

## 令和6年度 通信教育実施計画 【保健体育】

科目	学年	単位数	課題数	面接数	使用教科書・副教材等
体育【1年生】	1年	3	3	15	大修館書店「現代高等保健体育」 大修館保体 701
保健【1年生】	1年	1	3	1	

### 1 教科の目標

スクールミッション・スクールポリシーの達成に向けて、下記の目標を目指していきます。

#### 体育

- (1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

#### 保健

- (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

### 2 評価の方法

#### (1) 評価の観点

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。また、個人及び社会生活における健康課題を発見し、その解決を目指して、総合的に考え、判断し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を優先し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組もうとしている。

#### (2) 評価の方法

- ア 年6回(保健：3回，体育3回)の添削課題（レポート）で、観点別の力を測定する添削問題を作成し、それぞれの出題範囲における習得の状況进行评估します。
- イ 年16時間(保健：1時間，体育：15時間)の面接指導での課題や参加の状況などを活用して、習得の状況进行评估します。
- ウ 年2回の定期考査で、観点別の力を測定するテストを作成し、それぞれの出題範囲における習得の状況进行评估します。

#### (3) 評定について

評定は、上記の方法で得られた評価ア～ウの情報を総合的に判断して行います。

### 3 年間指導計画

#### 体育【1年生】：添削課題3回，面接指導15時

	4月	5月	6月	7月
単元名	1. スポーツの発祥と発展			
学習項目及び学習内容	01. スポーツの始まりと変遷 〔 1. スポーツの始まりと発展 2. 近代スポーツから国際スポーツへ 特①世界の民族スポーツについて調べてみよう 【新体力測定】 ・50m走 ・ハンドボール投げ ・握力 ・持久走 ・反復横跳び ・長座体前屈 ・上体起こし ・立ち幅跳び 〕	02. 文化としてのスポーツ 〔 1. スポーツを文化としてとらえること 2. スポーツ文化への多様なかわり方と変容 特②日本生まれのスポーツ 特③競技スポーツにおける競争の意味 【学習S】 ・バスケットボール ・バドミントン 〕	03. オリンピックとパラリンピックの意義 〔 1. オリンピックの意義 2. パラリンピックの意義 特④オリンピックの課題 特⑤パラリンピックの課題 04. スポーツが経済に及ぼす影響 〔 1. スポーツと経済 2. スポーツ産業の拡大 〕	【前期集中S】 ・ビーチフラッグ ・イニシアティブゲーム ・体育理論
添削課題	添削課題①		添削課題②	
面接指導	学習S(4時)		前期集中S(4時)	

	8月	9月	10月	11月	12月
単元名	1. スポーツの発祥と発展			2. 安全な社会生活	
学習項目及び学習内容	05. スポーツの高潔さとドーピング 〔 1. スポーツの高潔さを守ること 2. スポーツにおけるドーピング 特⑥スポーツの価値について考えてみよう 特⑦なぜドーピングは許されないのか 【前期試験】：8月下旬	06. スポーツと環境 〔 1. スポーツと環境問題 2. これからのスポーツと環境保護 特⑧スポーツとまちづくり		【学習S】 〔 ・ウィッフルボール ・マット運動 〕 【後期集中S】 〔 (緑翔祭) ・綱引き ・リレー ・玉入れ ・台風の日 〕	01. 事故の現状と発生要因 〔 1. 事故とその被害 2. 事故の発生に関連する要因
添削課題	添削課題③				
面接指導				学習S(3時)，後期集中S(4時)	

	1月	2月	3月
単元名	2. 運動・スポーツの学び方		
学習項目 及び 学習内容	01. スポーツにおける技能と体力 〔 1. 運動・スポーツにおける技能と体力の関係 2. 練習とトレーニングの原理と原則	02. スポーツにおける技術と戦術 〔 1. 技術と技能の違い 2. 技能の型に応じた練習 3. 戦術・作戦・戦略 4. 用具の改良やメディアの発達による技術や戦術の変化  【後期試験】：2月初旬	特①スポーツルールはなぜ変わるのかを考えてみよう 特②スポーツとメディアの関係性
添削課題			
面接指導			

**保健【1年生】：添削課題3回，面接指導1時**

	4月	5月	6月	7月
単元名	1. 現代社会と健康			
学習項目 及び 学習内容	01. 健康の考え方と成り立ち 〔 1. 健康についての多様な考え方 2. 健康の成り立ちとその要因 02. 私たちの健康のすがた 〔 1. わが国における健康水準の向上 2. わが国における健康問題の変化 特①健康のとらえ方の歴史を振り返ってみよう 特②生きることと病気について考えてみよう	03. 生活習慣病の予防と回復 〔 1. 生活習慣病とその種類 2. 予防から回復まで 04. がんの原因と予防 〔 1. がんとその種類 2. がんの予防 05. がんの治療と回復 〔 1. がんの治療と緩和ケア 2. がんとともに生きる社会づくり 特③がんの克服をめざして～がん治療最前線～ 特④がんとともに生きる人々を支える取り組み	06. 運動と健康 〔 1. 健康からみた運動の意義 2. 健康によい運動のしかた 07. 食事と健康 〔 1. 食事の重要性 2. 健康によい食事のとり方 08. 休養・睡眠と健康 〔 1. 健康からみた休養の意義 2. 健康からみた睡眠の意義 特⑤自分の身体活動量を調べてみよう 特⑥BMI から自分の肥満度を調べてみよう	09. 喫煙と健康 〔 1. 喫煙の影響 2. 喫煙への対策 10. 飲酒と健康 〔 1. 飲酒の影響 2. 飲酒への対策 11. 薬物乱用と健康 〔 1. 薬物乱用の影響 2. 薬物乱用の要因と対策 特⑦酒の広告について考えてみよう 特⑧薬物乱用への誘いに対処してみよう 【前期集中S】：応急手当
添削課題	添削課題①		添削課題②	
面接指導			前期集中S(1時)	

	8月	9月	10月
単元名	1. 現代社会と健康		
学習項目及び学習内容	12. 精神疾患の特徴 [ 1. 精神疾患の要因と種類 2. 精神保健の今日的課題 13. 精神疾患の予防 [ 1. 日常生活における精神疾患の予防 2. 精神疾患の早期発見・早期治療 14. 精神疾患からの回復 [ 1. 専門家による支援と治療 2. 社会環境の整備 特⑨ストレスや不安に対処しよう 特⑩うつ病からの回復をたどってみよう  <b>【前期試験】</b> ：8月下旬	15. 現代の感染症 [ 1. 感染症とは 2. さまざまな感染症 16. 感染症の予防 [ 1. 感染症予防の3原則 2. 現代の感染症対策 17. 性感染症・エイズとその予防 [ 1. 性感染症・エイズとは 2. 性感染症・エイズの予防 特⑪新たなインフルエンザを警戒しよう 特⑫新たな脅威～薬剤耐性菌～	18. 健康に関する意思決定・行動選択 [ 1. 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2. 適切な意志決定・行動選択を実現する工夫 19. 健康に関する環境づくり [ 1. 健康を保持増進するための環境 2. ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり 特⑬イッキ飲みを防ごう 特⑭望ましくない習慣をやめる作戦を考えよう 特⑮暮らしているだけで健康になる環境を考えよう <b>【後期集中S】</b> ：緑翔祭
添削課題	添削課題③		
面接指導	後期集中S(1時)		

	11月	12月	1月	2月	3月
単元名	2. 安全な社会生活				
学習項目及び学習内容	02. 安全な社会の形成 [ 1. 自他の安全を確保する行動 2. 安全を確保する社会の取り組み	03. 交通における安全 [ 1. 交通事故防止のための取り組み 2. 交通事故と運転者の責任	特①時間の流れにそった防災・避難計画をつくろう 特②犯罪から身を守ろう	04. 応急手当の意義とその基本 [ 1. 応急手当の意義 2. 応急手当の手順  <b>【後期試験】</b> ：2月初旬	05. 日常的な応急手当 [ 1. けがに応じた応急手当 2. 熱中症の応急手当
添削課題					
面接指導					

## 令和6年度 通信教育実施計画 【保健体育】

科目	学年	単位数	課題数	面接数	使用教科書・副教材等
体育【2年生】	2年	2	2	10	大修館書店「現代高等保健体育」 大修館保体 701
保健【2年生】	2年	1	3	1	

### 1 教科の目標

スクールミッション・スクールポリシーの達成に向けて、下記の目標を目指していきます。

#### 体育

- (1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

#### 保健

- (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

### 2 評価の方法

#### (1) 評価の観点

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。また、個人及び社会生活における健康課題を発見し、その解決を目指して、総合的に考え、判断し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を優先し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組もうとしている。

#### (2) 評価の方法

- ア 年5回(保健：3回，体育2回)の添削課題（レポート）で、観点別の力を測定する添削問題を作成し、それぞれの出題範囲における習得の状況进行评估します。
- イ 年11時間(保健：1時間，体育：10時間)の面接指導での課題や参加の状況などを活用して、習得の状況进行评估します。
- ウ 年2回の定期考査で、観点別の力を測定するテストを作成し、それぞれの出題範囲における習得の状況进行评估します。

#### (3) 評定について

評定は、上記の方法で得られた評価ア～ウの情報を総合的に判断して行います。

3 年間指導計画

体育【2年生】：添削課題2回，面接指導10時

	4月	5月	6月	7月
単元名	2. 運動・スポーツの学び方			
学習項目及び学習内容	01. スポーツの技術と戦術 〔1. 技術と技能 2. 技術の型に応じた練習 3. 戦術・作戦・戦略 特①球技の型と戦術の特徴 【新体力測定】 ・50m走 ・ハンドボール投げ ・握力 ・持久走 ・反復横跳び ・長座体前屈 ・上体起こし ・立ち幅跳び〕	02. 技能の上達過程と練習 〔1. 技能の上達過程 2. 効果的な練習法 特②ゲームにおける戦術的判断 特③メンタルトレーニング〕	03. 効果的な動きのメカニズム 〔1. 動きの開始と持続 2. 動きのコントロール 特④運動・スポーツと脳 特⑤動きと力 【前期集中S】 ・ビーチフラッグ ・フレスコボール ・クルージング〕	04. 技能と体力 〔1. 運動・スポーツにおける技能と体力の関係 2. 練習とトレーニングの原理と原則〕
添削課題	添削課題①		添削課題②	
面接指導			前期集中S(5時)	

	8月	9月	10月	11月	12月
単元名	2. 運動・スポーツの学び方				3. 豊かなスポーツの見方・考え方
学習項目及び学習内容	05. 体力トレーニング 〔1. 体力トレーニングを支える基礎理論 2. 体力トレーニングの進め方 3. 筋力トレーニング 4. 持久力トレーニング 5. 調整力・柔軟性のトレーニング 【前期試験】：8月下旬〕	06. 運動やスポーツでの安全の確保 〔1. 運動やスポーツによるけがの実態 2. 運動やスポーツをおこなうときに注意すること 特⑥健康づくりのためのエクササイズ〕		【後期集中S】 【緑翔祭】 ・綱引き ・リレー ・玉入れ ・大玉送り	01. 生涯スポーツの見方・考え方 〔1. 社会の変化とスポーツの役割 2. ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方 特①スポーツ科学のすすめ 特②スポーツにかかわる職業〕
添削課題	添削課題②				
面接指導					後期集中S(5時)

	1月	2月	3月
単元名	3. 豊かなスポーツの見方・考え方		
学習項目 及び 学習内容	02. ライフステージに応じたスポーツ 〔 1. いろいろなスポーツライフスタイル 2. 豊かなスポーツライフの設計 特③身のまわりの人のスポーツライフ 特④マイスポーツライフの設計	03. 日本のスポーツ振興 〔 1. 日本のスポーツ振興の歩み 2. 地域とスポーツクラブ 特⑤世界のスポーツ振興 【後期試験】：2月初旬	04. スポーツと環境 〔 1. スポーツと環境問題 2. これからのスポーツと環境保護
添削課題			
面接指導			

保健【2年生】：添削課題3回，面接指導1時

	4月	5月	6月	7月
単元名	3. 生涯を通じる健康			
学習項目 及び 学習内容	01. ライフステージと健康 〔 1. ライフステージと死亡や病気 2. 各ライフステージにおける健康課題とその支援 02. 思春期と健康 〔 1. 思春期の体と健康 2. 思春期の心と健康	03. 性意識と性行動の選択 〔 1. 性意識とその尊重 2. 性に関する情報と性行動 04. 妊娠・出産と健康 〔 1. 受精・妊娠・出産 2. 母子保健サービスの活用	05. 避妊法と人工妊娠中絶 〔 1. 家族計画の意義と避妊法 2. 人工妊娠中絶 特①性教育について考えてみよう 特②それは本当に正しい避妊法ですか  【前期集中S】 〔 ・救命救急 ・ライフセービング 〕	06. 結婚生活と健康 〔 1. 結婚生活の基盤となる心身の発達 2. 結婚生活と家族の健康 07. 中高年期と健康 〔 1. 加齢による変化と健康 2. 高齢者の健康を支える取り組み
添削課題	添削課題①		添削課題②	
面接指導			前期集中S(1時)	

	8月	9月	10月	11月
単元名	3. 生涯を通じる健康		4. 健康を支える環境づくり	
学習項目及び学習内容	08. 働くことと健康 [ 1. 働くことと健康のかかわり 2. 働き方と健康問題の変化  09. 労働災害と健康 [ 1. 労働災害とその要因 2. 労働災害の防止  <b>【前期試験】：8月下旬</b>	10. 健康的な職業生活 [ 1. 職場における取り組み 2. 仕事と生活の調和  特③仕事を健康の視点から考えてみよう	01. 大気汚染と健康 [ 1. 大気汚染の原因と健康影響 2. 大気にかかわる地球規模の問題  02. 水質汚濁・土壌汚染と健康 [ 1. 水質汚濁とその健康影響 2. 土壌汚染とその健康影響 3. 大気汚染, 水質汚濁, 土壌汚染のかかわり  <b>【後期集中S】：緑翔祭</b>	03. 環境と健康にかかわる対策 [ 1. 環境汚染の防止とその対策 2. 産業廃棄物の処理と健康  04. ごみの処理と上下水道の整備 [ 1. ごみの処理の現状 2. 安全で良質な水の確保 特①過去の公害を振り返ってみよう 特②海洋プラスチックごみについて考えてみよう
添削課題	添削課題②		添削課題③	
面接指導			後期集中S(1時)	

	12月	1月	2月	3月
単元名	4. 健康を支える環境づくり			
学習項目及び学習内容	05. 食品の安全性 [ 1. 食品の安全性と健康 2. 食品の安全性に関する今日的課題 06. 食品衛生にかかわる活動 [ 1. 食品の安全性の確保 2. 食品の安全と私たちの役割 特③健康食品などの広告を分析してみよう 特④栄養素や食品のブームについて考えてみよう	07. 保健サービスとその活用 [ 1. 保健行政の役割 2. 保健サービスの活用 08. 医療サービスとその活用 [ 1. 医療の供給と医療保険 2. 医療機関と医療サービスの活用	09. 医薬品の制度とその活用 [ 1. 医薬品の種類と使用法 2. 医薬品の副作用と安全性を守る取り組み 特⑤医療機関のかかわり方について考えてみよう 特⑥サリドマイド薬害に学ぶ  <b>【後期試験】：2月初旬</b>	10. さまざまな保健活動や社会的対策 [ 1. 健康を支える保健活動と社会的対策 2. 保健活動や社会的対策への住民の理解 11. 健康に関する環境づくりと社会参加 [ 1. 健康と環境づくり 2. 環境づくりへの社会参加と情報の活用 特⑦あなたは健康情報を正しく判断していますか 特⑧健康対策を考えてみよう
添削課題	添削課題③			
面接指導				



## 令和6年度 通信教育実施計画 【保健体育】

科目	学年	単位数	課題数	面接数	使用教科書・副教材等
体育【3年生】	3年	2	2	10	大修館書店「現代高等保健体育」 大修館保体 701

### 1 教科の目標

スクールミッション・スクールポリシーの達成に向けて、下記の目標を目指していきます。

#### 体育

- (1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

### 2 評価の方法

#### (1) 評価の観点

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な知識や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための科学的知識及び運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について、課題解決に役立つ知識や技能を身に付けている。	自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫し、それらを表現している。また、個人及び社会生活における健康課題を発見し、その解決を目指して、総合的に考え、判断し、それらを表現している。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を優先し、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりに関する学習活動に主体的に取り組もうとしている。

#### (2) 評価の方法

- ア 年2回の添削課題（レポート）で、観点別の力を測定する添削問題を作成し、それぞれの出題範囲における習得の状況を評価します。
- イ 年10時間の面接指導での課題や参加の状況などを活用して、習得の状況を評価します。
- ウ 年2回の定期考査で、観点別の力を測定するテストを作成し、それぞれの出題範囲における習得の状況を評価します。

#### (3) 評定について

評定は、上記の方法で得られた評価ア～ウの情報を総合的に判断して行います。

### 3 年間指導計画

**体育【3年生】：添削課題2回、面接指導10時**

	4月	5月	6月	7月
単元名	3. 豊かなスポーツの見方・考え方			
学習項目及び学習内容	01. 生涯スポーツの見方・考え方 〔 1. 社会の変化とスポーツの役割 2. ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方 特①スポーツ科学のすすめ 特②スポーツにかかわる職業 【新体力測定】 〔 ・50m走 ・ハンドボール投げ ・握力 ・持久走 ・反復横跳び ・長座体前屈 ・上体起こし ・立ち幅跳び 〕	02. ライフステージに応じたスポーツ 〔 1. いろいろなスポーツライフスタイル 2. 豊かなスポーツライフの設計 特③身のまわりの人のスポーツライフ 特④マイスポーツライフの設計	【前期集中S】 〔 ・キャンプ実習 ・ポートボール ・ドッジボール ・サッカー ・体育理論 〕	
添削課題	添削課題①			
面接指導	前期集中S(5時)			

	8月	9月	10月	11月	12月
単元名	3. 豊かなスポーツの見方・考え方				
学習項目及び学習内容	03. スポーツを推進する取り組み 〔 1. 日本のスポーツ振興の歩み 2. 地域とスポーツクラブ 特⑤諸外国のスポーツを推進する取り組みを調べてみよう  【前期試験】：8月下旬	04. 豊かなスポーツライフの創造 〔 1. 日本のスポーツライフの特徴 2. 豊かなスポーツライフの創造のために	【後期集中S】 〔 【緑翔祭】 ・綱引き ・リレー ・玉入れ ・棒引き 〕	【後期試験】：12月下旬	
添削課題	添削課題②				
面接指導	後期集中S(5時)				

	1月	2月	3月
単元名	1. スポーツの始まりと変遷		
学習項目 及び 学習内容	01. スポーツの始まりと変遷 [ 1. スポーツの始まりと発展 2. 近代スポーツから国際スポーツへ 特①世界の民族スポーツについて調べてみよう	02. 文化としてのスポーツ [ 1. スポーツを文化としてとらえること 2. スポーツ文化への多様なかかわり方と変容 特②日本生まれのスポーツ 特③競技スポーツにおける競争の意味	03. オリンピックとパラリンピックの意義 [ 1. オリンピックの意義 2. パラリンピックの意義 特④オリンピックの課題 特⑤パラリンピックの課題 04. スポーツが経済に及ぼす影響 [ 1. スポーツと経済 2. スポーツ産業の拡大
添削課題			
面接指導			