

体育（上）

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 試験	全2回 必要時間数：2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	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				・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 体力テストは次の種目について				

8			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。			
			◆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	6 スポーツの変遷とスポーツ文化	バドミントンについての解説	
9			◆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。	7 オリ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		
10	第1回レポート（提出期限10/10）	・ 体育理論 ・ 体力テスト、体力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		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		
11						
12	第2回レポート（提出期限12/10）	・ 体育理論 ・ 体育の生活化（実践報告） ・ バドミントン			試験対策 体育理論についての解説	

1							▼十反介助状 (第1回 第2回レポート)
2							
3							