

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	選 択 体 育	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	基礎体力の向上 持久力・30分間走 ・インターバルトレーニング マット運動 インディアカ ターボジャブ テニス 球技	
2 学 期	基礎体力の向上 持久力・30分間走 ・インターバルトレーニング ハードル走 ゴルフ 球技	
3 学 期	基礎体力の向上 持久力・30分間走 ・インターバルトレーニング 球技	

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む基本的な技術・ルール of 習得ができたか。