

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 到達度チェック・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） 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	<p>【①知識・技能】 レポート各回の学習内容・成果および年度末試験での成果にもとづき評価する。</p> <p>【②思考・判断・表現】 レポート各回の学習内容・成果および年度末試験での成果にもとづき評価する。</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する。</p> <p>上記①～③の総合評価により、年度末に5段階で評定を決定する。</p>

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・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）			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。 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。				
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					バレーボールについての解説	

8				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		
9				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		
10				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・考え方と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		
11	第2回レポート(提出期限11/15)	1. 体育理論	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。ゲームにおけるチームプレー(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。 ◆実技テスト 技術的な面やルールの理解度、授業態度などをみて総合的に判定する。	29	スポーツと環境		
		◇トレーニングプログラムの作成		38	豊かなスポーツライフの創造		
		◇目的別にみた体力トレーニングの方法					
1							
2							
3							

◆年度末試験(第1回～第2回レポート)

試験対策
体育理論についての解説