

東林館高等学校 通信教育実施計画

科目名(単位数)		体育(3)			
対象年次		期別	必要面接時数	レポート数	
原則 3年次		通年	15	4	
科目の概要	各スポーツの歴史や特徴について知り、運動技能のしくみについて学習する。実技は、ネット型、ゴール型、体づくり運動等を行う。				
科目の目標	スポーツの歴史や特徴、運動技能のしくみ、特性を理解する。また、運動の楽しみ方を学ぶ姿勢を養う。				
年間学習計画・学習のねらい	学習内容	到達目標	スクーリング回	レポート回	試験範囲
	①柔道	柔道の歴史や特徴等について理解する。	1	/	/
	②効果的な動きのメカニズム	効果的な動きのメカニズムについての知識を身につけることができる。	2		
	③技能と体力	技能と体力についての知識を身につけることができる。	3		
	④体カトレーニング	体カトレーニングについての知識を身につけることができる。	4		
	⑤パラリンピック	パラリンピックについての知識を身につけることができる。	5		
	⑥運動やスポーツでの安全の確保	運動やスポーツでの安全の確保についての知識を身につけることができる。	6		
	⑦陸上競技	陸上競技の歴史や特徴等について理解する。	7		
	⑧生涯スポーツの見方・考え方	生涯スポーツの見方・考え方についての知識を身につけることができる。	8		
	⑨ゴルフ	ゴルフの歴史や特徴等について理解する。	9		
	⑩ライフスタイルに応じたスポーツ	ライフスタイルに応じたスポーツについての知識を身につけることができる。	10		
	⑪剣道	剣道の歴史や特徴等について理解する。	11		
	⑫スキー・スノーボード	スキー・スノーボードの歴史や特徴等について理解する。	12		
	⑬日本のスポーツ振興	日本のスポーツ振興についての知識を身につけることができる。	13		
	⑭ソフトボール	ソフトボールの歴史や特徴等について理解する。	14		
	⑮スポーツと環境	スポーツと環境についての知識を身につけることができる。	15		
	実技	ベタンク、モルック、ウォーキング、バドミントン、卓球等を行う。 ※到達目標：互いに協力し、競技に楽しむことができる。自己の考えを他者に伝え、他者の考えを受け止めることができる。			
	・生涯スポーツの見方・考え方	生涯スポーツの見方・考え方について理解し、問題を解いていくことができる。	/	1	前期
・ライフスタイルに応じたスポーツ	個人のライフスタイルに応じたスポーツを理解し、問題を解いていくことができる。	/	2		
・日本のスポーツ振興	日本のスポーツ振興のしくみについて理解し、問題を解いていくことができる。	/	3	後期	
・スポーツと環境	スポーツと環境の関係について理解し、問題を解いていくことができる。	/	4		
評価方法	年度末の成績評価は下記の通り行う。 レポート:50% スクーリング:15% 試験:35% レポート:教科書や学習書を活用し、取り組むこと。 スクーリング:年間計画に従い、体育講義の実技もしくはDVD視聴で受講する。 DVD視聴の場合、必要面接時数の半分は実技を受けなければならない。 試験:前期試験・後期試験を行う。ただし、追試験は行わないこととする。 (実技点:体育ビデオ…10点、少人数体育…15点、体育スクーリング…25～30点)				
単位の修得	①レポート:締め切りまでに所定のレポートを提出し、合格すること。 ②スクーリング:年間15時間出席すること。DVD視聴をする場合は体育受講報告書を必ず書いて提出すること。 ③試験:前期試験、後期試験を受けること。				
使用教科書等	教科書:現代高等保健体育 改訂版(大修館) 学習書:現代高等保健体育 改訂版(NHK出版)				
学習上の留意点	・スクーリングに出席する際は、教科書と学習書を必ず持参すること。 また、DVD視聴をする場合は体育受講報告書を必ず書いて提出すること。 ・レポートは1年間で4枚配布するので、すべてを提出し合格が必要である。				