

あおい開暁高等学校 通信教育実施計画書

教科・科目	単位数	教科書	副教材
体育 1	3	大修館「現代高等保健体育」	
評価方法	添削指導（計 3 回）、試験（年 2 回）、面接指導（年 15 回）での評価		

指導目標

「スポーツのはじまり」について学ぶ。スポーツとは何か、文化としてのスポーツを考える。スポーツが社会に与える影響や国際的なスポーツの位置づけをとらえる。

〔評価の観点〕

【主体性】

・スポーツの歴史的発展や多様な変化、現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理しながら、主体的に理解しようとしている。  
 ・自己のスポーツへの関わりを考え、スポーツが自己や社会に与える影響について課題を見出そうとしている。

【知識・技能】

・スポーツの歴史、文化的役割についての正しい知識を身に付ける。

【思考・判断・表現】

・諸資料から、スポーツの意義や歴史について理解を深め、自分なりに考えることができる。

添削課題	単元名	指導項目・概要	スクーリング実施計画（実施内容）
第 1 回 提出期限 5 月 29 日	スポーツの発祥と発展 ・スポーツの始まりと変遷 ・世界の民族スポーツ ・文化としてのスポーツ ・日本生まれのスポーツ ・競技スポーツにおける競争の意味	・スポーツの歴史と始まり ・民族スポーツ ・特有のスポーツ	面接指導【2月26日まで】 ・スポーツの始まりと変遷について ・世界の民族スポーツについて ・日本生まれのスポーツについて ・文化としてのスポーツについて ・日本生まれのスポーツについて ・競技スポーツにおける競争の意味について  ●スポーツの歴史について(集団授業)
第 2 回 提出期限 8 月 31 日	スポーツの発祥と発展 ・オリンピックとパラリンピックの意義 ・オリンピックの課題 ・パラリンピックの課題 ・スポーツが経済に及ぼす効果	・オリンピック・パラリンピックの意義や課題 ・スポーツが経済に及ぼす影響	・オリンピックとパラリンピックの意義について ・オリンピックの課題について ・パラリンピックの課題について ・スポーツが経済に及ぼす効果について  ●オリンピックとパラリンピック(集団授業)  ●体育実技指導 5月～9月中に18回実施予定 ※日程の都合で変更の可能性あり ■前期単位認定試験【9月】
第 3 回 提出期限 11 月 30 日	スポーツの発祥と発展 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツの価値について考えてみよう ・なぜドーピングは許されないのか ・スポーツと環境	・オリンピックとドーピングに関する倫理観 ・スポーツと環境保護	・スポーツの高潔さとドーピングについて ・スポーツの価値について考えてみようについて ・なぜドーピングは許されないのかについて ・スポーツと環境について  ●スポーツの高潔さとドーピング(集団授業)  ●体育実技指導 10月～1月中に12回実施予定 ※日程の都合で変更の可能性あり ■後期単位認定試験【12月・1月】

あおい開惺高等学校 通信教育実施計画書

教科・科目	単位数	教科書	副教材
体育 2	2	大修館「現代高等保健体育」	
評価方法	添削指導（計 2 回）、試験（年 2 回）、面接指導（年 10 回）での評価		

指導目標

- 1 「運動・スポーツの学び方」について学ぶ。  
技術・技能を向上させて、どのような戦術で競技に臨むかを考える。
- 2 トレーニングの種類・質などについても学ぶ。

〔評価の観点〕

【主体性】

- ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、主体的に取り組もうとしている。

【知識・技能】

- ・個々の運動やスポーツの特徴的な技術を理解する。
- ・技術は、練習を通して合理的な動きとして発揮されることを理解する。

【思考・判断・表現】

- ・運動やスポーツの安全確保について、習得した知識を基に、危険を予見し回避するための方法を提案することができる。

添削課題	単元名	指導項目・概要	スクーリング実施計画（実施内容）
第 1 回 提出期限 5 月 29 日	運動・スポーツの 学び方 ・スポーツにおけ る技能と体力 ・スポーツにおけ る技術と戦術 ・技能の上達課程 と練習	・スポーツにおける技能と 体力の関係 ・スポーツにおける技能と 戦術 ・技能の上達過程	面接指導（1月29日まで） ・スポーツにおける技能と体力について ・スポーツにおける技術と戦術について ・技能の上達課程と練習について  ●スポーツにおける技能と体力(集団授業)  ●体育実技指導 5月～9月中旬に18回実施予定 ※日程の都合で変更の可能性あり  ■ 前期単位認定試験 【9月】
第 2 回 提出期限 10 月 30 日	運動・スポーツの 学び方 ・効果的な動きの メカニズム ・運動・スポーツの 脳 ・体力トレーニング ・運動やスポーツで の安全確保	・動きの開始と持続 ・技能と体力の関係 ・体力とトレーニングの種 類 ・けがしない工夫	・効果的な動きのメカニズムについて ・運動・スポーツの脳について ・体力トレーニングについて ・運動やスポーツでの安全確保について  ●効果的な動きのメカニズム(集団授業)  ●体育実技指導 10月～1月中旬に12回実施予定  ※日程の都合で変更の可能性あり  ■ 後期単位認定試験 【12月～1月】

あおい開惺高等学校 通信教育実施計画書

教科・科目	単位数	教科書	副教材
体育 3	2	大修館「現代高等保健体育」	
評価方法	添削指導（計 2 回）、試験（年 2 回）、面接指導（年 10 回）での評価		

指導目標

「スポーツライフ」について考える。  
生涯スポーツという概念や日本・世界のスポーツ振興について学び、生活に関係するスポーツについて考察する。

〔評価の観点〕

【主体性】

・運動やスポーツの効果的な学習方法について、主体的に取り組もうとしている。

【知識・技能】

・各ライフステージでのスポーツの楽しみ方や変化の要因の理解を深めることができる。

【思考・判断力・表現力】

ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方や、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見できるようにする。

添削課題	単元名	指導項目・概要	スクーリング実施計画（実施内容）
第 1 回  提出期限 5 月 29 日	豊かなスポーツライフの設計 ・生涯スポーツの見方・考え方 ・スポーツ科学のすすめ ・スポーツにかかわる職業 ・ライフスタイルに応じたスポーツ	・生涯スポーツにおける健康増進 ・スポーツによるストレス解消 ・スポーツ分野にかかわる学問 ・ライフスタイルに応じたスポーツ	面接指導 【2月26日まで】 ・生涯スポーツの見方・考え方について ・スポーツ科学のすすめについて ・スポーツにかかわる職業について ・ライフスタイルに応じたスポーツについて  ●生涯スポーツについて(集団授業)  ●体育実技指導 5月～9月中に 18 回実施予定 ※日程の都合で変更の可能性あり   ■前期単位認定試験【9月】
第 2 回  提出期限 10 月 30 日	豊かなスポーツライフの設計  ・スポーツを推進する取り組み ・諸外国のスポーツを推進する取り組みを調べてみよう ・豊かなスポーツライフの創造	・日本のスポーツ推進の歩み ・地域とスポーツクラブ ・諸外国の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 ・日本のスポーツライフの特徴	・スポーツを推進する取り組みについて ・諸外国のスポーツを推進する取り組みを調べてみようについて ・豊かなスポーツライフの創造について  ●スポーツライフの創造(集団授業)  ●体育実技指導 10月～1月中に 12 回実施予定 ※日程の都合で変更の可能性あり   ■後期単位認定試験【12月・1月】

あおい開惺高等学校 通信教育実施計画書

教科・科目	単位数	教科書	副教材
保健 1	1	大修館「現代高等保健体育」	
評価方法	添削指導（計 3 回）、試験（年 2 回）、面接指導（年 1 回）での評価		

指導目標

「現代社会と健康」について考える。健康に関する様々な要因について学ぶ。  
 普段の生活で気をつけることから、社会問題にまで発展する恐れのあることについて学ぶ。

〔評価の観点〕

【主体性】

・健康の考え方や生活習慣病とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。

【知識・技能】

・健康は免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら成立することを理解する。

【思考・判断・表現】

・国民の健康課題について資料をもとに考え、生活の質向上のための方法をヘルスプロモーションの考えに基づきながら整理できる。

添削課題	単元名	指導項目・概要	スクーリング実施計画（実施内容）
第 1 回  提出期限 5 月 29 日	現代社会と健康 ・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた ・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復	・健康の考え方と成り立ち ・わが国の健康水準の向上 ・生活習慣病の早期発見、 予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と緩和ケア ・がんとともに生きる社会 づくり	面接指導（2月28日まで） ・健康の考え方と成り立ちについて ・私たちの健康のすがたについて ・生活習慣病の予防と回復について ・がんの原因と予防について ・がんの治療と回復について
第 2 回  提出期限 8 月 31 日	現代社会と健康 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	・健康からみた運動の意義 ・食事・休養・睡眠と健康 について学ぶ ・禁煙の影響について学ぶ 健康に必要・重要なことを 考える ・飲酒の影響 ・薬物乱用の影響	・運動と健康について ・食事と健康について ・休養・睡眠と健康について ・喫煙と健康について ・飲酒と健康について ・薬物乱用と健康について  ●犯罪被害の防止（集団授業）  ■前期単位認定試験【9月】
第 3 回  提出期限 11 月 30 日	現代社会と健康 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその 予防 ・健康に関する意思決定・ 行動選択 ・健康に関する環境づくり	・精神疾患の要因と種類 ・精神疾患の予防、回復 ・感染症予防と性感染症、 エイズの予防 ・健康に関する意思決定と 行動選択 ・ヘルスプロモーションの 考え方にもとづく環境づく り	・精神疾患の特徴について ・精神疾患の予防について ・精神疾患からの回復について ・感染症の予防について ・性感染症・エイズとその予防につい て ・健康に関する意思決定・行動選択に ついて ・健康に関する環境づくりについて  ■後期単位認定試験【12月～1月】

あおい開惺高等学校 通信教育実施計画書

教科・科目	単位数	教科書	副教材
保健 2	1	大修館「現代高等保健体育」	
評価方法	添削指導（計 3 回）、試験（年 2 回）、面接指導（年 1 回）での評価		

指導目標

- ・「生涯を通じる健康」「社会生活と健康」について理解し、自らの生活に活かす。
- ・生活行動内での心的影響を問題行動と自己実現から考える

〔評価の観点〕

【主体性】

- ・現代の感染症や安全な社会づくりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。

【知識・技能】

- ・精神疾患について正しく理解し、相談や早期治療が受けやすい社会環境を整える重要性を理解する。
- ・精神疾患に対する偏見や差別のない社会の大切さを理解する。

【思考・判断・表現力】

- ・健康の考え方について、自他や社会の課題解決方法を筋道を立てて説明できる。

添削課題	単元名	指導項目・概要	スクーリング実施計画（実施内容）
第 1 回  提出期限 5 月 29 日	安全な社会生活 ・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通における安全 ・応急手当の意義とその基本 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法	・事故とその被害 ・安全確保する社会の取り組み ・事故の際に行われる応急手当と心肺蘇生法	面接指導（2月26日まで） ・事故の現状と発生要因について ・安全な社会の形成について ・交通における安全について ・応急手当の意義とその基本について ・日常的な応急手当について ・心肺蘇生法について
第 2 回  提出期限 8 月 31 日	生涯を通じる健康 ・ライフステージと健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択 ・妊娠・出産と健康 ・結婚生活と健康 ・中年期と健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活	・ライフステージの健康 ・性に関する情報と性行動 ・受精・妊娠・出産 ・結婚惺津の基盤となる心身の発達 ・加齢による変化と健康 ・労働災害 ・健康的な職業生活	・ライフステージと健康について ・思春期と健康について ・性意識と性行動の選択について ・妊娠・出産と健康について ・結婚生活と健康について ・中年期と健康について ・労働災害と健康について ・健康的な職業生活について  ■前期単位認定試験 【9月】
第 3 回  提出期限 11 月 30 日	健康を支える環境づくり ・大気汚染と健康 ・水質汚濁、土壌汚染と健康 ・環境と健康にかかわる対策 ・食品の安全性 ・食品衛生にかかわる活動 ・保健サービスとその活用 ・医療サービスとその活用 ・さまざまな保健活動や社会的対策	・大気汚染の原因と健康影響 ・水質汚染物質 ・環境と健康にかかわる対策 ・食品の安全性と健康、食品衛生 ・保健サービス・医療サービスの活用 ・健康を支える健康活動と社会的対策	・大気汚染と健康について ・水質汚濁、土壌汚染と健康について ・環境と健康にかかわる対策について ・食品の安全性について ・食品衛生にかかわる活動について ・保健サービスとその活用について ・医療サービスとその活用について ・さまざまな保健活動や社会的対策について  ●交通事故の補償と責任（集団授業）  ■後期単位認定試験 【12月・1月】