

令和8年度 高校3年 理系進学コース 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 | <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 | 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、ブ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、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。 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 理系進学コース 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 | | | |