

体育3

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 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	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		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					※体育実技におけるの服装・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） 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。 ⑤～⑩ ◆卓球 （1）グリップ ペンホルダーとシェイクハンドについてそれぞれ特色を理解し、自分にあった方を選択する。 （2）打法 打法と打点の関連を理解する。ラリーが続くような打ち方を各自で考える。 （3）サービス シングルスとダブルスのサービスの行い方について理解する。 （4）ルール解説 （5）ゲーム シングルスとダブルスのゲームを行う。			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										
7	第1回	レポート （提出期限 7/15）	・体力テストの実施・報告・分析 ・体育の生活化に向けての運動計画作成 ・体育理論 ・卓球 ・放送視聴課題					卓球についての解説		

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	ソフトボールについての解説	
10			⑪～⑳ ◆ソフトボール (1) 基本練習 スローイング・キャッチング・ピッチング・バッティング ボールの握り方、スローイングやキャッチングの技術的なポイントを理解し行う。ピッチングではウィンドミル投法、スリングショット投法の2つの投法について理解する。打撃ではトスバッティング、フリーバッティングを行い、打つタイミングを習得する。 (2) ルール解説・ゲーム ゲームに必要とされるルールについて理解させゲームで応用できるようにする。			
11	第2回レポート(提出期限11/15)	・体育の生活化(実践報告) ・体育理論 ・ソフトボール ・放送視聴課題	◆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			