体育 2

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 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)

全11回(ラジオ 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	2 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みます。)				
	【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。				
	ト記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。				

放送

	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	指導内容・学習活動等	□	内容	内容	内容・範囲
4		・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。	
5		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				
	・体育理論 第1回レポー・体力テスト、体力テストのト(提出期限 分析理想体重の算出、体育の6/5) 生活化の計画 ・バドミントン ・放送課題のまとめ	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		イースタングリップで各種フライト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 ◆ダブルス (1)フォーメーション			バドミントンについての解説	
8	(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。		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			
9			8	意義 スポーツの経済効果とスポーツの 高潔さ		

				1 3	スポーツにおける技能と体力		
				1 4	スポーツにおける技術と戦術		
					技能の上達過程と効果的な動きの	ソフトテニスについての解説	
10			①~②◆ソフトテニス(学習書、学習ノート参照)(1)基本技術サービス・グランドストローク・	2 1	メカニズム 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 生涯スポーツの見方・考え方とラ		
			ボレー・スマッシュの技術を習得する。	- 2	イフスタイルに応じたスポーツ		
			(2)応用技術2人のコンビネーションプレーについて理解する。	2 8	スポーツを推進する取り組み		
			(3) ルールの解説とゲーム ゲームを通じてルールを理解さす		スポーツと環境		
11	(提出期限	・体育理論 ・体育の生活化の実践報告 ・ソフトテニス ・放送課題のまとめ	る。特に審判用語について理解する。 (4)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。	3 8	豊かなスポーツライフの創造	試験対策	
						体育理論についての解説	
12							
1							◆年度末試験(第1回〜第 2回レポート)
2							
3							