

体育下

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3回
面接指導	必要時間数：3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	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							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、急歩でも可）。測定結果について、測定値をレポートへ記入する。				
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			◆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。	8 13 14 20 21 27 28 29 38	スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ スポーツにおける技能と体力 スポーツにおける技術と戦術 技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム 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 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 スポーツを推進する取り組み スポーツと環境 豊かなスポーツライフの創造	卓球についての解説	
10	第1回レポート(提出期限10/5)	・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					
11	第2回レポート(提出期限11/5)	・体育理論 ・放送視聴課題				試験対策 体育理論についての解説	
12	第3回レポート(提出期限12/5)	・体育の生活化(実践報告) ・卓球 ・放送視聴課題					
1							◆年度末試験(第1回～第3回レポート)
2							
3							