

令和 8 (2026) 年度 保健体育 科 シラバス

科目	体育	単位数	3	履修規定	1年 全クラス	文理	必修
教科書	新高等保健体育		副教材	新高等保健体育ノート		担当者	熊谷 湯澤 櫻井 中川

1. 学習の達成目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて応じて体力の向上を図るため資質・能力を育成することを目指す。

(1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともにそれらの技能を身に付けるようにする。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を養うとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

2. 学習方法等(授業担当者からのメッセージ)

- 積極的に運動・スポーツに取り組み、全力で楽しみましょう。
- 練習やゲームで友達と協力し、助け合うためにコミュニケーションをとりましょう。
- 自己の心と体を理解し、心をコントロールしたり、体力・運動能力の向上を目指しましょう。
- ルールや決まりを守り、ケガをしない、させないようにしましょう。

3. 学習評価

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現力	主体的に学習に取り組む態度
科目ごとの評価の観点の趣旨	運動の楽しさや喜びを味わうために必要な知識や技能・体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けているか。	運動の特性に応じて、自己やグループの能力に適した課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫することができるか。	自ら進んで、運動の楽しさや喜びを体得しようとしていたり、公正・協力・責任など社会的態度を身に付けたり、健康・安全に留意して運動をしようとしているか。
主な評価方法	・観察 ・スキルテスト、記録 ・振り返り ・ペーパーテスト	・観察 ・学習カード ・振り返り ・ペーパーテスト	・観察 ・振り返り ・ ・

4. 学習および評価計画 ※評価の観点：(a)知識・技能、(b)思考・判断・表現、(c)主体的に学習に取り組む態度

月	学習項目	学習内容	評価基準	考査範囲	時数	
前期	4	オリエンテーション C 陸上競技(長距離走) A 体づくり運動	・1年間のスケジュール、約束事 ・強歩大会に向けて能力に合わせて目標設定し、体力の向上を図る ・新体カテストを行い、自分の体力の現状と課題を知る	・自己の体力、能力を把握し記録を高められる(a) ・自己の体力の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて教えあっている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)	第1回	21
	5	E 球技 男子：ソフトテニス バレーボール	バレーボール：技能(レシーブ、トス、アタック)の習得、連携、ゲームの進め方	・学習した技能を発揮することができる(a) ・ルールを理解し、ゲームを進めることができる(a) ・練習やゲームから自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて考えられている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)		
	6	女子：バレーボール ソフトテニス	ソフトテニス：技能(ストローク、サービス、ボレー)の習得、ゲームの進め方 バドミントン：技能(各種ショット)の習得、ゲームの進め方			
	7	D 水泳 クロール 平泳ぎ	・各種泳法(クロール・平泳ぎ)の技能習得 ・記録の測定	・学習した技能を発揮し、記録を高めている(a) ・練習から自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて教えあっている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)	第2回	21
	8	E 球技 男子：バレーボール 女子：ソフトテニス	バレーボール：技能(レシーブ、トス、アタック)の習得、連携、ゲームの進め方	・学習した技能を発揮することができる(a) ・ルールを理解し、ゲームを進めることができる(a) ・練習やゲームから自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて考えられている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)		
	9	H 体育理論	ソフトテニス：技能(ストローク、サービス、ボレー)の習得、ゲームの進め方 バドミントン：技能(各種ショット)の習得、ゲームの進め方			
	10	E 球技 男子：サッカー 女子：ソフトテニス	1、運動・スポーツの文化的特徴 スポーツの始まりと変遷、文化としてのスポーツ、オリンピックとパラリンピックの意義、スポーツの経済に及ぼす効果、スポーツの高潔さとドーピング、スポーツと環境	・学習した内容を理解することができる(a) ・練習やゲームから自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて考えられている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)	第3回	30
	11		サッカー：技能(パス、コントロール、ドリブル、シュート)の習得、簡易ゲーム、ゲームの進め方 ソフトテニス：技能(ストローク、サービス、ボレー)の習得、ゲームの進め方	・学習した技能を発揮することができる(a) ・ルールを理解し、ゲームを進めることができる(a) ・練習やゲームから自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて考えられている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)		
	後期	12	E 球技 男子：ラグビー 女子：バドミントン	ラグビー：技能の習得(パス、ラン、コンタクト、キック)、簡易ゲーム、ゲームの進め方 バドミントン：技能(各種ショット)の習得、ゲームの進め方	・学習した技能を発揮することができる(a) ・ルールを理解し、ゲームを進めることができる(a) ・練習やゲームから自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて考えられている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)	第4回
1		E 球技 男子：バスケットボール 女子：卓球	バスケットボール：技能(パス、ドリブル、シュート)の習得、簡易ゲーム、ゲームの進め方 卓球：技能(フォアハンド、バックハンド、サービス)の習得、ゲームの進め方	・学習した技能を発揮することができる(a) ・ルールを理解し、ゲームを進めることができる(a) ・練習やゲームから自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて考えられている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)		
2		E 球技 男子：バスケットボール 女子：バスケットボール	バスケットボール：技能(パス、ドリブル、シュート)の習得、簡易ゲーム、ゲームの進め方	・学習した技能を発揮することができる(a) ・ルールを理解し、ゲームを進めることができる(a) ・練習やゲームから自己の課題を発見し練習を工夫したり、仲間と共に課題解決に向けて考えられている(b) ・学習に自主的に取り組み、仲間を尊重し、協力して学習を作り上げている(c)		
3						

令和 8 (2026) 年度 保健体育 科 シラバス

科目	保健	単位数	1	履修規定	1年 全クラス	文理	必修
教科書	新高等保健体育		副教材	新高等保健体育ノート		担当者	熊谷 湯澤 櫻井 中川

1. 学習の達成目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次の通り育成する。
 (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身につけるようにする。
 (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
 (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

2. 学習方法等(授業担当者からのメッセージ)

○健康・安全に関する知識を定期考査を中心に評価します。教科書の内容を理解し、覚えていきましょう。
 ○生涯にわたって自己の健康をコントロールするための課題解決能力を高めるために、他者の意見を聞き、自分の考えを深めていきましょう。
 ○心配蘇生法や応急処置など実践する力をつけましょう。
 ○

3. 学習評価

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現力	主体的に学習に取り組む態度
科目ごとの評価の観点の趣旨	健康・安全についての知識と技能を身につけているか。	自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し、判断すると共に表現する力があるか。	自他の健康の保持増進やそれを支える環境作りを目指し、課題に取り組もうとする態度があるか。
主な評価方法	・ペーパーテスト ・実習 ・学習カード	・ペーパーテスト ・グループワークでの観察 ・レポート ・学習カード	・グループワークでの観察 ・学習カード(自己評価、相互評価)

4. 学習および評価計画

※評価の観点: (a)知識・技能、(b)思考・判断・表現、(c)主体的に学習に取り組む態度

月	学習項目	学習内容	評価基準	考査範囲	時数	
前期	4	1単元 現代社会と健康 1. 日本における健康課題の変遷 2. 健康の考え方と成り立ち	・授業の進め方、評価方法など ・骨格、筋肉系について名称を覚える ・健康についての多様な考え方 ・健康の成り立ちとその要因 ・わが国における健康水準の向上 ・わが国における健康問題の変化	・筋骨格系について理解している(a) ・健康の考え方について理解している(a) ・健康の考え方について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・健康の考え方についての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)	第1回	7
	5	3. ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 4. 健康に関する意思決定・行動選択	・意思決定行動選択とそれに影響を与える要因 ・適切な意思決定・行動選択を実現する工夫 ・健康を保持増進するための環境 ・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	・意思決定・行動選択と健康について理解している(a) ・意思決定・行動選択と健康について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・意思決定・行動選択と健康についての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)		
	6	5. 現代の感染症 6. 感染症の予防 7. 性感染症・エイズとその予防	・感染症とは ・さまざまな感染症 ・感染症予防の3原則 ・現代の感染症対策 ・性感染症、エイズとは ・性感染症、エイズの予防	・現代の感染症とその予防について理解している(a) ・現代の感染症とその予防について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・現代の感染症とその予防についての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)		
	7	8. 生活習慣病の予防と回復 9. 身体活動・運動と健康 10. 食事と健康 11. 休養・睡眠と健康 12. がんの予防と回復	・健康からみた運動の意義 ・健康によい運動のしかた ・健康的な食生活の意義 ・健康によい食事のとり方 ・健康からみた休養の意義 ・健康からみた睡眠の意義 ・生活習慣病とその種類 ・生活習慣病の予防から回復まで ・がんとその種類 ・がんの予防 ・がんの治療と緩和ケア ・がんとともに生きる社会づくり	・生活習慣病の予防と回復について理解している(a) ・生活習慣病の予防と回復について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・生活習慣病の予防と回復についての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)	第2回	7
	9					
	後期	10	13. 喫煙と健康 14. 飲酒と健康 15. 薬物乱用と健康	・喫煙の影響 ・喫煙の対策 ・飲酒の影響 ・飲酒への対策 ・薬物乱用の影響 ・薬物乱用の要因と対策	・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解している(a) ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・喫煙、飲酒、薬物乱用についての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)	第3回
11		16. 精神疾患の特徴 17. 精神疾患への対応	・精神疾患の要因と種類 ・精神保健の今日的課題 ・日常生活における精神疾患の予防 ・精神疾患の早期発見・早期治療 ・専門家による支援と治療 ・社会環境の整備	・精神疾患の予防と回復について理解している(a) ・精神疾患の予防と回復について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・精神疾患の予防と回復についての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)		
12		2単元 安全な社会生活 1. 事故の現状と発生要因 2. 安全な社会の形成 3. 交通における安全	・事故とその被害 ・事故の発生に関連する要因 ・自他の安全を確保する行動 ・安全を確保する社会的取り組み ・交通事故防止のための取り組み ・交通事故と運転者の責任	・安全な社会づくりについて理解している(a) ・安全な社会づくりについて課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・安全な社会づくりについての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)	第4回	11
1		4. 応急手当の意義とその基本 5. 日常的な応急手当 6. 心肺蘇生法	・応急手当の意義とその基本 ・応急手当の手順 ・ケガに応じた応急手当 ・熱中症の応急手当 ・心肺蘇生法の意義とその方法	・応急手当について理解している(a) ・応急手当についての実践的な技能を身に付けている(a) ・応急手当について課題を発見し、解決の方法を思考し判断するとともに表現できている(b) ・応急手当についての課題に仲間と協力して取り組んでいる(c)		
2						
3						