

静岡学園なごみ高等学校 通信教育実施計画書

教科・科目	単位数	年次	教科書	副教材
体育B	2	2年	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を特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されることなどへの理解を深めることができるよう指導する。
- 【思考・判断・表現】・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えることができるようにする。

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	・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツの技術と戦術 ・技能の上達課程と練習	・運動・スポーツにおける技能と体力の関係について学ぶ ・技能・技術をいかにして修得するのか、体の動きのメカニズムを学ぶ ・技能の上達過程を練習を例にして段階的に考えることを学ぶ	面接指導（～1月31日まで） ・スポーツにおける技能と体力について ・スポーツの技術と戦術について ・技能の上達課程と練習について
第2回	・効果的な動きのメカニズム ・技能と体力 ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全確保	・スポーツにおいて、どのようにすれば効果的な動きをおこなうことができるかについて学ぶ ・技能と体力の関係や体力とトレーニングの種類について学び、けがなどにも備える	・効果的な動きのメカニズムについて ・技能と体力について ・体力トレーニングについて ・運動や練習での安全確保について