 5月2日  |
| 6            | ピククルボール<br>・ボールの打ち方、ラリー                                     | 5月17日 |
| 7            | ピククルボール<br>・シングルゲーム   | 5月17日 |
| 8            | ライフスタイルに応じたスポーツ<br>※「する」「みる」「支える」「調べる」などの関わり方を理解させる         | 5月27日 |
| 9            | ウォーキングフットボール<br>・パスの仕方、シュートの打ち方                             | 5月30日 |
| 10           | ウォーキングフットボール<br>・ゲーム形式の活動                                   | 5月30日 |
| 11           | フットサル<br>・パスのもらい方、ルールの確認                                    | 6月14日 |
| 12           | フットサル<br>・ゲーム   | 6月14日 |
| 13           | スポーツを推進する取り組み<br>※日本がこれまでスポーツを推進させてきた取り組みについて理解させる。         | 6月17日 |
| 14           | ソフトボール<br>・ボールの投げ方、取り方                                      | 6月20日 |
| 15           | ソフトボール<br>・バッティング   | 6月20日 |
| 16           | ソフトボール<br>・簡易ゲーム  | 6月27日 |
| 17           | ソフトボール<br>・ルールの確認、ゲーム                                       | 6月27日 |
| 18           | 生涯スポーツ(パターゴルフ)<br>・スティックの使い方を理解し、ポストを目指す                    | 7月4日  |

|    |  |       |
|----|--|-------|
| 19 | 生涯スポーツ(コーンホールゲーム)<br>・ルールを理解する、ゲーム   | 7月4日  |
| 20 | 豊かなスポーツライフの創造※スポーツの持っているよさやそのスポーツの文化を理解させ、生涯にわたってどのような形でスポーツと関わっていくか考えさせる。 | 7月15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    | ・生涯スポーツの見方・考え方<br>・ライフスタイルに応じたスポーツ  | 4月15日   |
| 2    | ・'スポーツを推進する取り組み<br>・豊かなスポーツライフの創造   | 4月20日   |
| 3    | ・バレーボール講義編                          | 4月25日   |
| 4    | ・かかと上げ・体幹<br>・スポーツに関わる職業            | 4月30日   |
| 5    | ・テニス<br>・レジャー社会                     | 5月5日    |
| 6    | ・応急手当の基礎知識<br>・野球                   | 5月10日   |
| 7    | ・ヒップトレーニング&ひじひざタッチ<br>・ペットボトルトレーニング | 5月15日   |
| 8    | ・ホッケー、生涯スポーツEチャンジ・ブリッジウォーク・逆さ自転車こぎ  | 5月20日   |
| 9    | ・健康づくりのための運動<br>・揚力と抗力              | 5月25日   |
| 10   | モルック                                | 5月30日   |
| 11   | リバース腕立て・背筋                          | 6月5日    |
| 12   | トレーニング腕②                            | 6月10日   |
| 13   | 体育D 確認問題                            | 6月15日   |
| 14   | 卓球                                  | 6月20日   |
| 15   | 目標心拍数                               | 6月25日   |
| 16   | スクワット①                              | 6月30日   |
| 17   | ヨガ                                  | 7月5日    |
| 18   | スクワット②                              | 7月10日   |
| 19   | プランク(体幹)②                           | 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 |