

体育2 (3単位)

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	全3回
面接指導	必要時間数：3時間 (※面接指導減免6割の学習者は必要6時間)
放送	全11回 (ラジオ WEB視聴可)
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	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判定。

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	指導内容・学習活動等		回	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) ①～④ ◆体カテスト 体カ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。 ⑤～⑩ ◆シングルス (学習書、学習ノート参照) (1) ストローク (2) フライト 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 (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。				体カテスト 体カ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										
6	第1回レポート (提出期限 6/15)	・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								
7							バドミントンについての解説			
8										
					6	スポーツの変遷とスポーツ文化				

9	第2回レポート (提出期限 9/5)	・ 体育理論 ・ 体育の生活化 (実践報告) ・ バドミントン			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		
10					13	スポーツにおける技能と体力	ソフトテニスについての解説	
					14	スポーツにおける技術と戦術		
11	第3回レポート (提出期限 11/5)	・ 体育理論 ・ ソフトテニス ・ 体育の生活化の実践報告 ・ 放送課題のまとめ	⑪～⑳ ◆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・ボレー・スマッシュの技術を習得する。 (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。 (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せる。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。		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		
12					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	試験対策 体育理論についての解説	
					28	スポーツを推進する取り組み		
1					29	スポーツと環境		◆年度末試験 (第1回～第3回レポート)
					38	豊かなスポーツライフの創造		
2								
3								