

令和8年度 【保健体育科シラバス】

科目名	対象学科・学年	単位数	履修
体 育	1 年 普通科	3 単位	必履修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う

2. 【体育】の目標

- 1：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、からだの調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて断続的に運動ができる資質や能力を育てる。

3. 体育の概要

学期		1 学期				2 学期				3 学期		
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体 育	男子	オリエンテーション 体づくり運動	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド 体育理論	水泳 ・平泳ぎ ・クロール		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② サッカー、 テニス ソフトボール	長 距 離 走	球技選択③バレー、卓球 バスケット バドミントン 体育理論	陸上競技 ・短距離 ・投 擲 ・跳 躍 体育理論		
	女子		水泳 ・平泳ぎ ・クロール 体育理論	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② バレー、卓球 バスケット バドミントン	長 距 離 走	球技選択③ サッカー、 テニス ソフトボール 体育理論			

4. 到達目標

新体力テストの実施に伴い、全国平均値を目標とする。

5. 評価の観点

体育の評価は、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の内容をもとに、領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とする。

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
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ている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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ともに、健康・安全を確保している。

6. 成績評価の方法

実技テスト、教師による観察、生徒による自己評価・相互評価等（学習カード）

7. 使用教材

特になし

8. 履修上の注意

9. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導）目標	評価の 観点	備 考 (使用器等)		
1 学期	4	体づくり 運動	オリエンテーション 「体育」学習について		2	「体育」学習の意義や内容、評価の方法 について理解する。 選択制授業の意義、学び方（課題解決学 習）等について知る。	a			
			<u>体ほぐし運動</u> リズム体操、ペアでストレッチなど <u>体力を高める運動</u> 持久走、柔軟運動、力強さを高める運動など 新体力テストの実施		4		b c			
	5	水 泳	＜男子＞ 水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。 ・救急法や心肺蘇生法について知 り実習を行なう。	＜女子＞ 球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。		＜水泳＞ 自分の目標に応じた泳ぎ方をマ スターし、速く泳いだり続けて長 く泳いだりすることができるよ うにする。 ＜球技＞ チームの課題や自分の課題に応 じて技能を高め、作戦を生かした 攻め方守り方の展開をしたゲー ムができるようになる。	a			
			6	球技(選択)					球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。	水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。
				7					体育理論	
						30				
	1 学期授業時数合計								36	

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導） 目標	評価の 観点	備 考 （使用器等）
2 学 期	9	武道・ダンス	武道・ダンス（選択） ・自己の能力に応じて運動技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。・自分にあった得意技を身につけ試合を行なう。	武道・ダンス（選択） ダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス フォークダンス 郷土の踊り ・いろいろなリズムを簡単な動きでとらえリズムにのって踊る ・グループで好きな曲を選んで踊ったり、作品を作る。	12	<ダンス> 自分の選択した踊り感じを込めて踊ったりみんなで楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする <武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
		球技(選択) 球技(選択)	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り	球技選択②（屋外） テニス・ソフトボール・サッカー ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り		<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 <球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。	a b	
	11	陸上競技	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	33	<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	c	
	12	体育理論						
	2 学期授業時数合計						4 5	
3 学 期	1	球技選択	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	9	<武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
	2	陸上競技	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	15	<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	a b	
	3	体育理論	体育理論	体育理論		c		
	3 学期授業時数合計						2 4	
			<次年度の課題> 選択種目の種目拡大。 ダンス授業の創意工夫。			年間授業時数		
						1 0 5		

令和8年度 【保健体育科シラバス】

科目名	対象学科・学年	単位数	履修
体 育	1 年 理数科	3 単位	必履修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う。

2. 【体育】の目標

- 1：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、からだの調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて断続的に運動ができる資質や能力を育てる。

3. 体育の概要

学期		1 学期				2 学期				3 学期		
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体 育	男子	刈エーション 体づくり運動	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド 体育理論	水泳 ・平泳ぎ ・クロール		武道・ダンス 体育理論	球技選択② サッカー、 テニス ソフトボール	長距離走	球技選択③バレー、卓球 バスケット バドミントン 体育理論	陸上競技 ・短距離 ・投 擲 ・跳 躍 体育理論		
	女子		水泳 ・平泳ぎ ・クロール 体育理論	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド	武道・ダンス 体 軀理論	球技選択② バレー、卓球 バスケット バドミントン	長距離走	球技選択③ サッカー、 テニス ソフトボール 体育理論				

4. 到達目標

新体力テストの実施に伴い、全国平均値を目標とする。

5. 評価の観点

体育の評価は、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の内容をもとに、領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とする。

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
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ている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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ともに、健康・安全を確保している。

6. 成績評価の方法

実技テスト、教師による観察、生徒による自己評価・相互評価等（学習カード）

7. 使用教材

特になし

8. 履修上の注意

9. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導）目標	評価の 観点	備 考 (使用器等)		
1 学期	4	体づくり 運動	オリエンテーション 「体育」学習について		2	「体育」学習の意義や内容、評価の方法 について理解する。 選択制授業の意義、学び方（課題解決学 習）等について知る。	a			
			体ほぐし運動 リズム体操、ペアでストレッチなど 体力を高める運動 持久走、柔軟運動、力強さを高める運動など 新体力テストの実施		4	自分の体の状態を知り身体をほぐした り、体力を高める運動を行なう。また、 生活の中で計画的に実践できるように する。	b c			
	5	水 泳	＜男子＞ 水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。 ・救急法や心肺蘇生法について知 り実習を行なう。	＜女子＞ 球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。		＜水泳＞ 自分の目標に応じた泳ぎ方をマ スターし、速く泳いだり続けて長 く泳いだりすることができるよ うにする。 ＜球技＞ チームの課題や自分の課題に応 じて技能を高め、作戦を生かした 攻め方守り方の展開をしたゲー ムができるようになる。	a			
			6	球技(選択)					球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。	水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。
				7					体育理論	・救急法や心肺蘇生法について知 り実習を行なう
						30				
	1 学期授業時数合計								36	

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導） 目標	評価の 観点	備 考 （使用器等）
2 学 期	9	武道・ダンス	武道・ダンス（選択） ・自己の能力に応じて運動技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。・自分にあった得意技を身につけ試合を行なう。	武道・ダンス（選択） ダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス フォークダンス 郷土の踊り ・いろいろなリズムを簡単な動きでとらえリズムにのって踊る ・グループで好きな曲を選んで踊ったり、作品を作る。	12	<ダンス> 自分の選択した踊り感じを込めて踊ったりみんなで楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする <武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
		球技(選択) 球技(選択)	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り	球技選択②（屋外） テニス・ソフトボール・サッカー ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り		<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 <球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。	a <	

令和 8 年度 【保健体育科シラバス】

科 目 名	対象学科・学年	単 位 数	履 修
保 健	1 学年普通科	1 単位	必修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う。

2. 【保健】の目標

- 1：個人および社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

3. 保健の概要

- 1：現代社会と健康 安全な社会生活

社会の大きな変化の中で、健康や安全の問題は多様化しており、健康のとらえ方や健康を守る活動も変化している。私たちが現代の健康問題とその対策について学ぶことは、自分達だけではなく、全ての人々が健康の保持増進を実現する為に必要なことです。

4. 到達目標

よりよい生活習慣の確立を目指す。

5. 評価の観点

保健の評価は「知識」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点の内容をもとに、項目ごとに評価します。

日頃の授業の中で、下にまとめた評価の方法で評価を行い「成績」の資料とします。

知識・技能	思考・判断・表現力等	学びに向かう力、人間性等
㉔国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるとともに、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ④健康の考え方と成り立ちについて、健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解したことを言ったり書いたりしている。それらを踏まえて免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ㉕健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 また、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることを理解したことを言ったり書いたりしている。その際、適切な意思決定や行動選択を行うには、十分に情報を集め、思考・判断すること、行動に当たっては自分なりの計画・評価を行うこと、及び社会的な影響に適切に対処することなどが重要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることを理解したことを言ったり書いたりしている。また、一人一人が健康に関心を持ち、健康に関する適切な環境づくりに関わっていくことが必要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 (2) 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。 ア) 安全な社会づくり 安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交	㉔①現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指し習得した知識を生かして適切な解決方法を話あったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 ④㉕国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて、話あったり、ノートなどに記述したりしている。 ・安全な社会生活における事象や情報などについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。 ・安全な社会づくりについて、	(1) 健康の考え方について、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会作りについての学習に主体的に取り組もうとしている。

通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備に関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。 (イ) 応急手当 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと。 イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。	様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用すること。 ・交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価すること。 ・応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用すること。 ・安全な社会生活について、自他や社会の課題の解決方法を応用すること。	
--	---	--

6. 成績評価の方法

定期テスト ・ 授業 ・ 提出物等 ・ ワークシート ・ グループワーク

7. 使用教材

- ①教科書名（会社名） 最新高等保健体育 （大修館）
- 最新高等保健体育ノート（大修館）

8. 年間指導計画及び授業進度予定表

学 期	月	単元	指導内容・指導項目等	時数	重点（指導）目標	評価の観点	備 考 (使用機器等)			
1 学 期	4	現代社会と健康	オリエンテーション	1	ガイダンス・既習内容の確認	評 価 の 観 点参照				
			健康の考え方と成り立ち	1	・健康については、様々な考え方がある ・健康は、様々な要因から成り立っている。 ・我が国の健康水準は向上を続けてきた。 ・健康問題は時代とともに変化する。					
			私たちの健康のすがた	1						
	5		生活習慣病の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復	1 1	・がんの原因と生活習慣の関連性がある ・がんの治療法を理解する ・適切な意思決定・行動選択をするために ・健康にかかわる環境づくりが重要である ・生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という					
			運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康	1 1 1	・食事と健康は基礎である ・健康的な食事をとろう ・適度な運動が健康をつくる ・休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる					
	7		喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	2 2	・喫煙は大きな健康被害をもたらす ・喫煙は始めるとなかなかやめられなくなる ・たばこの対策は全世界で進められている ・アルコールは脳や身体に影響をおよぼす ・長期的な過度の飲酒は、多くの問題を引き起こす ・さまざまな飲酒対策がおこなわれている ・「1回だけ」でも薬物は人生を台なしにする ・自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす ・薬物には多面的な対策が必要である					
			1 学期授業時数合計						1 3	
2 学 期	9	現代社会と健康	精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	2 2	・精神疾患の主な症状理解する ・発病と要因について理解 ・精神疾患の課題と周囲の関わりや対処法について解する	評 価 の 観点参照				
	10	現代社会と健康	現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	2 2	・病原体が原因の病気を感染症という ・問題となる感染症は変化している。 ・感染症の予防が、社会と個人で取り組む ・現在の感染症の特徴を学ぶ ・性感染症・エイズが若者の間で問題となっている。 ・感染症エイズは予防できる。					
			健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり	1	・欲求は成長とともに多様化する。 ・欲求不満や葛藤をやわらげる心の働きがある。 ・ストレスには、様々な対処方法がある。 ・自己現実化は、心の健康につながる。 ・若者では自動車と二輪車の事故が多い ・3つの要因がかかわって交通事故が起る。					
	12		事故の現状と発生要因	1						
			安全な社会の形成 交通安全における安全	2	・運転者には、資質と責任が求められる ・安全な交通社会づくりが進められている。					
	2 学期授業時数合計							1 4		
	3 学 期		1	安全な社会生活	応急手当の意義とその基本			2	・適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる ・応急手当の最初のポイントは確認と観察である ・けがに応じた応急手当がある。 ・熱中症には適切な手当が大切である。	評 価 の 観点参照
2			日常的な応急手当		2					
		心肺蘇生法	2		・心肺蘇生法の原理にもとづいている ・心肺蘇生法には適切な手順がある					
3		* 心肺蘇生法	1 1		・心肺蘇生法の実習① ・心肺蘇生法の実習②					
3 学期授業時数合計						8				
							年間授業時数			
							3 5			

令和 8 年度 【保健体育科シラバス】

科 目 名	対象学科・学年	単 位 数	履 修
保 健	1 学年理数科	1 単位	必修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う。

2. 【保健】の目標

- 1：個人および社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。

3. 保健の概要

- 1：現代社会と健康 安全な社会生活

社会の大きな変化の中で、健康や安全の問題は多様化しており、健康のとらえ方や健康を守る活動も変化している。私たちが現代の健康問題とその対策について学ぶことは、自分達だけではなく、全ての人々が健康の保持増進を実現する為に必要なことです。

4. 到達目標

よりよい生活習慣の確立を目指す。

5. 評価の観点

保健の評価は「知識」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点の内容をもとに、項目ごとに評価します。

日頃の授業の中で、下にまとめた評価の方法で評価を行い「成績」の資料とします。

知識・技能	思考・判断・表現力等	学びに向かう力、人間性等
⑦国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるとともに、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況関わっていることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ④健康の考え方と成り立ちについて、健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解したことを言ったり書いたりしている。それらを踏まえて免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑤健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 また、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることを理解したことを言ったり書いたりしている。その際、適切な意思決定や行動選択を行うには、十分に情報を集め、思考・判断すること、行動に当たっては自分なりの計画・評価を行うこと、及び社会的な影響に適切に対処することなどが重要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることを理解したことを言ったり書いたりしている。また、一人一人が健康に関心を持ち、健康に関する適切な環境づくりに関わっていくことが必要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 (2) 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。	⑦①現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指し習得した知識を生かして適切な解決方法を話あったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 ④⑤国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて、話あったり、ノートなどに記述したりしている。 ・安全な社会生活における事象や情報などについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。	健康の考え方について、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会作りについての学習に主体的に取り組もうとしている。

(ア) 安全な社会づくり 安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備に関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。 (イ) 応急手当 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと。 イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。	・安全な社会づくりについて、様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用すること。 ・交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価すること。 ・応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用すること。 ・安全な社会生活について、自他や社会の課題の解決方法を応用すること。	
--	---	--

6. 成績評価の方法

定期テスト ・ 授業 ・ 提出物等 ・ ワークシート ・ グループワーク

7. 使用教材

- ①教科書名（会社名） 最新高等保健体育 （大修館）
- 最新高等保健体育ノート（大修館）

8. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	単元	指導内容・指導項目等	時数	重点（指導）目標	評価の観点	備考 (使用機器等)			
1 学期	4	現代社会と健康	オリエンテーション	1	ガイダンス・既習内容の確認	評価の観点参照				
			健康の考え方と成り立ち	1	・健康については、様々な考え方がある ・健康は、様々な要因から成り立っている。 ・我が国の健康水準は向上を続けてきた。 ・健康問題は時代とともに変化する。					
			私たちの健康のすがた	1						
	5		生活習慣病の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復	1 1	・がんの原因と生活習慣の関連性がある ・がんの治療法を理解する ・適切な意思決定・行動選択をするために ・健康にかかわる環境づくりが重要である ・生活習慣と関連の深い病気を生活習慣病という					
	6		運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康	1 1 1	・食事と健康は基礎である ・健康的な食事をとろう ・適度な運動が健康をつくる ・休養が疲労を回復し、活力をよみがえらせる					
	7		喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	2 2	・喫煙は大きな健康被害をもたらす ・喫煙は始めるとなかなかやめられなくなる ・たばこの対策は全世界で進められている ・アルコールは脳や身体に影響をおよぼす ・長期的な過度の飲酒は、多くの問題を引き起こす ・さまざまな飲酒対策がおこなわれている ・「1回だけ」でも薬物は人生を台なしにする ・自分の周囲や社会にも薬物は悪影響をもたらす ・薬物には多面的な対策が必要である					
	1学期授業時数合計							13		
2 学期	9		現代社会と健康	精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	2 2			・精神疾患の主な症状理解する ・発病と要因について理解 ・精神疾患の課題と周囲の関わりや対処法について理解する	評価の観点参照	
	10			現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	2 2			・病原体が原因の病気を感染症という ・問題となる感染症は変化している。 ・感染症の予防が、社会と個人で取り組む ・現在の感染症の特徴を学ぶ ・性感染症・エイズが若者の間で問題となっている。 ・感染症エイズは予防できる。		
				11	健康に関する意思決定・行動選択 健康に関する環境づくり			1		
		12			事故の現状と発生要因	1				
	12			安全な社会の形成 交通安全における安全	2	・運転者には、資質と責任が求められる ・安全な交通社会づくりが進められている。				
	2学期授業時数合計						14			
	3 学期	1	安全な社会生活	応急手当の意義とその基本	2	・適切な応急手当は命を救い、痛みをやわらげる ・応急手当の最初のポイントは確認と観察である ・けがに応じた応急手当がある。 ・熱中症には適切な手当が大切である。	評価の観点参照			
2		日常的な応急手当		2	・心肺蘇生法の原理にもとづいている ・心肺蘇生法には適切な手順がある					
		3		心肺蘇生法	2					
				*心肺蘇生法	1 1	・心肺蘇生法の実習① ・心肺蘇生法の実習②				
3学期授業時数合計						8				
							年間授業時数			
							35			

令和8年度 【保健体育科シラバス】

科目名	対象学科・学年	単位数	履修
体 育	2 年 普通科	3 単位	必履修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う

2. 【体育】の目標

- 1：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、からだの調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて断続的に運動ができる資質や能力を育てる。

3. 体育の概要

学期		1 学期				2 学期				3 学期		
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体 育	男子	オリエンテーション 体づくり運動	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド 体育理論	水泳 ・平泳ぎ ・クロール		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② サッカー、 テニス ソフトボール	長 距 離 走	球技選択③バレー、卓球 バスケット バドミントン 体育理論	陸上競技 ・短距離 ・投 擲 ・跳 躍 体育理論		
	女子		水泳 ・平泳ぎ ・クロール 体育理論	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② バレー、卓球 バスケット バドミントン	長 距 離 走	球技選択③ サッカー、 テニス ソフトボール 体育理論			

4. 到達目標

新体力テストの実施に伴い、全国平均値を目標とする。

5. 評価の観点

体育の評価は、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の内容をもとに、領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とする。

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
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ている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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ともに、健康・安全を確保している。

6. 成績評価の方法

実技テスト、教師による観察、生徒による自己評価・相互評価等（学習カード）

7. 使用教材

特になし

8. 履修上の注意

9. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導）目標	評価の 観点	備 考 (使用器等)		
1 学 期	4	体づくり 運動	オリエンテーション 「体育」学習について		2	「体育」学習の意義や内容、評価の方法 について理解する。 選択制授業の意義、学び方（課題解決学 習）等について知る。	a			
			<u>体ほぐし運動</u> リズム体操、ペアでストレッチなど <u>体力を高める運動</u> 持久走、柔軟運動、力強さを高める運動など 新体力テストの実施		4	自分の体の状態を知り身体をほぐした り、体力を高める運動を行なう。また、 生活の中で計画的に実践できるように する。	b			
							c			
	5	水 泳	＜男子＞ 水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。 ・救急法や心肺蘇生法について知 り実習を行なう。	＜女子＞ 球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。		＜水泳＞ 自分の目標に応じた泳ぎ方をマ スターし、速く泳いだり続けて長 く泳いだりすることができるよ うにする。 ＜球技＞ チームの課題や自分の課題に応 じて技能を高め、作戦を生かした 攻め方守り方の展開をしたゲー ムができるようになる。	a			
			6	球技(選択) 球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。					水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。	＜球技＞ チームの課題や自分の課題に応 じて技能を高め、作戦を生かした 攻め方守り方の展開をしたゲー ムができるようになる。
				7					体育理論 <	

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導） 目標	評価の 観点	備 考 （使用器等）
2 学 期	9	武道・ダンス	武道・ダンス（選択） ・自己の能力に応じて運動技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。・自分にあった得意技を身につけ試合を行なう。	武道・ダンス（選択） ダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス フォークダンス 郷土の踊り ・いろいろなリズムを簡単な動きでとらえリズムにのって踊る ・グループで好きな曲を選んで踊ったり、作品を作る。	12	<ダンス> 自分の選択した踊り感じを込めて踊ったりみんな楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする <武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
		球技(選択) 球技(選択)	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	球技選択②（屋外） テニス・ソフトボール・サッカー ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。		<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 <球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。	a b	
	11	陸上競技	球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り	球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り				
			陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。		<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	c	
	12	体育理論			33			
2 学期授業時数合計								4 5
3 学 期	1	球技選択	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	9	<武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
	2	陸上競技	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。		<陸上競技> 自分の力に応じた運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	a b	
	3	体育理論	体育理論	体育理論	15		c	
	3 学期授業時数合計							
			<次年度の課題> 選択種目の種目拡大。ダンス授業の創意工夫。				年間授業時数	
							1 0 5	

令和8年度 【保健体育科シラバス】

科目名	対象学科・学年	単位数	履修
体 育	2 年 理数科	2 単位	必履修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う。

2. 【体育】の目標

- 1：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、からだの調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて断続的に運動ができる資質や能力を育てる。

3. 体育の概要

学期		1 学期				2 学期				3 学期		
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体 育	男子	オリエンテーション	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド 体育理論	水泳 ・平泳ぎ ・クロール		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② サッカー、 テニス ソフトボール	長 距 離 走	球技選択③バレー、卓球 バスケット バドミントン 体育理論	陸上競技 ・短距離 ・投 擲 ・跳 躍 体育理論		
	女子	体づくり運動	水泳 ・平泳ぎ ・クロール 体育理論	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② バレー、卓球 バスケット バドミントン	長 距 離 走	球技選択③ サッカー、 テニス ソフトボール 体育理論			

4. 到達目標

新体力テストの実施に伴い、全国平均値を目標とする。

5. 評価の観点

体育の評価は、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の内容をもとに、領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とする。

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
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ている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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ともに、健康・安全を確保している。

6. 成績評価の方法

実技テスト、教師による観察、生徒による自己評価・相互評価等（学習カード）

7. 使用教材

特になし

8. 履修上の注意

9. 年間指導計画及び授業進度予定表

[illegible]

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導） 目標	評価の 観点	備 考 （使用器等）
2 学 期	9	武道・ダンス	武道・ダンス（選択） ・自己の能力に応じて運動技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。・自分にあった得意技を身につけて試合を行なう。	武道・ダンス（選択） ダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス フォークダンス 郷土の踊り ・いろいろなリズムを簡単な動きでとらえリズムにのって踊る ・グループで好きな曲を選んで踊ったり、作品を作る。	12	<ダンス> 自分の選択した踊り感じを込めて踊ったりみんな楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする <武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
	10	球技(選択) 球技(選択)	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	球技選択②（屋外） テニス・ソフトボール・サッカー ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。		<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 <球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。	a b	
	11	陸上競技	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。		<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	c	
	12	体育理論			18			
	2 学期授業時数合計							
3 学 期	1	球技選択	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	球技選択②（屋外） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	9	<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。	a b c	
	2	陸上競技	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。		<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	a b	
	3	体育理論	体育理論	体育理論	7		c	
	3 学期授業時数合計							
			<次年度の課題> 選択種目の種目拡大。ダンス授業の創意工夫。				年間授業時数	
							7 0	

令和 8 年度 【保健体育科シラバス】

科 目 名	対象学科・学年	単 位 数	履 修
保 健	2 学年普通科	1 単位	必修

1. 【保健体育科】の目標

1：保健では、生徒が保健の見方・考え方を働かせて、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成すること。

2. 【保健】の目標

- 1：個人および社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる
- 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。

3. 保健の概要

1：生涯を通じる健康 健康を支える環境づくり

社会の大きな変化の中で、健康や安全の問題は多様化しており、健康のとらえ方や健康を守る活動も変化している。私たちが現代の健康問題とその対策について学ぶことは、自分達だけではなく、全ての人々が健康の保持増進を実現する為に必要なことです。

4. 到達目標

よりよい生活習慣の確立を目指す。

5. 評価の観点

保健の評価は「知識」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点の内容をもとに、項目ごとに評価します。

日頃の授業の中で、下にまとめた評価の方法で評価を行い「成績」の資料とします。

知識・技能	思考・判断・表現力等	学びに向かう力、人間性等
㊦ 思春期と健康 思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変 化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解できるようにする。その際、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したり する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要である ことを理解できるようにする。 なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を 図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。 ④ 結婚生活と健康 結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できるように する。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるよう にするとともに、健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて理解で きるようにする。また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などにつ いても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康 に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康 診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であること を理解できるようにする。なお、妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能については、必 要に応じ関連付けて扱う程度とする。 ㊧ 加齢と健康 中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診 などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解できるようにする。また、高齢期には、加齢に伴い、心 身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故の リスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解できるようにする。さらに、高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質 の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総 合的な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、心身の機能障害 及びリハビリテーションについても触れるようにする。 (4) 労働と健康 ㊦ 労働災害と健康 労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い 質や量が変化してきたことを理解できるようにする。また、労働災害を防止する には、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。その際、仕 事のストレスによる精神疾患が含まれていることにも触れるようにする。 ④ 働く人の健康の保持増進 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面に わたる総合	生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 ・生涯を通じる健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を理解すること。 ・生涯を通じる健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を 基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発 見すること。 ・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康 課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理すること。 ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決 や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理すること。 ・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減 のための個人の取組と社会的対策を評価すること。 ・労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けて、個人 の取組と社会的対策を整理すること。 ・働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図る ことと関連付けて、課題解決の方法に応用すること。 ・生涯を通じる健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理 由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明する	健康の保持増進には、個人の力だけでなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わっている。したがって、全ての人が健康に生きていくためには、環境 を整備しそれを活用する上で、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、環境と 健康、食品と健康、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や社会的 対策、健康に関する環境づくりと社会参加などについて、理解を深めようとして いる

的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。その際、ストレスに対する気付きへの援助、リラクセーションの指導など、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにする。 そのためには、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。 (i) の内容について法律等を取り扱う際には、個々の名称よりも、こうした法律等が制定された背景や趣旨を中心に理解できるようにするとともに、ストレスチェック制度などの予防対策の重要性に触れるようにする (ア) 環境と健康 ㊦ 環境の汚染と健康 人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解できるようにする。なお、放射線による健康への影響についても、適宜触れるように配慮するものとする。 ① 環境と健康に関わる対策 健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて理解できるようにする。また、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて理解できるようにする。その際、廃棄物の処理と健康との関わりについても触れるようにする。 ㊧ 環境衛生に関わる活動 上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解できるようにする。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できるようにする。 (i) 食品と健康 ㊦ 食品の安全性 人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解できるようにする。なお、食品による食物アレルギーを起こす可能性もあることについて、取り上げるよう配慮する。 ① 食品衛生に関わる活動 食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることについて理解できるようにする。その際、衛生管理の一つの方法である危害要因分析重要管理点（HACCP）	健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 ・健康を支える環境づくりにおける事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。 ・人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用すること。 ・食品の安全性と食品衛生に関わる活動について、習得した知識を自他の日常生活に適用して、健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てること。	
---	---	--

式などについても触れるようにする。 また、食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には、適切に情報を 公開、活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら、それぞれの役割を果たすことが重要であることについて理解できるように (ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 ㊦ 我が国の保健・医療制度 我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解できるようにする。 その際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにする。 ① 地域の保健・医療機関の活用 健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療 機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要である ことについて理解できるようにする。 その際、心身の健康の保持増進にとって、豊かなスポーツライフの実現が重要 であることから、生涯スポーツの実践を支える環境づくりやその活用についても 触れるようにする。 ㊧ 医薬品の制度とその活用 医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解できるようにする。また、疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解できるようにする。その際、副作用については、予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。 (エ) 様々な保健活動や社会的対策 我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や 社会的対策が行われていることについて理解できるようにする。その際、日本赤十字社などの民間の機関や、特定非営利活動法人 (NPO)・非政府組織 (NGO) の諸 活動、世界保健機関などの国際機関等の活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。また、このような活動や対策を充実 させるためには、一人一人がそれらを理解し支えることが重要であることに触れるようにする。 (オ) 健康に関する環境づくりと社会参加 自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できるようにする。 また、一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持 増進につながるについて理解できるようにする。その際、それらを実現する。	・医薬品の制度とその活用について、医薬品には承認制度があり、販売に規制が設けられていることと関連付けながら、生活の質の向上のために利用の仕方を整理すること。 ・地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について、関連した情報を整理し、生活の質の向上に向けた課題解決に応用すること。 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に参加していくために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てること。 ・健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明できる。	
--	---	--

6. 成績評価の方法

定期テスト ・ 授業 ・ 提出物等 ・ ワークシート ・ グループワーク

7. 使用教材

①教科書名（会社名） 最新高等保健体育 （大修館）

最新高等保健体育ノート（大修館）

8. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	単元	指導内容・指導項目等	時数	重点（指導）目標	評価の観点	備 考 (使用機器等)
1 学期	4	生涯を通じる健康	オリエンテーション	1	ガイダンス・既習内容の確認	評 価 の 観 点参照	
			ライフステージと健康	2	・ライフステージと死亡や病気 ・健康課題とその支援		
			思春期と健康	1	・思春期の体と健康 ・思春期の心と健康		
	5		性意識と性行動	2	・性意識とその尊重 ・性に関する情報と性行動		
			妊娠・出産と健康	2	・受精・妊娠・出産 ・母子保健サービスの活用		
	6		避妊法と人工妊娠中絶	2	・家族計画の意義と避妊法		
				1	・人工妊娠中絶		
	7		結婚生活と健康	1	・結婚生活の基盤となる心身の発達 ・結婚生活と健康		
中高年期と健康			2	・加齢による変化と健康 ・高齢者の健康を支える取り組み			
1 学期授業時数合計							1 3
2 学期	9	生涯を通じる健康	働くことと健康	2	・働くことと健康のかかわり	評 価 の 観点参照	
			労働災害と健康	2	・働き方と健康問題の変化		
	健康を支える健康づくり	健康的な職業生活		・労働災害とその要因 ・労働災害の防止 ・職場における取り組み ・仕事と生活の調和			
		大気汚染と健康	2	・大気汚染の原因と健康影響 ・大気にかかわる地球規模の問題			
		水質汚染・土壌汚染と健康	2	・水質汚濁とその健康影響 ・土壌汚染とその健康影響 ・大気汚染、水質汚濁、土壌汚染のかかわり			
		環境と健康に関わる対策	2	・環境汚染の防止とその対策 ・産業廃棄物の処理と健康			
		ごみの処理と上下水道の整備	2	・ごみの処理の現状 ・安全で良質な水の確保			
		食品の安全性	2	・食品の安全性と健康			
12	食品衛生にかかわる活動	2	・食品の安全性に関する今日的課題 ・食品の安全性の確保 ・食品の安全と私たちの役割				
	2 学期授業時数合計						
3 学期	1	健康を支える健康づくり	保健サービスとその活用	2	・保健行政の役割 ・保健サービスの活用	評 価 の 観点参照	
			医療サービスとその活用	2	・医療の供給と医療保険。 ・医療機関と医療サービスの活用		
	2		医薬品の制度とその活用	2	・医薬品の種類と使用法 ・医薬品の副作用と安全性を守る取り組み		
			さまざまな保健活動や社会的対策	1	・健康を支える保健活動と社会的対策 ・保健活動や社会的対策への住民の理解		
	3		健康に関する環境づくりと社会参加	1	・健康と環境づくり ・環境づくりへの社会参加と情報の活用		
3 学期授業時数合計							8
							年間授業時数
							3 5

令和 8 年度 【保健体育科シラバス】

科 目 名	対象学科・学年	単 位 数	履 修
保 健	2 学年理数科	1 単位	必修

1. 【保健体育科】の目標

1：保健では、生徒が保健の見方・考え方を働かせて、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成すること

2. 【保健】の目標

- 1：個人および社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる
- 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。

3. 保健の概要

1： 生涯を通じる健康 健康を支える環境づくり

社会の大きな変化の中で、健康や安全の問題は多様化しており、健康のとらえ方や健康を守る活動も変化している。私たちが現代の健康問題とその対策について学ぶことは、自分達だけではなく、全ての人々が健康の保持増進を実現する為に必要なことです。

4. 到達目標

よりよい生活習慣の確立を目指す。

5. 評価の観点

保健の評価は「知識」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点の内容をもとに、項目ごとに評価します。

日頃の授業の中で、下にまとめた評価の方法で評価を行い「成績」の資料とします。

知識・技能	思考・判断・表現力等	学びに向かう力、人間性等
㊦ 思春期と健康 思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変 化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解できるようにする。その際、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したり する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要である ことを理解できるようにする。 なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を 図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。 ④ 結婚生活と健康 結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できるように する。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるよう にするとともに、健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて理解で きるようにする。また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などにつ いても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康 に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康 診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であること を理解できるようにする。なお、妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能については、必 要に応じ関連付けて扱う程度とする。 ㊵ 加齢と健康 中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診 などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解できるようにする。また、高齢期には、加齢に伴い、心 身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故の リスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解できるようにする。 さらに、高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質 の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総 合的な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、心身の機能障害及びリハビリテーションについても触れるようにする。 (4) 労働と健康 ㊦ 労働災害と健康 労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い 質や量が変化してきたことを理解できるようにする。また、労働災害を防止する には、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。その際、仕 事のストレスによる精神疾患が含まれていることにも触れるようにする。 ④ 働く人の健康の保持増進 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面に わたる総合	生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 ・生涯を通じる健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を理解すること。 ・生涯を通じる健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を 基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発 見すること。 ・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康 課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理すること。 ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決 や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理すること。 ・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減 のための個人の取組と社会的対策を評価すること。 ・労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けて、個人 の取組と社会的対策を整理すること。 ・働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図る ことと関連付けて、課題解決の方法に応用すること。 ・生涯を通じる健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理 由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明する	健康の保持増進には、個人の力だけでなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わっている。したがって、全ての人が健康に生きていくためには、環境 を整備しそれを活用する上で、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、環境と 健康、食品と健康、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や社会的 対策、健康に関する環境づくりと社会参加などについて、理解を深めようとして いる

的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。その際、ストレスに対する気付きへの援助、リラクセーションの指導など、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにする。 そのためには、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。 (i) の内容について法律等を取り扱う際には、個々の名称よりも、こうした法律等が制定された背景や趣旨を中心に理解できるようにするとともに、ストレスチェック制度などの予防対策の重要性に触れるようにする (ア) 環境と健康 ㊦ 環境の汚染と健康 人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解できるようにする。なお、放射線による健康への影響についても、適宜触れるように配慮するものとする。 ① 環境と健康に関わる対策 健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて理解できるようにする。また、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて理解できるようにする。その際、廃棄物の処理と健康との関わりについても触れるようにする。 ㊧ 環境衛生に関わる活動 上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解できるようにする。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できるようにする。 (i) 食品と健康 ㊦ 食品の安全性 人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解できるようにする。なお、食品による食物アレルギーを起こす可能性もあることについて、取り上げるよう配慮する。 ① 食品衛生に関わる活動 食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることについて理解できるようにする。その際、衛生管理の一つの方法である危害要因分析重要管理点（HACCP）	健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、それらを説明することができるようにする。 ・健康を支える環境づくりにおける事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。 ・人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用すること。 ・食品の安全性と食品衛生に関わる活動について、習得した知識を自他の日常生活に適用して、健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てること。	
---	---	--

式などについても触れるようにする。 また、食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には、適切に情報を 公開、活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら、それぞれの役割を果たすことが重要であることについて理解できるように (ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 ㊦ 我が国の保健・医療制度 我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解できるようにする。 その際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにする。 ① 地域の保健・医療機関の活用 健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療 機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要である ことについて理解できるようにする。 その際、心身の健康の保持増進にとって、豊かなスポーツライフの実現が重要 であることから、生涯スポーツの実践を支える環境づくりやその活用についても 触れるようにする。 ㊧ 医薬品の制度とその活用 医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解できるようにする。また、疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解できるようにする。その際、副作用については、予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。 (エ) 様々な保健活動や社会的対策 我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解できるようにする。その際、日本赤十字社などの民間の機関や、特定非営利活動法人（NPO）・非政府組織（NGO）の諸 活動、世界保健機関などの国際機関等の活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。また、このような活動や対策を充実 させるためには、一人一人がそれらを理解し支えることが重要であることに触れる ようにする。 (オ) 健康に関する環境づくりと社会参加 自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できるようにする。 また、一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に 参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持 増進につながることに理解できるようにする。その際、それらを実現する。	・医薬品の制度とその活用について、医薬品には承認制度があり、販売に規制が設けられていることと関連付けながら、生活の質の向上のために利用の仕方を整理すること。 ・地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について、関連した情報を整理し、生活の質の向上に向けた課題解決に応用すること。 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に 参加していくために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てること。 ・健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明できる。	
--	--	--

6. 成績評価の方法

定期テスト ・ 授業 ・ 提出物等 ・ ワークシート ・ グループワーク

7. 使用教材

①教科書名（会社名） 最新高等保健体育 （大修館）

最新高等保健体育ノート（大修館）

8. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	単元	指導内容・指導項目等	時数	重点（指導）目標	評価の観点	備考 (使用機器等)
1 学期	4	生涯を通じる健康	オリエンテーション	1	ガイダンス・既習内容の確認	評価の観点参照	
			ライフステージと健康	2	・ライフステージと死亡や病気 ・健康課題とその支援		
			思春期と健康	1	・思春期の体と健康 ・思春期の心と健康		
	5		性意識と性行動	2	・性意識とその尊重 ・性に関する情報と性行動		
			妊娠・出産と健康	2	・受精・妊娠・出産 ・母子保健サービスの活用		
	6		避妊法と人工妊娠中絶	2	・家族計画の意義と避妊法 ・人工妊娠中絶		
				1			
	7		結婚生活と健康	1	・結婚生活の基盤となる心身の発達 ・結婚生活と健康		
中高年期と健康			2	・加齢による変化と健康 ・高齢者の健康を支える取り組み			
1 学期授業時数合計							1 3
2 学期	9	生涯を通じる健康	働くことと健康	2	・働くことと健康のかかわり ・働き方と健康問題の変化 ・労働災害とその要因 ・労働災害の防止 ・職場における取り組み ・仕事と生活の調和	評価の観点参照	
			労働災害と健康	2			
	10	健康を支える健康づくり	健康的な職業生活				
			大気汚染と健康	2	・大気汚染の原因と健康影響 ・大気にかかわる地球規模の問題		
	水質汚染・土壌汚染と健康		2	・水質汚濁とその健康影響 ・土壌汚染とその健康影響 ・大気汚染、水質汚濁、土壌汚染のかかわり			
	11		環境と健康に関わる対策	2	・環境汚染の防止とその対策 ・産業廃棄物の処理と健康		
			ごみの処理と上下水道の整備	2	・ごみの処理の現状 ・安全で良質な水の確保		
	12		食品の安全性	2	・食品の安全性と健康 ・食品の安全性に関する今日的課題 ・食品の安全性の確保 ・食品の安全と私たちの役割		
食品衛生にかかわる活動							
2 学期授業時数合計							1 4
3 学期	1	健康を支える健康づくり	保健サービスとその活用	2	・保健行政の役割 ・保健サービスの活用	評価の観点参照	
			医療サービスとその活用	2			
	2		医薬品の制度とその活用	2	・医薬品の種類と使用法 ・医薬品の副作用と安全性を守る取り組み ・健康を支える保健活動と社会的対策 ・保健活動や社会的対策への住民の理解		
			さまざまな保健活動や社会的対策	1			
	3		健康に関する環境づくりと社会参加	1	・健康と環境づくり ・環境づくりへの社会参加と情報の活用		
3 学期授業時数合計							8
							年間授業時数
							3 5

令和8年度 【保健体育科シラバス】

科目名	対象学科・学年	単位数	履修
体 育	3 年 普通科	3 単位	必履修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う。

2. 【体育】の目標

- 1：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、からだの調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて断続的に運動ができる資質や能力を育てる。

3. 体育の概要

学期		1 学期				2 学期				3 学期		
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体 育	男 子	オリエンテーション	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド 体育理論	水泳 ・平泳ぎ ・クロール		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② サッカー、 テニス ソフトボール	長 距 離 走	球技選択③バレー、卓球 バスケット バドミントン 体育理論	陸上競技 ・短距離 ・投 擲 ・跳 躍 体育理論		
	女 子	体づくり運動	水泳 ・平泳ぎ ・クロール 体育理論	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② バレー、卓球 バスケット バドミントン	長 距 離 走	球技選択③ サッカー、 テニス ソフトボール 体育理論			

4. 到達目標

新体力テストの実施に伴い、全国平均値を目標とする。

5. 評価の観点

体育の評価は、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の内容をもとに、領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とする。

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
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ている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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ともに、健康・安全を確保している。

6. 成績評価の方法

実技テスト、教師による観察、生徒による自己評価・相互評価等(学習カード)

7. 使用教材

特になし

8. 履修上の注意

9. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導）目標	評価の 観点	備 考 (使用器等)		
1 学 期	4	体づくり 運動	オリエンテーション 「体育」学習について		2	「体育」学習の意義や内容、評価の方法 について理解する。 選択制授業の意義、学び方（課題解決学 習）等について知る。	a			
			体ほぐし運動 リズム体操、ペアでストレッチなど 体力を高める運動 持久走、柔軟運動、力強さを高める運動など 新体力テストの実施		4		b c			
	5	水 泳	＜男子＞ 水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。 ・救急法や心肺蘇生法について知 り実習を行なう。	＜女子＞ 球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。		＜水泳＞ 自分の目標に応じた泳ぎ方をマ スターし、速く泳いだり続けて長 く泳いだりすることができるよ うにする。 ＜球技＞ チームの課題や自分の課題に応 じて技能を高め、作戦を生かした 攻め方守り方の展開をしたゲー ムができるようになる。	a			
			6	球技(選択)					球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成 をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個 人の特徴を生かした作戦やルー ルの工夫を通して、対抗戦を行な う。 ・チームや個人の高まった力を生 かし相手チームに対する作戦を 工夫しながらリーグ戦を行なう。	水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の 習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだ り、続けて長く泳げるようにす る。
				7					体育理論	・救急法や心肺蘇生法について知 り実習を行なう
						30	＜球技＞ チームの課題や自分の課題に応 じて技能を高め、作戦を生かした 攻め方守り方の展開をしたゲー ムができるようになる。	b c		
	1 学期授業時数合計								36	

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導） 目標	評価の 観点	備 考 （使用器等）
2 学 期	9	武道・ダンス	武道・ダンス（選択） ・自己の能力に応じて運動技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。・自分にあった得意技を身につけ試合を行なう。	武道・ダンス（選択） ダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス フォークダンス 郷土の踊り ・いろいろなリズムを簡単な動きでとらえリズムにのって踊る ・グループで好きな曲を選んで踊ったり、作品を作る。	12	<ダンス> 自分の選択した踊り感じを込めて踊ったりみんなで楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする <武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
		球技(選択) 球技(選択)	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り	球技選択②（屋外） テニス・ソフトボール・サッカー ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り		<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 <球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。	a b	
	11	陸上競技	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	33	<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	c	
	12	体育理論						
	2 学期授業時数合計						4 5	
3 学 期	1	球技選択	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。(簡易ゲーム) ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	9	<武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
	2	陸上競技	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	15	<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	a b	
	3	体育理論	体育理論	体育理論		c		
	3 学期授業時数合計						2 4	
			<次年度の課題> 選択種目の種目拡大。 ダンス授業の創意工夫。			年間授業時数		
						1 0 5		

令和8年度 【保健体育科シラバス】

科目名	対象学科・学年	単位数	履修
体 育	3 年 理数科	2 単位	必履修

1. 【保健体育科】の目標

- 1：運動の合理的実践を通して、運動の技能や体力の向上を図るとともに、運動の楽しさや、喜びを味わい、生涯を通して継続的に運動を実践できる能力や態度を養う。
- 2：自他の生命を尊重し、生涯を通じて健康で安全な生活を送るため、基礎的な知識を理解させ、自主的に健康な生活を実践することのできる能力と態度を育成することを養う。

2. 【体育】の目標

- 1：各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、からだの調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて断続的に運動ができる資質や能力を育てる。

3. 体育の概要

学期		1 学期				2 学期				3 学期		
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
体 育	男子	オリエンテーション	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド 体育理論	水泳 ・平泳ぎ ・クロール		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② サッカー、 テニス ソフトボール	長 距 離 走	球技選択③バレー、卓球 バスケット バドミントン 体育理論	陸上競技 ・短距離 ・投 擲 ・跳 躍 体育理論		
	女子	体づくり運動	水泳 ・平泳ぎ ・クロール 体育理論	球技選択① 球技の種目 バスケ・バレー 卓球・バド		武道・ ダンス 体育理論	球技選択② バレー、卓球 バスケット バドミントン	長 距 離 走	球技選択③ サッカー、 テニス ソフトボール 体育理論			

4. 到達目標

新体力テストの実施に伴い、全国平均値を目標とする。

5. 評価の観点

体育の評価は、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の内容をもとに、領域（種目）ごとに評価規準をつくり、日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とする。

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
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ている。	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ている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、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ともに、健康・安全を確保している。

6. 成績評価の方法

実技テスト、教師による観察、生徒による自己評価・相互評価等（学習カード）

7. 使用教材

特になし

8. 履修上の注意

9. 年間指導計画及び授業進度予定表

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導）目標	評価の 観点	備 考 (使用器等)		
1 学 期	4	体づくり 運動	オリエンテーション 「体育」学習について		2	「体育」学習の意義や内容、評価の方法について理解する。 選択制授業の意義、学び方（課題解決学習）等について知る。	a			
			体ほぐし運動 リズム体操、ペアでストレッチなど 体力を高める運動 持久走、柔軟運動、力強さを高める運動など 新体力テストの実施		4		b c			
	5	水 泳	＜男子＞ 水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだり、続けて長く泳げるようにする。 ・救急法や心肺蘇生法について知り実習を行なう。		＜女子＞ 球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。		a			
			6	球技(選択)	球技選択① バレーボール・バスケットボール テニス・卓球・バドミントン ソフトボール・サッカー ハンドボール ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。				水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ バタフライ ・水泳の基礎・基本となる技能の習得をする ・挑戦したい泳法で速く泳いだり、続けて長く泳げるようにする。	
					7	体育理論			・救急法や心肺蘇生法について知り実習を行なう	
	1 学期授業時数合計							24		

学期	月	種 目	指導内容・指導項目等		時数	重点（指導） 目標	評価の 観点	備 考 （使用器等）
2 学 期	9	武道・ダンス	武道・ダンス（選択） ・自己の能力に応じて運動技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。・自分にあった得意技を身につけ試合を行なう。	武道・ダンス（選択） ダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス フォークダンス 郷土の踊り ・いろいろなリズムを簡単な動きでとらえリズムにのって踊る ・グループで好きな曲を選んで踊ったり、作品を作る。	12	<ダンス> 自分の選択した踊り感じを込めて踊ったりみんな楽しく踊ったりして交流し発表することができるようにする <武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
	10	球技(選択) 球技(選択)	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り	球技選択②（屋外） テニス・ソフトボール・サッカー ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。 球技選択③（屋外） ＊授業内容等は選択②の通り		<球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。 <球技> チームの課題や自分の課題に応じて技能を高め、作戦を生かした攻め方守り方の展開をしたゲームができるようになる。	a b	
	11	陸上競技	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上（長距離走） ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。		<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	c	
	12	体育理論			18			
	2 学期授業時数合計							
3 学 期	1	球技選択	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	球技選択②（屋内） バレーボール・バスケットボール 卓球・バドミントン、ハンド ・互いのよさを生かしてチーム編成をする。（簡易ゲーム） ・練習を工夫しながらチームや個人の特徴を生かした作戦やルールの工夫を通して、対抗戦を行なう。 ・チームや個人の高まった力を生かし相手チームに対する作戦を工夫しながらリーグ戦を行なう。	9	<武道> 自分の力に応じた運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻め方や守り方を展開して試合ができるようになる。	a b c	
	2	陸上競技	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。	陸上競技 ・実態把握（それぞれの種目を測定する） ・走・跳・投の運動を、仲間と競争したり、自分の記録に挑戦していく。		<陸上競技> 自分の力に応じて選んだ運動の技能を高め、競技したり記録の向上をめざす。	a b	
	3	体育理論	体育理論	体育理論	7		c	
	3 学期授業時数合計							
			<次年度の課題> 選択種目の種目拡大。 ダンス授業の創意工夫。				年間授業時数	
							7 0	