

令和8年度 年間指導計画

鹿島学園高等学校 通信制課程

教科	保健体育	科目	体育1	履修区分	必修	使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育改訂版(050-901)』 『現代高等保健体育(701)』
添削指導回数	2	面接指導回数	10	単位認定試験回数	1	副教材等	大修館書店 『アクティブスポーツ』

学習の目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のおり育成することを目指す。

(1) 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、それらの技能を身に付けるようにする。

(2) 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、自己や仲間と考えたことを他者に伝える力を養う。

(3) 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。

学習に取り組む際の注意事項

添削指導	提出期間に間に合うように提出する(タブレットは1枚ずつ、紙は2枚ずつ)。
面接指導	各期に開講する番号を確認し計画的に出席する。
	●視聴票：面接指導の出席と合わせ、(ア～カ)のうち計10時間となるように提出する。 ※視聴票による減免は原則6時間(6割減免)まで。
単位認定試験	添削指導、面接指導(視聴票を含む)を全て修了後に受験。
単位修得	(認定)に当たっての基準
評価方法	各單元ごとに3観点で評価(A・B・C)し、すべての学習内容修了後に総合的に判断する。

学習内容・計画

単元名(教科書ページ)	添削指導 No.	面接指導				単位認定 試験	観点別評価	
		開講番号	開講期	視聴票			観点	評価規準
				NHK高校講座	教科書DVD			
教科書p.136～143 ・スポーツの始まりと変遷・世界の民族スポーツについて・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 アクティブスポーツp.65～80 ・水泳競技	1	① ⑤	I・Ⅲ期	⑦ ⑧ ⑨ ⑩ カ	全課程から問題を選出し、出題する。	知識・技能	近年では、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあり、日本の文化の発信に貢献していることについて、理解している。	
教科書p.144～149 ・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 アクティブスポーツp.187～208 ・バレーボール	2	⑥ ⑩	Ⅱ期			知識・技能	現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることについて、理解している。	
						思考力・判断力・表現力	スポーツの歴史的発展と多様な変化や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たり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。	
						主体的に学習に取り組む態度	スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	
						知識・技能	現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることについて、理解している。	
						思考力・判断力・表現力	スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。	
						主体的に学習に取り組む態度	スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	

教科	保健体育	科目	体育2	履修区分	必修	使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育改訂版(050-901)』 『現代高等保健体育(701)』
添削指導回数	2	面接指導回数	10	単位認定試験回数	1	副教材等	大修館書店 『アクティブスポーツ』

学習の目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 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、それらの技能を身に付けるようにする。

(2) 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) 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。

学習に取り組む際の注意事項

添削指導	提出期間に間に合うように提出する(タブレットは1枚ずつ、紙は2枚ずつ)。
面接指導	各期に開講する番号を確認し計画的に出席する。 ●視聴票：面接指導の出席と合わせ、㉗～㉙のうち計10時間となるように提出する。 ※視聴票による減免は原則6時間(6割減免)まで。
単位認定試験	添削指導、面接指導(視聴票を含む)を全て修了後に受験。
単位修得	(認定)に当たっての基準
評価方法	各単元ごとに3観点で評価(A・B・C)し、すべての学習内容修了後に総合的に判断する。

学習内容・計画

単元名(教科書ページ)	添削指導 No.	面接指導				単位認定 試験	観点別評価	
		開講番号	開講期	視聴票			観点	評価規準
				NHK高校講座	教科書DVD			
教科書p.150~155 ・スポーツの高深さとドーピング・スポーツの価値、なぜドーピングが許せないのか・スポーツと環境 アクティブスポーツp.267~286 ・柔道	1	① ④ ⑤	I・III期	㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝	p.150~155 p.158~163	全課程から問題を選出し、出題する。	知識・技能	スポーツに関わる全ての人々に、スポーツの価値を一層高める関わり方が求められていることについて、理解している。
教科書p.158~163 ・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 ・スポーツとメディアの関係性	2	⑥ ⑦ ⑩	II期				思考力・判断力・表現力	スポーツの歴史的発展と多様な変化や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たり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。
							主体的に学習に取り組む態度	スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に、主体的に取り組もうとしている。
							知識・技能	運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解している。
							思考力・判断力・表現力	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。
							主体的に学習に取り組む態度	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。

令和8年度 年間指導計画

鹿島学園高等学校 通信制課程

教科	保健体育	科目	体育3	履修区分	必修	使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育改訂版(050-901)』 『現代高等保健体育(701)』
添削指導回数	2	面接指導回数	10	単位認定試験回数	1	副教材等	大修館書店 『アクティブスポーツ』

学習の目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 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、それらの技能を身に付けるようにする。

(2) 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) 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。

学習に取り組む際の注意事項

添削指導	提出期間に間に合うように提出する(タブレットは1枚ずつ、紙は2枚ずつ)。
面接指導	各期に開講する番号を確認し計画的に出席する。
	●視聴票：面接指導の出席と合わせ、㉗～㉙のうち計10時間となるように提出する。 ※視聴票による減免は原則6時間(6割減免)まで。
単位認定試験	添削指導、面接指導(視聴票を含む)を全て修了後に受験。
単位修得	(認定)に当たっての基準
評価方法	各単元ごとに3観点で評価(A・B・C)し、すべての学習内容修了後に総合的に判断する。

学習内容・計画

単元名(教科書ページ)	添削指導 No.	面接指導				単位認定 試験	観点別評価	
		開講番号	開講期	視聴票			観点	評価規準
				NHK高校講座	教科書DVD			
教科書p.164~169 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム アクティブスポーツp.43~64 陸上競技	1	① ④ ⑤	I・Ⅲ期	㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜	p.164~169 p.172~177	全課程から問題を 選出し、 出題する。	知識・技能	技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることに、理解している。
教科書p.172~177 ・体カトレーニング・運動やスポーツでの安全の確保 アクティブスポーツp.143~166 サッカー	2	⑥ ⑦ ⑩	Ⅱ期				思考力・判断力・表現力	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。
							主体的に学習に取り組む態度	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。
							知識・技能	運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが末永く継続できることについて、理解している。
				思考力・判断力・表現力	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。			
				主体的に学習に取り組む態度	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。			

令和8年度 年間指導計画

鹿島学園高等学校 通信制課程

教科	保健体育	科目	体育4	履修区分	必修	使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育改訂版(050-901)』 『現代高等保健体育(701)』
添削指導回数	2	面接指導回数	10	単位認定試験回数	1	副教材等	大修館書店 『アクティブスポーツ』

学習の目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 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、それらの技能を身に付けるようにする。

(2) 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) 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。

学習に取り組む際の注意事項

添削指導	提出期間に間に合うように提出する(タブレットは1枚ずつ、紙は2枚ずつ)。
面接指導	各期に開講する番号を確認し計画的に出席する。 ●視聴票：面接指導の出席と合わせ、㉗～㉙のうち計10時間となるように提出する。 ※視聴票による減免は原則6時間(6割減免)まで。
単位認定試験	添削指導、面接指導(視聴票を含む)を全て修了後に受験。
単位修得	(認定)に当たっての基準
評価方法	各単元ごとに3観点で評価(A・B・C)し、すべての学習内容修了後に総合的に判断する。

学習内容・計画

単元名(教科書ページ)	添削指導 No.	面接指導				単位認定 試験	観点別評価	
		開講番号	開講期	視聴票			観点	評価規準
				NHK高校講座	教科書DVD			
教科書p.182~185 ・生涯スポーツの見方、考え方 アクティブスポーツP.307~326 ダンス	1	① ④ ⑤	I・Ⅲ期	㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝	p.182~185 p.190~201	全課程から問題を選出し、出題する。	知識・技能	各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するものであることについて、理解している。
							思考力・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、自己や自己を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すること。
							主体的に学習に取り組む態度	豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。
教科書p.190~201 ・スポーツを推進する取り組み ・救急車の呼び方・AEDの使い方 アクティブスポーツP.355~365 野外活動	2	⑥ ⑦ ⑩	Ⅱ期				知識・技能	国や地方自治体は、人や財源、施設や用具、情報などを人々に提供するなどの条件整備を行っていること、また、企業や競技者の社会貢献、スポーツボランティアや非営利組織(NPO等)などが見られるようになってきていることについて、理解している。
						思考力・判断力・表現力	豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまで学習したことを基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会について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。	
						主体的に学習に取り組む態度	豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	

教科	保健体育	科目	保健1	履修区分	必修	使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育改訂版(050-901)』 『現代高等保健体育(701)』
添削指導回数	3	面接指導回数	1	単位認定試験回数	1	副教材等	なし

学習の目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。
 (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。

学習に取り組む際の注意事項

添削指導	提出期間に間に合うように提出する(タブレットは1枚ずつ、紙は3枚ずつ)。
面接指導	各期に開講する番号を確認し計画的に出席する。
	●視聴票：面接指導のみ実施、視聴票の実施なし。 ※視聴票による減免はなし。
単位認定試験	添削指導、面接指導(視聴票を含む)を全て修了後に受験。
単位修得(認定)に当たっての基準	
評価方法	各単元ごとに3観点で評価(A・B・C)し、すべての学習内容修了後に総合的に判断する。

学習内容・計画

単元名(教科書ページ)	添削指導 No.	面接指導				単位認定 試験	観点別評価	
		開講番号	開講期	視聴票			観点	評価規準
				NHK高校講座	教科書DVD			
(050-901)p.4~15,18~23,129~130 (701)p.6~17,20~25,130~131 ・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・運動と健康食事と健康・休養・睡眠と健康	1	番号なし(1時間のみ開講)	I~III期			全課程から問題を選出し、出題する。	知識・技能	生活習慣病のリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な検診が必要であることについて理解している。
思考力・判断力・表現力	単元の内容が、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	生活習慣病とその予防、生活習慣とがんのリスク要因の関連性、睡眠の重要性などの要点を理解し、それに含まれる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	衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解している。							
思考力・判断力・表現力	単元の内容が、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	現代の感染症とその予防、予防接種の効果的な要因について、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。							
(050-901)p.26~31,34~39,42~47,49,130 (701)p.28~33,36~41,44~49,51,131 ・喫煙と健康・飲酒と健康・薬物乱用と健康・精神疾患の特徴・精神疾患の予防・精神疾患からの回復・現代の感染症・感染症の予防・性感染症、エイズとその予防	2						知識・技能	一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。
思考力・判断力・表現力	応急手当について、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	応急手当について、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	一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。							
思考力・判断力・表現力	応急手当について、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	応急手当について、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。							
(050-901)p.62~63,66~71 (701)p.64~65,68~73 ・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	3						知識・技能	一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。
思考力・判断力・表現力	応急手当について、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	応急手当について、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	一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。							
思考力・判断力・表現力	応急手当について、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	応急手当について、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。							

令和8年度 年間指導計画

鹿島学園高等学校 通信制課程

教科	保健体育	科目	保健2	履修区分	必修	使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育改訂版(050-901)』 『現代高等保健体育(701)』
添削指導回数	3	面接指導回数	1	単位認定試験回数	1	副教材等	なし

学習の目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。
 (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。

学習に取り組む際の注意事項

添削指導	提出期間に間に合うように提出する(タブレットは1枚ずつ、紙は3枚ずつ)。
面接指導	各期に開講する番号を確認し計画的に出席する。
	●視聴票：面接指導のみ実施、視聴票の実施なし。 ※視聴票による減免はなし。
単位認定試験	添削指導、面接指導(視聴票を含む)を全て修了後に受験。
単位修得(認定)に当たっての基準	
評価方法	各単元ごとに3観点で評価(A・B・C)し、すべての学習内容修了後に総合的に判断する。

学習内容・計画

単元名(教科書ページ)	添削指導 No.	面接指導			単位認定 試験	観点別評価		
		開講番号	開講期	視聴票		観点	評価規準	
				NHK高校講座				教科書DVD
(050-901)p.74~77, 80~83, 86~91 (701)p.76~79, 82~85, 88~93 ・ライフステージと健康・思春期と健康・妊娠、出産と健康・避妊法と人工妊娠中絶・結婚生活と健康・中高年期と健康・働くことと健康	1	番号なし(1時間のみ開講)	I~III期		全課程から問題を選出し、出題する。	知識・技能	若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することについて、理解している。	
思考力・判断力・表現力	生涯の各段階における健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	生涯の各段階における健康について、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	健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて、理解している。							
思考力・判断力・表現力	環境と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	環境と健康について、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	我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて、理解している。							
思考力・判断力・表現力	保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。							
主体的に学習に取り組む態度	保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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。							