

体育 1

指導目標	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・能力を育成することを目指す。		
------	--	--	--

教材	教科書：大修館書店 現代高等保健体育	レポート	全 2 回
	学習書：現代高等保健体育	面接指導	標準時間数：4時間（※面接指導減免8割の学習者の必要時間数は2時間）
	レポート、学習ノート	放送	全 1 1 回（ラジオ WEB視聴可）
		中間到達度チェック・試験	中間到達度チェック（なし）・年度末試験（1月）

単位	2 単位
評価	【①知識・技能】 レポート各回の学習内容・成果、年度末試験での成果にもとづき評価します。 【②思考・判断・表現】 レポート各回の学習内容・成果、年度末試験での成果にもとづき評価します。 【③主体的に学習に取り組む態度】 レポート各回の学習内容・成果、レポート提出状況（提出期限）、スクーリング出席状況（必要時間の出席充足）、放送視聴状況にもとづき評価します。 上記①～③の総合評価により、年度末に 5 段階評定を決定します。

月	添削指導（レポート）		面接指導（スクーリング）		放送（NHK高校講座）		オンライン指導	到達度チェック 年度末試験
	回（提出期限）	指導単元・項目	週	指導内容・学習活動等	回	内 容	内 容	内 容・範 囲
4				※体育実技においての服装・靴指導をお願いします。			体力テスト 体力テストの種目や方法について、体育の生活化について解説。	
5				・服装・・・運動にふさわしい服装。ジーパンや作業着、スラックス、スカートなど運動にふさわしくないものは不可。 ・靴・・・運動靴（体育館の場合は体育館履き）  ①～④ ◆体力テスト 体力テストは次の種目について実施する（学習ノート参照）。 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、5分間走（N学独自、急歩でも可）。測定結果について、測定値をレポートへ記入させる。  ⑤～⑩ ◆バレーボール （1）歴史と特徴 （2）個人技能 サービスやレシーブ、パスなどが正確に行えるようにする。 （3）ルールの説明およびゲーム ルールでは、ラリーポイント制、ローテーション、各種フォールトなどの専門用語を理解させる。最終的に、ゲームにおけるフォーメーションなどのチームプレーについても把握させる。	6	スポーツの変遷とスポーツ文化		
					7			
6					8	スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ		
7	第 1 回レポート（提出期限 7/15）	1. 体育理論 ◇運動と体力 ◇体力テストの種目と関連する能力 ◇理想体重の算出 ◇体力テストの測定 ◇「体力生活化」の計画づくり 2. 6人制バレーボール 3. 放送課題のまとめ			13	スポーツにおける技能と体力		
8					14	スポーツにおける技術と戦術	バレーボール についての解説	

9				20	技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム	
				21	体力トレーニングと運動やスポーツにおける安全の確保	
10			⑪～⑳ 体育の生活化の実践報告 体育の生活化の取り組みや実践報告を指導する。  ◆バスケットボール (1) 歴史と特徴 (2) 個人技能 個人技能では、パス、ドリブル、シュート、フットワークなどを行なう。 (3) ルールの説明 ルールでは、ファウルとバイオレーションについて内容を整理し、反則後のゲーム開始の方法や場所などを明らかにする。ゲームにおいてのチームプレー（オフェンスでは個人の動き、ディフェンスでは、ゾーン、マンツーマンでの動きや防御方法）についても理解させる。  ◆実技テスト 技術的な面やルールの理解度、年間を通しての出席などをみて総合的に判定し、12月末までに本校へ報告する。	27	生涯スポーツの見方・考え方やライフスタイルに応じたスポーツ	バスケットボールについての解説
				28	スポーツを推進する取り組み	試験対策 体育理論についての解説
11	第2回レポート（提出期限11/15）	1. 体育理論 ◇トレーニングプログラムの作成 ◇目的別にみた体力トレーニングの方法 ◇「体育の生活化」の実践報告 2. バスケットボール 3. 放送課題のまとめ		29	スポーツと環境	
12						
1			1	38	豊かなスポーツライフの創造	◆年度末試験（第1回～第2回レポート）
			2			
			3			
			4			

2			1				
			2				
3			3				
			4				
3			1				
			2				
3			3				
			4				