

令和8年度 高校3年 文系進学コース 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	単元・項目	内 容	備 考
	4	ガイダンス 水泳 ・クロール ・ブレスト	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。 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。 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）	
	5	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	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に練習する。 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）	実技テスト① 自由形200m
	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② リーグ戦
	7			
	9	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・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8年度 高校3年 文系進学コース 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			