

教科・科目		教科書
体育		現代高等保健体育（大修館）
学年	単位数	使用教材
3年（文理・基礎）	3	アクティブスポーツ 2023[総合版]（大修館）
科目の概要と目標	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を身に付ける。 専門的なスポーツ技能を向上させる。また、自己の体力・健康状態を評価し、自己管理能力を高める。 他者と協力して運動を推進する力を育てる。	

学期	学習内容（単元等）	到達目標
1	体づくり運動	・体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。
	新体力テスト	・自己の体力・運動能力の現状を把握し、運動に親しむ資質や能力、体力を培うことができる。
	陸上競技	・自己の能力に応じて学習に主体的に取り組み、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。
	フライングディスク	・フライングディスクの操作技能（投げる、捕る等）を身に付けることができる。計画的な練習やゲームの仕方を工夫することができる。
2	球技(ネット型・ビーチボール)	・オーバーハンド、アンダーハンドパスの技能を向上することができる。スパイクやサーブの方法を研究し、ゲームを楽しむことができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。
	球技(ネット型・卓球)	・サーブ、レシーブ、ラリー、スマッシュ等の機能を向上することができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。
	器械運動	・自己に適した技を高めるための練習を工夫実践し、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わうことができる。
	球技(ネット型・バドミントン)	・基本的なラケット操作を理解し、サーブ、ハイクリア、ドロップ、スマッシュ等の打ち分けができる。 ・ルールや審判法について理解し、ゲームを楽しむこと

令和8年度シラバス

学期	学習内容（単元等）	到達目標
		ができる。
3	球技（ゴール型・バスケットボール）	・自己の能力に応じて各技能（パス、ドリブル、シュート等）の習得に積極的に取り組み、仲間と協力して練習やゲームを楽しむことができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。
	球技（ゴール型・サッカー）	・自己の能力に応じて各技能（パス、ドリブル、シュート等）の習得に積極的に取り組み、仲間と協力して練習やゲームを楽しむことができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。
	体育理論	・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴等について理解することができる。