

2023(令和5)年度 年間授業計画表

東京都立永山高等学校

保 健 体 育 科

学 年	科 目 名	単 位 数	時 間 数
第 3 学 年	体 育 (女 子)	2単位	78時間

(○)必修科目 ()に○をつけてください

()必修選択科目

()自由選択科目

期	進 度 予 定 及 び 実 施 内 容	備 考
1 学 期	・測定 - 握力 上体起こし - 長座体前屈 - 反復横とび 50m走 20mシャトルラン - 立ち幅跳び - ハンドボール投げ ・体育理論 ・水 泳 - 各種泳法の基本	
2 学 期	・水 泳 - 各種泳法の基本 - 長時間泳 - タイム測定 ・多種目(選択) - 生涯スポーツに向けた取り組み - リーダーシップ養成授業	
3 学 期	・多種目(選択) - 生涯スポーツに向けた取り組み - リーダーシップ養成授業	

評 価 の 観 点

卒業後に余暇の時間を利用して、各自がスポーツを楽しめる基本的な技術・ルール of 習得ができたか。