

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 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3回 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） 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	3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。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7/20）	・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 ・放送視聴課題		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させ、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させる。ラリーが続くような打ち方を各自考える。 （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。			卓球についての解説	

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		
9	第2回レポート (提出期限 9/30)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育の生活化の実施・報告・分析 ・ 体育理論 ・ 卓球 ・ 放送視聴課題 		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		
10				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		
11	第3回レポート (提出期限 11/20)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育の生活の報告 ・ 体育理論 ・ ソフトボール ・ 放送視聴課題 	<p>⑪～⑳</p> <p>◆ソフトボール</p> <p>(1) 基本練習</p> <p>スローイング・キャッチング・ピッチング・バッティング</p> <p>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させて行う。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。打撃ではトスパッティング、フリーバッティングを行い、打つタイミングを習得する。</p> <p>(2) ルール解説・ゲーム</p> <p>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。</p> <p>◆実技テスト</p> <p>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。</p>	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	ソフトボールについての解説	
				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		
12				28	スポーツを推進する取り組み		
				29	スポーツと環境		
1				38	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	
				1			
2				2			
				3			
3				1			
				2			