

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 ネットレポート
----	---

レポート	全2回
面接指導	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）
放送	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	<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							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				<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・靴・・・運動靴（体育館の場合は体育館履き）</li> </ul>				
8				<p>◆体力テスト</p> <p>体力テストは次の種目について実施する（学習ノート参照）。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</p>				

			でも可)。測定結果について、測定値をレポートへ記入する。	6	スポーツの変遷とスポーツ文化		
			◆シングルス（学習書、学習ノート参照）	7	オリンピックとパラリンピックの意義		
9			(1) ストローク	8	スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ	バドミントンについての解説	
			(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。	13	スポーツにおける技能と体力		
			(3) ルールの解説とゲーム	14	スポーツにおける技術と戦術		
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	◆ダブルス	20	技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム		
			(1) フォーメーション	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		
			(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。	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		
11				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	
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					
1							◆年度末試験（第1回～第2回レポート）
2							
3							