

令和7年度 高校3年 理系特進コース 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	<p>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。</p>			
□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	単 元・項 目	内 容	備 考
	4	<p>ガイダンス</p> <p>水泳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール</li> <li>・ブレスト</li> </ul>	<p>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。</p> <p>クロール，ブレストとも，より正確なキック，ブルができるように復習する。</p> <p>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）</p>	
	5	<p>球技</p> <p>卓球</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブ，レシーブ，ロングショート，ツッツキ，ドライブ</li> </ul>	<p>キック，ブル，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。</p> <p>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に練習する。</p> <p>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）</p>	<p>実技テスト①</p> <p>自由形200m</p>
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合形式による総合練習</li> </ul>	<p>練習したプレーを組み合わせたり応用させ，効果的な攻撃をする。</p> <p>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。</p> <p>お互いに審判をおこない，ゲーム運営を行う。</p>	<p>実技テスト②</p> <p>リーグ戦</p>
	7			
	9	<p>球技</p> <p>フットサル</p>	<p>各技術が正しくできるように練習をする。</p> <p>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。</p> <p>お互いに審判をおこない，ゲーム運営を行う。</p>	<p>実技テスト③</p> <p>ボールコントロール</p>

令和7年度 高校3年 理系特進コース シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	10	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	球技 バスケットボール	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。	
	12			
	1			
	2			
	3			