

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 学習書：現代高等保健体育 ネットレポート	レポート 面接指導 放送 効果測定・試験	全2回 必要時間数：2時間（※面接指導減免6割の学習者は必要4時間） 全11回（ラジオ WEB視聴可） なし・年度末試験（1月） ※実技テスト（1回）
単位	2単位		
評価	【①知識・技能】【②思考・判断・表現】【③主体的に学習に取り組む態度】について、レポート提出状況（提出期限）および各回評価、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、実技試験、試験結果等を総合的に評価し、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	到達度チェック 年度末試験
	回数 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				※体育実技においての服装・靴について ・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）			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				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（学習書p.148～151）。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。				
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		⑤～⑩ ◆バレーボール （1）歴史と特徴 （2）個人技能 サーブやレシーブ、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する。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する。			バレーボールについての解説	

8						
9				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 体力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・考え方や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	バスケットボールについての解説	
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、ショット、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）についても理解する。			
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	⑬～⑱ ◆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する。		試験対策 体育理論についての解説	
12						
			1 2			◆年度末試験（第1回～第2回レポート）

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