

教科	保健体育	科目	体育3	履修区分	必履修	使用教科書	大修館書店 『現代高等保健体育改訂版(050-901)』 『現代高等保健体育(701)』
添削指導回数	2	面接指導回数	10	単位認定試験回数	1	副教材等	大修館書店 『アクティブスポーツ』 東京書籍インターネット

学習の目標

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・能力を次のとおり育成することを目指す。
 (1) 運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
 (2) 課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
 (3) 公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

学習に取り組む際の注意事項

添削指導	提出期間に間に合うように提出する(タブレットは1枚ずつ、紙は2枚ずつ)。
面接指導	各期に開講する番号を確認し計画的に出席する。 ●視聴票：面接指導の出席と合わせ、㉗～㉚のうち計10時間となるように提出する。 ※視聴票による減免は原則6時間(6割減免)まで。
単位認定試験	添削指導、面接指導(視聴票を含む)を全て修了後に受験。
単位修得(認定)に当たっての基準	
評価方法	各単元ごとに3観点で評価(A・B・C)し、すべての学習内容修了後に総合的に判断する。

学習内容・計画

単元名(教科書ページ)	添削指導 No.	面接指導				単位認定 試験	観点別評価	
		開講番号	開講期	視聴票			観点	評価規準
				NHK高校講座	東京書籍インターネット			
教科書p.164～169 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム アクティブスポーツp.43～64 陸上競技	1	① ③ ⑤	I・Ⅲ期	㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜	㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲	全課程から問題を選出し、 出題する。	知識・技能	技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることにについて、理解している。
							思考力・判断力・表現力	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。
							主体的に学習に取り組む態度	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。
教科書p.172～177 ・体カトレーニング・運動やスポーツでの安全の確保 アクティブスポーツp.143～166 サッカー	2	⑥ ⑧ ⑩	Ⅱ期				知識・技能	運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解している。
						思考力・判断力・表現力	運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。	
						主体的に学習に取り組む態度	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	