

体育3

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 学習書：現代高等保健体育 レポート
----	--

レポート	全3回
面接指導	必要時間数：6時間
放送	全11回（NHK高校講座で視聴 WEB視聴可）
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	3単位
評価	【①知識・技能】主に年度末試験、実技試験での成果にもとづき評価します。（一部、レポート課題の成果も含まれます。） 【②思考・判断・表現】主にレポート各回の学習内容・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段階で評定を決定します。

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		中間到達度チェック 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	内容・範囲	
4										
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。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入力する。	6 7 8	・スポーツの変遷とスポーツ文化 ・オリンピックとパラリンピックの意義 ・スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ	・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。			
6				⑤～⑩ ◆卓球 （1）グリップ ペンホルダーとシェイクハンドについてそれぞれ特色を理解し、自分にあった方を選択する。 （2）打法 打法と打点の関連を理解する。ラリーが続くような打ち方を各自考える。 （3）サービス シングルスとダブルスのサービスの行い方について理解する。 （4）ルール解説 （5）ゲーム シングルスとダブルスのゲームを行う。	13	・スポーツにおける技能と体力				
7	第1回レポート （提出期限 7/20）	・体力テストの実施・報告・分析 ・体育の生活化に向けての運動計画作成 ・体育理論 ・放送視聴課題			14	・スポーツにおける技術と戦術	・卓球についての解説			

8					
9	第2回レポート (提出期限 9/30)	・ 体育の生活化の実施・報告・分析 ・ 体育理論 ・ 卓球 ・ 放送視聴課題	⑪～⑳ ◆ソフトボール (1) 基本練習 スローイング・キャッチング・ピッチング・バッティング ボールの握り方、スローイングやキャッチングの技術的なポイントを理解し、実践する。ピッチングではウィンドミル投法、スリングショット投法の2つの投法について理解する。打撃ではトスバッティング、フリーバッティングを行い、打つタイミングを習得する。 (2) ルール解説・ゲーム ゲームに必要とされるルールについて理解し、ゲームで応用できるようにする。 ◆実技テスト 授業態度などをみて総合的に判定する。	20 ・ 技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム 21 ・ 体カトレーニングと運動やスポーツにおける安全の確保	・ ソフトボールについての解説
10		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			
11	第3回レポート (提出期限 11/20)	・ 体育の生活の報告 ・ 体育理論 ・ ソフトボール ・ 放送視聴課題		28 ・ スポーツを推進する取り組み 29 ・ スポーツと環境	
12					
1				38 豊かなスポーツライフの創造	◆年度末試験（第1回～第3回レポート）
2					
3					