

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	レポート 面接指導 放送 試験	全3回 必要時間数：3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	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）				

8			◆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。			
			◆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。	6 7 8 13 14 20 21 27 28 29 38	スポーツの変遷とスポーツ文化 オリンピックとパラリンピックの意義 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
9						
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				
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				試験対策 体育理論についての解説

1							◆年度末試験（第1回～ 第3回レポート）
2							
3							