

令和5年度 高校3年 体育コース シラバス

□科目	体育				
□授業時数	2時間/週				
□教材	最新スポーツルール (大修館)				
□学習到達目標	各種の運動の合理的な実践を通して運動技能を高めることで、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようになり、生活を明るく健全にする能力を身につける。また、運動における競争や共同の経験を通して、公正な態度を学び、進んで規則を守り、互いに協力して責任を果たす力を養えるようにする。				
□成績評価基準	実技テスト, 平常点 (課題提出, 授業態度など)				
□授業計画	月	予定時数	単元・項目	内 容	備 考
	4	5	ガイダンス 球技 卓球 ・サーブ, レシーブ, ロング ショート, ツツキ, ドライブ	・年間の授業計画, 授業の進め方, 評価のしかたなどについてガイダンスを行う。 ・各技術が正しくできるように練習をする。 (1・2年次の復習)	
	5	6	・試合形式による総合練習	・練習したプレーを組み合わせたたり応用させ, 効果的な攻撃をする。 ・防御技術の練習をし, ゲームの中で十分活かせるようにする。 ・お互いに審判をおこない, ゲーム運営を行う。	実技テスト① リーグ戦
			水泳 ・クロール ・ブレスト	・クロール, ブレストとも, より正確なキック, プルができるように復習する。	
	6	8		・のびのびと大きく泳ぎ, 長い距離を泳げるように練習する。 (1・2年次の復習) ・キック, プル, 呼吸のタイミング, コンビネーションを理解し, 効率のよい泳ぎを身につける。 ・無駄のない動きを理解し, スムーズにターンができるよう練習する。	実技テスト② 自由形200m
	7	1			
	9	6	球技 フットサル	・各技術が正しくできるように練習をする。 練習したプレーを組み合わせたたり応用させ, 効果的な攻撃・防御技術の練習をし, ゲームの中で十分活かせるようにする。 ・お互いに審判をおこない, ゲーム運営を行う。	実技テスト③ ボールコントロール

令和5年度 高校3年 体育コース シラバス

□授業計画	月	予定 時数	単 元・項 目	内 容	備 考
	10	4	球技 フットサル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各技術が正しくできるように練習をする。 練習したプレーを組み合わせたり応用させ、効果的な攻撃と防御技術の練習をし、ゲームの中で十分活かせるようにする。 ・ お互いに審判をおこない、ゲーム運営を行う。 	
	11	4	球技 バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各技術が正しくできるように練習をする。 ・ 練習したプレーを組み合わせたり応用させ、効果的な攻撃・防御技術の練習をし、ゲームの中で十分活かせるようにする。 ・ お互いに審判をおこない、ゲーム運営を行う。 	
	12				
	1				
	2				
	3				

令和5年度 高校3年 体育コース シラバス

□科目	保健				
□授業時数	1時間/週				
□教材	保健体育（大修館書店），保健ノート（大修館書店）				
□学習到達目標	病気を治療したり，支援したりするしくみや，健康を保持し増進させる社会のしくみを学ぶとともに，身のまわりの自然環境や食品，労働などに関する健康問題を学ぶ。また，実生活で活用できるよう思考力や判断力を養い，豊かで健康的な生活を送れるようにする。				
□成績評価基準	年間を通した定期テストの平均，平常点（課題提出，授業態度など）				
□授業計画	月	予定時数	単元・項目	内 容	備 考
	4	3	2単元 生涯を通じる健康 1 思春期と健康 2 性への関心・欲求と性行動 3 妊娠・出産と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期には，生殖器が発達することを学ぶ。 ・思春期には，不安や悩みが多いことを理解する。 ・性意識には男女で差があることを理解する。 ・不正確な情報にまどわされないようにする。 ・母体の健康を維持することについて学ぶ。 ・母子保健サービスを活用できるようにする。 	
	5	4	4 避妊法と人工妊娠中絶 5 結婚生活と健康 6 中高年期と健康 7 医薬品とその活用	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な避妊法を学ぶ。 ・人工妊娠中絶が女性に及ぼす影響を学ぶ。 ・心身の発達と結婚生活の関係に学ぶ。 ・結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動をあげる。 ・年をとることにもなう心身の変化について学ぶ。 ・中高年期の健康を支える社会的取り組みについて学ぶ。 ・医薬品の正しい使用方法について学ぶ。 ・医薬品の安全性を守る取り組みの例をあげる。 	定期テスト①
	6	4	8 医療サービスとその活用 9 保健サービスとその活用 10 さまざまな保健活動や対策 3単元 社会生活と健康 1 大気汚染と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな医療機関の役割について学ぶ。 ・医療サービスを活用できるようにする。 ・保健行政の役割について学ぶ。 ・保健サービスの活用の例をあげる。 ・民間機関・国際機関などの保健活動や対策について学ぶ。 ・大気汚染の原因とその健康影響を学ぶ。 ・地球規模の環境問題について例をあげる。 	
	7	1	2 水質汚染，土壌汚染と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・水質汚染の原因を学ぶ。 ・土壌汚染の原因を学ぶ。 	定期テスト②

令和5年度 高校3年 体育コース シラバス

□授業計画	月	予定 時数	単 元・項 目	内 容	備 考
	9	3	3 環境汚染を防ぐ取り組み 4 ごみの処理と上下水道の整備 5 食品の安全を守る活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 環境汚染の特徴について学ぶ。 ・ 環境汚染を防ぐ取り組みについて考える。 ・ ごみの処理の現状や、その課題について学ぶ。 ・ 安全で質の良い水を確保するためのしくみと、課題を学ぶ。 ・ 食品の安全のため、消費者がおこなうべきことを考える。 ・ 食品の安全のため、行政や生産者・製造者がおこなう対策を学ぶ。 	
	10	3	6 働くことと健康 7 働く人の健康づくり 体育編 3単元 豊かなスポーツライフの設計 1 生涯スポーツの見方・考え方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 働く人の健康問題の変化について学ぶ。 ・ 労働災害の防ぎ方について学ぶ。 ・ 職場がおこなう健康増進対策を学ぶ。 ・ 余暇の大切さと活用について考える。 ・ スポーツ活動の重要性を学ぶ。 ・ 各ライフステージに広がるスポーツ活動の特徴をあげる。 	
	11	3	2 ライフスタイルにおうじたスポーツ 3 日本のスポーツ振興 4 スポーツと環境	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豊かなスポーツライフを実現するために何が大切か考える。 ・ 自分にあったスポーツライフを設計する。 ・ 国や自治体のスポーツ振興の施策を学ぶ。 ・ トップスポーツと地域スポーツの関わりを学ぶ。 ・ スポーツと環境の関わりについて学ぶ。 ・ スポーツ場面での環境保護を考える。 	定期テスト③
	12				
	1				
	2				
	3				