

体育上

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・学習ノート
----	--

レポート	全2回
面接指導	必要時間数：2時間
放送	全11回（ラジオ WEB視聴可）
到達度チェック・試験	年度末試験（1月）

単位	2単位
評価	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>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。</p>

	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
月	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					
5				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		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・靴・・・運動靴（体育館の場合は体育館履き）</li> </ul>			
7		<p>◆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する。</p>			

8		◆シングルス（学習書、学習ノート参照） （1）ストローク （2）フライング イースタンングリップで各種フライングを場面に応じて打てるようにする。特にハイクリヤーは基本ともなるので飛距離をのばすようにする。 （3）ルールの解説とゲーム	6 スポーツの変遷とスポーツ文化 7 オリンピックとパラリンピックの意義 8 スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ 13 スポーツにおける技能と体力 14 スポーツにおける技術と戦術 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 27 生涯スポーツの見方・考え方とライフスタイルに応じたスポーツ 28 スポーツを推進する取り組み 29 スポーツと環境 38 豊かなスポーツライフの創造		
9		◆ダブルス （1）フォーメーション （2）ルールの解説とゲーム ダブルスでは、フォーメーションを理解させた上でゲームをする。レポート問題に審判用語が入っているので、この面での理解もする。		バドミントンについての解説	
10	第1回レポート（提出期限10/10） ・体育理論 ・体カテスト、体カテストの分析理想体重の算出、体育の生活化の計画 ・放送課題のまとめ				
11					
12	第2回レポート（提出期限12/10） ・体育理論 ・体育の生活化（実践報告） ・バドミントン			試験対策 体育理論についての解説	
1					◆年度末試験（第1回～第2回レポート）
2					
3					