

履修区分	単位数	レポート提出回数	最低出席時数	試験回数
必履修	4	4	20	2
教科書		学習書・副教材等		
現代高等保健体育（大修館書店）		副教材：最新スポーツルール（大修館書店）		

## 学習目標

体育・スポーツに関する知識を理解できるようにし、運動の合理的な実践及び健康の増進と体力の向上に活用することができる資質や能力を育てる。

## 学習内容

【前期試験範囲】	【後期試験範囲】
〔第1回レポート〕	〔第2回レポート〕
➤ 実技課題	➤ 実技課題
➤ 運動・スポーツの学び方	➤ スポーツの発祥と展開
➤ 陸上競技	➤ 水泳競技
➤ バレーボール	➤ バスケットボール
➤ 卓球	➤ ソフトボール
➤ バドミントン	➤ 柔道
➤ スケート	➤ 剣道
	➤ スノーボード
	➤ ラグビー
	➤ サッカー
	➤ ソフトテニス
	➤ テニス
	➤ 野球
	➤ スキー
	➤ ダンス

## 学習方法

- レポート  
教科書・ルールブックを参考に、体育理論・実技に関する問題を解きながら知識を深める。
- スクーリングにおける実技  
各々の時間に球技などの複数種目から1種目を選択し、おもにゲームを楽しみながら実践する。  
身体的・精神的に実技が困難な場合、診断書を提出し認められれば、長期見学者用のレポートを授業時間に行うことで、出席の代替ができる。
- 校外スクーリング  
夏と秋に実施予定。参加者には1回2時間の出席時数が与えられる。
- 放送視聴  
NHK高校講座「探究する体育実技」を視聴、またはプロ野球などのスポーツを観戦して、放送視聴報告用紙を作成する。内容が十分と評価された場合は、1枚につき出席時数1時間が認められる。（年間8回まで）

## 評価規準と評価方法

レポートの評価、授業の出席状況、試験の成績などを総合して、次の観点で評価します。

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
さまざまなスポーツの特性やルール、運動の合理的・計画的な実践に関する具体的な事項や理論について理解し、身につけている。	自己や仲間の課題を見出し、課題や目的に応じた運動の取り組み方や組み合わせを工夫し、それらをレポートに表現している。 レポートの作成を通して、自己に適した運動との関わり方を見つけていている。	健康を大切にし、実技課題に主体的に取り組もうとしている。 提出期限を守り、さまざまなスポーツについての知識を獲得しようとしている。

## 担当者より一言

スクーリングでは、仲間を作つて楽しく運動を行つもらつています。今まで体育嫌いだった人が「好きになった」という例もあります。指定された服装に着替えて気軽に参加してください。また、最低出席時数が20時間と多いので、放送視聴報告用紙を有効に活用するか、体育時数にカウントされる行事に参加してください。

