

通信教育実施計画

静岡泉洋高等学校

年度	教科	科目	単位数	年次
2026	保健体育	体育1	3	1
指導目標	スポーツの発症と発展について学ぶ。スポーツは、体を動かして楽しむ文化として生まれ、発展を続けてきたことを学び理解する。また、スポーツが発展してきたことにより、政治や経済などに影響があることを学ぶ。そして、環境にも影響を与えていることを理解する。スポーツの意義や歴史、文化的特徴を知り、現代スポーツの課題を学習する。			
レポート課題回数	3	合格枚数	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
スクーリング回数	15	1回のスクーリングは50分	副教材	なし
評価	5段階評価、観点別評価の実施		単位認定試験	12月

	単元・指導計画	指導内容	レポート	提出期限
4月	人間にとって「動く」とは何か	スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたことを理解する。そのような歴史から近代スポーツの誕生と国際スポーツへの拡大に繋がっているが、自分や社会にスポーツがもたらす影響についての課題を模索する。	NO.1	6/3(水)
5月	文化としてのスポーツ	社会の近代化やその土地の時代背景とともに、倫理観や教育的な価値観といった思想や考え方に基づき目標を与え、一定のルールや条件のもとで競争する運動の工夫としてスポーツという文化が考え出されたことを知る。また、スポーツには「する」「みる」「支える」「知る」という関わり方があり、自身にはどのような関わり方ができるか考える。		
6月	オリンピックとパラリンピックの意義	オリンピックの歴史に触れ、オリンピックの価値やオリンピックムーブメントの具体的な取り組みが、オリンピックの理念と関連づいていることを知る。オリンピック、パラリンピックそれぞれの理念、価値があることを理解する。	NO.2	7/3(金)
7月	オリンピックの課題 パラリンピックの課題	オリンピックが世界最大規模のスポーツ大会と成長すると同時に政治的アピールが行われたり、テロ事件、巨額の財政赤字、参加ボイコットなどの問題に直面したことを知る。また、障がい者を対象としたオリンピックは3つあると正しい知識を把握させる。		
8月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		
9月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		
10月	スポーツが経済に及ぼす効果	スポーツを「する」「みる」ことに関連する消費には何かがあるか考えさせる。オリンピックの商業主義化と放映権料の高騰によって「する」スポーツ以上に、「みる」スポーツの経済波及効果を高めていることを知る。また、スポーツ産業はスポーツに関わる何を消費しているか模索する。	NO.3	11/27(金)
11月	スポーツの高潔さとドーピング	ドーピングがなぜ、未だにオリンピック・パラリンピックやワールドカップなどの国際大会で頻発しているか考える。ドーピングは選手の健康を損ねること、社会への悪影響があること、スポーツの価値を貶める行為であることを理解する。スポーツの価値を守りために私たちがしなければならないこととは何かを模索する。		
12月 1月	スポーツと環境	これからもスポーツを楽しむためには、スポーツを見る・する際に、環境汚染を起こさないようにどのようなことができるか模索する。 学習内容の復習を行い、不足部分を補う。 単位認定試験	単位認定試験	
2月	復習	学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		

通信教育実施計画

静岡泉洋高等学校

年度	教科	科目	単位数	年次
2026	保健体育	体育2	2	2
指導目標	合理的な動きを理解し、練習によって身につけることや、必要な体カトレーニングの必要性を中心に学ぶ。			
レポート課題回数	2	合格枚数	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
スクーリング回数	10	1回のスクーリングは50分	副教材	なし
評価	5段階評価、観点別評価の実施		単位認定試験	12月

	単元・指導計画	指導内容	レポート	提出期限
4月	スポーツにおける技能と体力	体力には「行動力」と「生存力」の構成要素があるが、スポーツの種目によって、求められる要素が異なることを知る。各スポーツ種目に求められる技能の関係を理解し、運動やスポーツを効果的に行うための重要な知識を深める。	NO.1	7/3(金)
5月	スポーツにおける技術と戦力	技術と技能の違い、オープンスキルとクローズドスキル、それぞれの技術の特徴と練習方法、戦術、作戦、戦略についての違いがわかる。スポーツの技術や戦略は、用具の改良やメディアの発達によっても変化してきていることを理解している。		
6月	技能と上達過程と練習	技能の上達過程には「試行錯誤の段階」「意図的な調整の段階」「自動化の段階」の3つの段階が見られ、時には停滞（プラトー）、低下（スランプ）することについて理解を深める。技能の上達には適切な難度の目標設定が重要であることに気づく。		
7月	効果的な動きのメカニズム	視覚から得られた情報は、脳・神経などの神経系から運動指令が伝わることにより、身体が動くが、骨格筋が収縮されるためにはエネルギー供給が必要となることを理解する。よい動きをするためには、知覚情報からの予測や過去の記憶をもとにした状況判断力が必要であることを理解する。	NO.2	11/27(金)
8月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		
9月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		
10月	スポーツと脳動きと力	体の動きには脳の多くの部位が関わっていることを把握する。また、運動が脳に与える効果には様々な効果があり、自身はどのような活動を通して脳の効果をあげることができるのか自己の考えをまとめる。動きと力には物理学の原理を利用できることを知り、実技の授業で意識できるようにする。	NO.2	11/27(金)
11月	体カトレーニング	目的に応じて様々なトレーニングの方法があることを理解する。トレーニングを行う際の適切な運動強度の設定、体カトレーニングの進め方等の知識を深める。今後の健康の保持・増進のために、定期的な体カトレーニングをしようと思う意識を養う。		
12月1月	スポーツでの安全確保	スポーツを行う際に起こるけがや事故の原因について理解を深める。また、けがや事故を防止するために、どのような予防法があるか自己の考えをまとめる。 学習内容の復習を行い、不足部分を補う。 単位認定試験	単位認定試験	
2月	復習	学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		

通信教育実施計画

静岡泉洋高等学校

年度	教科	科目	単位数	年次
2026	保健体育	体育3	2	3
指導目標				
レポート課題回数	2 合格枚数		教科書	大修館書店 現代高等保健体育
スクーリング回数	10 1回のスクーリングは50分		副教材	なし
評価	5段階評価、観点別評価の実施		単位認定試験	12月

	単元・指導計画	指導内容	レポート	提出期限
4月	生涯スポーツの見方・考え方	各年齢層で現れる身体的、精神的、社会的変化の特徴に応じて、スポーツの楽しみ方が変化していくため、各段階での楽しみ方を考える姿勢を培う。生涯スポーツの見方、考え方として、様々な人たちがどの年代においても「する」「みる」「支える」「知る」など多様な方法で楽しめることを知る。	NO.1	7/3(金)
5月	スポーツ科学のすすめ	スポーツに関わる学問分野は多岐にわたっていることを理解する。スポーツ科学では、運動する人間に関する学問領域であり、人文科学、社会科学、自然科学に分かれることを学ぶ。自分の興味のある学問について調べさせる。		
6月	スポーツにかかわる職業	スポーツにかかわる職業では、選手をはじめとし、試合の企画や運営、広報、メディア関係、コーチなども含まれることを理解し、その他には、どのような職業があるか調べさせる。		
7月	ライフスタイルに応じたスポーツ	自分にはどのようなスポーツライフスタイルが適正であるか知る。各ライフステージの特徴・楽しみ方・かわり方の広がりや深まり、スポーツライフスタイルのタイプや規定要因を把握する。		
8月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		
9月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。	NO.2	11/6(金)
10月	スポーツを推進する取り組み	日本のスポーツ振興は、オリンピックに代表される「大会」があって進められてきたことを理解する。地域とスポーツクラブの概念を把握し、総合型地域スポーツクラブは、多目的・多世代・地域に根差すなどの特徴があることを知る。		
11月	各国のスポーツ推進の取り組みを調べてみよう	スポーツ推進に関する宣言や憲章の歴史を学び、欧米諸国のスポーツ推進を担う組織や実態を調べる。また、各国にどのような特徴があるか把握し、自己の考えをまとめさせる。		
12月 1月	豊かなスポーツライフの創造	豊かなスポーツライフを創造するために、自分ひとりではなく、社会の一員として、持続可能なあり方を探す姿勢を培う。 学習内容の復習を行い、不足部分を補う。 単位認定試験	単位認定試験	
2月	復習	学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		