

令和8年度 高校2年 文系特進コース シラバス

|         |  |                                   |  |        |
|---------|--|-----------------------------------|--|--------|
| □教科     | 体育   |                                   |  |        |
| □授業時数   | 2時間/週  |                                   |  |        |
| □教材     | 最新スポーツルール(大修館書店)   |                                   |  |        |
| □学習到達目標 | 各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めるとともに運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにし、生活を明るく健全にする能力を身につけられるようにする。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などの態度を身につけられるようにする。 |                                   |  |        |
| □成績評価基準 | 体育に対する理解、実技力及び社会性を重視する。  |                                   |  |        |
| □授業計画   | 月  | 単元・項目                             | 内 容  | 備 考    |
|         | 4  | ○ 集団行動<br><br>球技<br>○ バレーボール      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育実技の授業についてのガイダンス</li> <li>・ 集合隊形、整列、点呼、解散など</li> <li>・ 豊山体操</li> <li>・ ランニング</li> <li>・ チームを作り、チーム練習とする</li> <li>・ フットワーク、パス、レシーブ等1年次の総合復習</li> <li>・ 各種のサーブ練習</li> <li>・ サープレシーブ</li> <li>・ レシーブボールを正確にセッターに届くようにする</li> </ul>  |        |
|         | 5  | ○ バレーボール<br><br>球技<br>○ バasketボール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ サープ、レシーブ、トス、アタックの練習</li> <li>・ 簡易ゲーム</li> <li>・ 実技試験 各種の技術とボールコントロールの正確性</li> <li>・ フットワーク、パス、ドリブル、シュート</li> <li>・ オフェンスとディフェンス</li> <li>・ スクリーンプレー</li> </ul>  | 実技テスト① |
|         | 6  | ○ バasketボール                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハーフコートで3対3</li> <li>・ オールコートで3対4</li> <li>・ オールコートで4対4</li> <li>・ オールコートで5対5</li> <li>・ 実技試験<br/>ボールコントロール、ボディコントロール<br/>シュートの正確性<br/>Basketボールに対する意欲<br/>簡易ゲーム</li> </ul>  | 実技テスト② |
|         | 7  |                                   |  |        |
|         | 9  | ○ 水泳(プレスト)                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腰掛キック、壁キック、ビート板キック(蛙足)</li> <li>・ 陸上でのプル練習</li> <li>・ プルブイを使用してのプル練習</li> <li>・ プレッシングの練習(ビート板、プルブイを使用)</li> <li>・ 総合練習(フォームを考えて正確に泳ぐ)</li> <li>・ コンビネーション練習(プル、キック、プレッシング)</li> <li>・ 25mを泳ぎ切るスピード練習</li> <li>・ ターン練習(必ず両手でタッチする)</li> <li>・ 50mをスピードを落とさずに泳ぎ切る練習</li> <li>・ 50mの記録計測</li> </ul> |        |

令和8年度 高校2年 文系特進コース シラバス

| □授業計画 | 月  | 単 元・項 目                      | 内 容  | 備 考    |
|-------|----|------------------------------|--|--------|
|       | 10 | ○ 水泳(ブレスト)<br><br>球技<br>○ 卓球 | ・ 実技試験<br>キック, プルの正確さとコンビネーション<br>水泳に対する意欲<br>ターンと50mの記録<br>水泳に対する意欲<br><br>・ フォア, ショート, ツツキ等の打法<br>・ フォア対フォア, フォア対ショートのラリー<br>・ ツツキのラリー<br>・ ツツキのラリーからドライブボールを打つ<br>・ ドライブボールをショートで返球する | 実技テスト③ |
|       | 11 | ○ 卓球                         | ・ 各種カットサーブの練習<br>・ スマッシュの練習<br>・ スマッシュをロビングボールで返球する<br>・ ゲーム練習<br><br>・ 実技試験<br>各種打法の正確性, ボールコントロール<br>卓球に対する意欲  | 実技テスト④ |
|       | 12 |                              |  |        |
|       | 1  | 球技<br>○ フットサル                | ・ ボールコントロール<br>・ インサイドキック<br>・ インステップキック<br>・ 1対1<br>・ 2対2<br>・ 3対3  |        |
|       | 2  | ○ フットサル                      | ・ ゲーム<br><br>・ 実技試験<br>フットサルに対する意欲と安全への配慮  | 実技テスト⑤ |
|       | 3  |                              |  |        |

令和8年度 高校2年 文系特進コース シラバス

|         |   |  |  |     |
|---------|---|--|--|-----|
| □教科     | 保健  |  |  |     |
| □授業時数   | 1時間/週   |  |  |     |
| □教材     | 現代高等保健体育(大修館書店)   |  |  |     |
| □学習到達目標 | 思春期から中高年期までに出あうさまざまな健康問題について学ぶとともに、労働と健康との関係や、働く人々の健康が保持増進されるしくみを理解する。また、環境・食品と健康との関係を学ぶと同時に、社会全体の健康を高めるために、一人ひとりが環境づくりに積極的に参加する態度を身につける。 |  |  |     |
| □成績評価基準 | 集団の健康に関する知識の習得、および健康についての総合的な認識を高める能力を評価する。   |  |  |     |
| □授業計画   | 月   | 単元・項目  | 内 容                                      | 備 考 |
|         | 4   | 3 単元 生涯を通じる健康<br>1 ライフステージと健康                        | ①ライフステージと死亡や病気<br>②各ライフステージにおける健康課題とその支援 |     |
|         |   | 2 思春期と健康   | ①思春期の体と健康<br>②思春期の心と健康                   |     |
|         |   | 3 性意識と性行動の選択   | ①性意識とその尊重<br>②性に関する情報と性行動                |     |
|         | 5   | 4 妊娠・出産と健康   | ①受精・妊娠・出産<br>②母子保健サービスの活用                |     |
|         |   | 5 避妊法と人工妊娠中絶   | ①家族計画の意義と避妊法<br>②人工妊娠中絶                  |     |
|         |   | 6 結婚生活と健康  | ①結婚生活の基盤となる心身の発達<br>②結婚生活と家族の健康          |     |
|         | 6   | 7 中高年期の健康  | ①加齢による変化と健康<br>②高齢者の健康を支える取り組み           |     |
|         |   | 8 働くことと健康  | ①働くことと健康のかかわり<br>②働き方と健康問題の変化            |     |
|         |   | 9 労働災害と健康  | ①労働災害とその要因<br>②労働災害の防止                   |     |
|         |   | 10 健康的な職業生活  | ①職場における取り組み<br>②仕事と生活の調和                 |     |
| 7       |   |  | 定期テスト①                                   |     |
| 9       | 4 単元 健康を支える環境づくり<br>1 大気汚染と健康   | ①大気汚染の原因と健康影響<br>②大気にかかわる地球規模の問題                     |  |     |
|         | 2 水質汚濁、土壌汚染と健康  | ①水質汚濁とその健康影響<br>②土壌汚染とその健康影響<br>③大気汚染、水質汚濁、土壌汚染のかかわり |  |     |
|         | 3 環境と健康にかかわる対策  | ①環境汚染の防止とその対策<br>②産業廃棄物の処理と健康                        |  |     |

令和8年度 高校2年 文系特進コース シラバス

| □授業計画               | 月                | 単元・項目                                      | 内 容                                     | 備 考    |  |
|---------------------|------------------|--|---|--------|--|
| □授業計画               | 10               | 4 ごみの処理と上下水道の整備                            | ①ごみ処理の現状<br>②安全で良質な水の確保                 |        |  |
|                     |                  | 5 食品の安全性                                   | ①食品の安全と健康<br>②食品の安全性に関する今日的課題           |        |  |
|                     |                  | 6 食品衛生にかかわる活動                              | ①食品の安全性の確保<br>②食品の安全と私たちの役割             |        |  |
|                     |                  | 7 保健サービスとその活用                              | ①保健行政の役割<br>②保健サービスの活用                  |        |  |
|                     | 11               | 8 医療サービスとその活用                              | ①医療の供給と医療保険<br>②医療機関と医療サービスの活用          |        |  |
|                     |                  | 9 医薬品の制度とその活用                              | ①医薬品の種類と使用法<br>②医薬品の副作用と安全性を守る取り組み      |        |  |
|                     |                  | 10 さまざまな保健活動や社会的対策                         | ①健康を支える保健活動と社会的対策<br>②保健活動や社会的対策への住民の理解 |        |  |
|                     |                  | 11 健康に関する環境づくりと社会参加                        | ①健康と環境づくり<br>②環境づくりへの社会参加と情報の活用         |        |  |
|                     | 12               |  |   | 定期テスト② |  |
|                     | 1                | 体育編  |   |        |  |
|                     |                  | 1 単元 スポーツの発祥と発展                            |   |        |  |
|                     |                  | 1 スポーツの始まりと変遷                              | ①スポーツの始まりと発展<br>②近代スポーツから国際スポーツへ        |        |  |
| 2 文化としてのスポーツ        |                  | ①スポーツを文化としてとらえること<br>②スポーツ文化への多様なかわり方と変容   |   |        |  |
| 3 オリンピックとパラリンピックの意義 |                  | ①オリンピックの意義<br>②パラリンピックの意義                  |   |        |  |
| 2                   | 4 スポーツが経済に及ぼす効果  | ①スポーツと経済<br>②スポーツ産業の拡大                     |   |        |  |
|                     | 5 スポーツの高潔さとドーピング | ①スポーツの高潔さを守ること<br>②スポーツにおけるドーピング           |   |        |  |
| 2                   | 6 スポーツと環境        | ①スポーツと環境問題<br>②これからのスポーツと環境保護              |   |        |  |
|                     | 2 単元 スポーツの発祥と発展  |  |   |        |  |
|                     | 1 スポーツにおける技能と体力  | ①技能と体力の関係                                  |   |        |  |
|                     | 2 スポーツにおける技術と戦術  | ①技能の型やそれぞれの練習の仕方<br>②用具の改良やメディアの発達         |   |        |  |
|                     | 3 技能の上達過程と練習     | ①技能の上達と効果的な練習法                             |   |        |  |
| 3                   | 4 効果的な動きのメカニズム   | ①体の動きのしくみと調整力                              |   |        |  |
|                     | 5 体力トレーニング       | ①目的に応じたトレーニングの方法                           |   |        |  |
|                     | 6 運動やスポーツでの安全確保  | ①スポーツ外傷とスポーツ障害の違い<br>②スポーツ活動中の事故の発生要因と予防方法 | 定期テスト③                                  |        |  |