

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	3単位	年次	1年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

- ・集団行動や選択体育の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
- ・自他の運動を観察・分析することで、興味・関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

- ・運動の楽しさや喜びを深く味わい、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することについての知識や理解を深め、各種目に応じた運動の技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

- ・自己や仲間の考えたことを他者に伝え、課題解決に向けて思考し、適切に判断する能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・運動を通して、社会的な態度や健康、安全に留意して運動をする態度を育て習慣化し、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3 評価の観点及びその趣旨

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
観 点 の 趣 旨	特性やねらいを把握し、実践・応用できる科学的知識を身に付けている。また、積極的に研究する姿勢を養い理解を深めたり、仲間と連携・協力してゲームを楽しんだりして、記録や技能向上に挑戦している。	知識を活用し、技能向上につなげ、学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かされている。また、自己の考えを他者に伝え、仲間とともに課題解決に向けて思考し、適切に判断することができている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わい、公正・協力・責任・共生などの態度を身に付けている。また、安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断することができている。

上に示す観点に基づいて、学習のまとめりとともに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4 学習の活動

学 期	単 元 名	学習内容	単元（題材）の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1 学 期	体 つ く り 運 動	個人での体づくり運動 集団での体づくり運動	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し運動に取り組んでいる。 b:ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。ねらいや体力の程度に応じてトレーニングの条件を踏まえた適切な運動計画を立てている。仲間と学習する場面で体力や個々の違いに配慮した補助や運動の仕方などを見つけ、伝えている。 c:体づくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。体力の違いに配慮し、仲間協力したり、自己の責任を果たそうとしている。健康・安全を確保して学習に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	水泳（女子） 柔道（男子）	水泳 クロール 平泳ぎ 着衣泳 安全教育	a: 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなどや水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート

2 学 期	水泳（男子） 柔道（女子）	柔道 礼法 受け身 足技 安全教育	a：伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身につけている。 b：生涯にわたって柔道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c：武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	陸上競技 器械運動 ダンス（選択）	陸上競技 ハードル やり投げ 走り幅跳び リレー 器械運動 マット 跳び箱 ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス	a：技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b：生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c：各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	体育理論	体育理論 （１）スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴	a：スポーツの技術や戦術、ルールの変遷、オリンピックムーブメント、スポーツ産業について理解している。 b：スポーツの歴史や文化的特性について考え、国際親善・経済への意義について自身の考えを表現することができる。 c：体育理論の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 確認テスト	観察 振り返りシート 確認テスト	観察 振り返りシート 提出物

3 学期	陸上競技	長距離走	a: 体力の高め方を理解し、ペースの変化に対応して走ることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	球技	選択球技 ネット型 卓球 ゴール型 サッカー バスケットボール ベースボール型 ソフトボール	a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 b: 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとするこ と、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとするこ となどや健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート

※ 表中の観点について 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

令和 8 年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2 単位	年次	2 年次
使用教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)						
副教材等	現代高等保健体育ノート (大修館書店)						

1 担当者からのメッセージ (学習方法等)

- ・集団行動や選択体育の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
- ・自他の運動を観察・分析することで、興味・関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

- ・運動の楽しさや喜びを深く味わい、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することについての知識や理解を深め、各種目に応じた運動の技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

- ・自己や仲間の考えたことを他者に伝え、課題解決に向けて思考し、適切に判断する能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・運動を通して、社会的な態度や健康、安全に留意して運動をする態度を育て習慣化し、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3 評価の観点及びその趣旨

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
観 点 の 趣 旨	特性やねらいを把握し、実践・応用できる科学的知識を身に付けている。また、積極的に研究する姿勢を養い理解を深めたり、仲間と連携・協力してゲームを楽しんだりして、記録や技能向上に挑戦している。	知識を活用し、技能向上につなげ、学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かされている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わい、公正・協力・責任・共生などの態度を身に付けている。また、安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断することができている。
上に示す観点に基づいて、学習のまとめりとともに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。			

4 学習の活動

学 期	単 元 名	学習内容	単元（題材）の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1 学 期	体 つ く り 運 動	個人での体づくり運動 集団での体づくり運動	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し運動に取り組んでいる。 b:ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。ねらいや体力の程度に応じてトレーニングの条件を踏まえた適切な運動計画を立てている。仲間と学習する場面で体力や個々の違いに配慮した補助や運動の仕方などを見つけ、伝えている。 c:体づくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。体力の違いに配慮し、仲間協力したり、自己の責任を果たそうとしている。健康・安全を確保して学習に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	陸上競技 器械運動 ダンス（選択）	陸上競技 ハードル走 走り高跳び	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
		器械運動 マット運動 鉄棒				
		ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス 創作ダンス				

1・2 学期	水泳 (男子・女子)	背泳ぎ バタフライ メドレー	a: 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身につけている。 b: 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなどや水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	選択球技	ハンドボール バレーボール テニス	a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b: 生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	体育理論	体育理論 (2) 運動・スポーツの学び方	a: スポーツの技術や戦術、ルールの変遷について理解している。 b: 効果的な動きのメカニズムについて自身の考えを表現することができる。 c: 体育理論の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 確認テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート 確認テスト	観察 振り返りシート 提出物

3 学期	陸上競技	長距離走	a: 体力の高め方を理解し、ペースの変化に対応して走ることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	選択球技	選択球技 ラグビー バドミントン 卓球	a: 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。 b: 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 各種目の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとするこ と、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとするこ となどや健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート

※ 表中の観点について 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

令和 8 年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2 単位	年次	3 年次
使用教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ 2023 (大修館書店) 現代高等保健体育ノート (大修館書店)						

1 担当者からのメッセージ (学習方法等)

- ・ 集団行動や選択体育の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
- ・ 自他の運動を観察・分析することで、興味・関心を高め、運動を通して楽しさや喜び、達成感を分かち合おう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

- ・ 運動の楽しさや喜びを深く味わい、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することについての知識や理解を深め、各種目に応じた運動の技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

- ・ 自己や仲間の考えたことを他者に伝え、課題解決に向けて思考し、適切に判断する能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・ 運動を通して、社会的な態度や健康、安全に留意して運動をする態度を育て習慣化し、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3 学習評価 (評価基準と評価方法)

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
観 点 の 趣 旨	特性やねらいを把握し、実践・応用できる科学的知識を身に付けている。また、積極的に研究する姿勢を養い理解を深めたり、仲間と連携・協力してゲームを楽しんだりして、記録や技能向上に挑戦している。	知識を活用し、技能向上につなげ、学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かされている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わい、公正・協力・責任・共生などの態度を身に付けている。また、安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断することができている。
上に示す観点に基づいて、学習のまとめりとともに評価し、学年末に 5 段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。			

4 学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元（題材）の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	体 つ く り 運 動	個人での体づくり運動 集団での体づくり運動	a: 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 c: 体づくり運動の学習に意欲的に取り組み、運動の楽しさや心地よさを味わおうとしている。体力の違いに配慮し、仲間協力したり、自己の責任を果たそうとしている。健康・安全を確保して学習に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
	選択球技…ベースボール型・ネット型	ベースボール型 ソフトボール	ベースボール型 a: 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすること。 ネット型 a: 状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
		ネット型 テニス バドミントン ビーチバレーボール	b: 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c: 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることができる。			

	体育理論	体育理論 (3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方運動・スポーツの学び方	a: 社会の変化とスポーツの役割、地域とスポーツクラブの関わり、スポーツと環境問題について理解できる。 b: ライフステージやライフスタイルに応じたスポーツライフの設計を目指し、適切な判断と表現ができる。 c: 体育理論の学習に主体的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート 確認テスト	観察 振り返りシート 提出物
2 学期	選択競技…ダンス・陸上競技・ネット型・ゴール型	ダンス 陸上競技	ダンス a: 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 c: ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意 形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようすることができる。 a: 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。 b: 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート

			えたことを他者に伝えることができる。 c:勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。			
		ネット型 バレーボール 卓球 ゴール型 タグラグビー アルティメット	ネット型 a:状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 ゴール型 a: 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 b：体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c:主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることができる。	観察 技能テスト 振り返りシート	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート

3 学期	選 択 球 技 … ゴ ー ル 型	バスケットボール	a: 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 b: 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 c: 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることができる。	観 察	観 察	観 察
		サッカー		技能テスト 振り返りシート	振り返りシート	振り返りシート

※ 表中の観点について 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1 単位	年次	1 年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

時代背景や文化、環境などさまざまな観点から「健康」というものに対して理解を深め、自分自身の人生を豊かにする実践力を身に付けよう。授業はもちろん、新聞やニュースなどからの健康時事問題に興味を持ち、常に自分自身の人生設計に活かせる情報を得るように努力しましょう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

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、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

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。

【学びに向かう力、人間性等】

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 評価の観点及びその趣旨

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
観 点 の 趣 旨	・「健康的な生活」「生命の維持」「思春期を取り巻く健康リスク」について知識を深め、健康に関する個人の適切な意志決定・行動選択及び健康的な社会づくりを行うことが重要であることを理解する。 ・心肺蘇生法などの応急手当の技能を身に付け、適切に行うことができる。	・授業で身に付けた知識のみならず、時事問題や身近に起こりうる健康課題について知識・理解を深め、個人や集団で問題解決を図る等、知識を活用する力を養う。	・自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりをめざして、主体性をもって授業に参加する。
上に示す観点に基づいて、学習のまとめりとともに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。			

4 学習の活動

学 期	単 元 名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1 学 期	現 代 社 会 と 健 康	健康の考え方	a: 国民の健康水準や疾病構造の変化に伴って変わってきていること、健康は様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること、健康の保持増進には、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりが関わることについて、言ったり書きだしたりしている。 b: 国民の健康水準と疾病構造の変化、健康の考え方と成り立ちについて、資料等で調べたことを基に課題を見付けたり、整理したりすることで、健康に関する意志決定や行動選択、健康に関する環境づくりについて、学習したことを個人及び社会生活での事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどし、それら発表をしたり、そう考えた理由を説明している。 c: 健康の考え方について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期考査 小テスト 振り返りシート	定期考査 小テスト 振り返りシート 提出物	観察 小テスト 振り返りシート 提出物

		喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	a: 喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になること、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと、喫煙と飲酒、薬物乱用の対策には、個人や社会環境への対策が必要であること、感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること、感染症の予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて、理解している。 b: 喫煙、飲酒と健康、薬物乱用と健康、感染症とその予防について、学習したことを、個人及び社会生活や事例と比較したり、分析したり、評価したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 c: 喫煙、飲酒と健康、薬物乱用と健康、感染症とその予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。			
2学期	現代社会と健康	生活習慣病などの予防と回復	a: 生活習慣病の予防、がんについて理解している。 b: 生活習慣病について資料等で調べたことを基に課題を見付けたり、整理したりするなどして、それらを説明できる。 c: 生活習慣病などの予防と回復について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期考査 小テスト 振り返りシート	定期考査 小テスト 振り返りシート 提出物	観察 小テスト 振り返りシート 提出物

	安全な社会生活	応急手当	a: 応急手当の意義、重要性について理解し、日常的なけがや熱中症の応急手当での手順や方法、胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の原理や心肺蘇生法の各手順のポイントを実践したり、記述することができる。 b: 日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、応急手当が必要な場面に遭遇した際、どのような行動をとるか考えたり、基本的な応急手当の方法や心肺蘇生法について調べ、まとめたり、実践するなどの活動から互いに教え合いするなどの活動を行うことができる。 c: 応急手当の必要性や意義について調べ、日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生し、応急手当が必要な時にどのような行動が必要か調べたり、考えたり、心肺蘇生法の手順やAEDの使い方を実践するなどの学習活動に取り組もうとしている。	定期考查 小テスト 振り返りシート	定期考查 小テスト 振り返りシート 提出物	観察 小テスト 振り返りシート 提出物
	現代社会と健康	精神心疾患の予防と回復	a: 精神疾患の予防と回復には、健康的な生活習慣の実践とともに、心身の不調に気付くことが重要であることについて、理解している。 b: 精神疾患の予防と回復について学習したことを筋道を立てて説明し、社会的な対策について考えを述べている。 c: 精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期考查 小テスト 振り返りシート	定期考查 小テスト 振り返りシート 提出物	観察 小テスト 振り返りシート 提出物

		現代の感染症とその予防	a: 感染症とその予防について理解している。 b: 感染症についての課題を考え、個人及び社会の取組み、対策を考え、他者に伝えることができる。 c: 現代の感染症とその予防について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。			
3 学期	安全な 社会生活	安全な社会づくり	a: 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、交通環境の整備などが関わること、交通事故には責任や補償問題が生じることについて、理解している。 b: 交通事故の現状、交通社会で必要な資質と責任、安全な社会づくりについて、資料等で調べたことを基に課題を見付けたり、整理したり、学習したことを個人及び社会生活や事例と比較したり、分析したりするなどして、それらを説明している。 c: 交通事故の現状、交通社会で必要な資質と責任、安全な社会づくりについて、資料を探したり、見たり、読んだり、課題の解決に向けての話し合いや意見交換するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	定期考査 小テスト 振り返りシート	定期考査 小テスト 振り返りシート 提出物	観察 小テスト 振り返りシート 提出物

※ 表中の観点について 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

令和8年度 保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1 単位	年次	2 年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

時代背景や文化、環境などさまざまな観点から「健康」というものに対する理解を深め、自分自身の人生を豊かにする一方、他者のことも考える実践力を身につけよう。授業はもちろん、新聞やニュースなどからの健康時事問題に興味を持ち、常に自分自身の人生設計に活かせる情報を得るように努力しましょう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

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、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

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。

【学びに向かう力、人間性等】

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 学習評価（評価基準と評価方法）

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
観 点 の 趣 旨	・「健康的な生活」「生命の維持」「思春期を取り巻く健康リスク」について知識を深め、健康に関する個人の適切な意志決定・行動選択及び健康的な社会づくりを行うことが重要であることを理解する。	・授業で身に付けた知識のみならず、時事問題や身近に起こりうる健康課題について知識・理解を深め、個人や集団で問題解決を図る等、知識を活用する力を養う。	・主体性をもって授業に参加する。 ・自習・講演・討論会等への積極的な参加と合意形成。
上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。			

4 学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元（題材）の評価基準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1 学期	生涯を通じる健康	1) ライフステージと健康	a. 思春期における心身の発達、健康な結婚生活、加齢に伴う心身の変化について理解を深めている。 b. 生涯の各段階に応じた健康についての課題を考え、自己の健康管理ができる。 c. 自分の行動への責任感や異性を尊重する態度を養い、良好な人間関係を育む姿勢をもつことができる。	定期考査 振り返りシート 小テスト	観察 振り返りシート 小テスト	観察 振り返りシート 提出物
		2) 思春期と健康				
		3) 性意識と性行動の選択				
		4) 妊娠・出産と健康				
		5) 避妊法と人工妊娠中絶				
		6) 結婚生活と健康	a. 生涯を通じる健康課題について、興味・関心を持ち、理解を深めている。 b. 自分自身と社会全体の心身の健康を考えて、適切な判断行動ができる。 c. 健康課題やさまざまな保健活動、対策について関心を持ち、生涯にわたっての健康の保持・増進について考えようとしている。			
		7) 中高年期と健康				
		8) 働くことと健康				
		9) 労働災害と健康				
		10) 健康的な職業生活				
2 学期	健康を支える環境づくり	1) 大気汚染と健康	a. 自然環境の汚染と健康、汚染の防止及び改善の対策をとる意義について理解できている。 b. 自然環境の汚染と健康は深く関わっていることを知り、防止策や改善策を考えられている。学習し、自ら調べたことを発表、説明することができている。 c. 人間生活と自然環境との関わりや環境衛生活動等について関心を持ち、生涯にわたっての健康の保持・増進について考えようとしている。	定期考査 振り返りシート 小テスト	観察 振り返りシート 小テスト	観察 振り返りシート 提出物
		2) 水質汚濁・土壌汚染と健康				
		3) 環境と健康にかかわる対策				
		4) ごみの処理と上下水道の整備				

		5) 食品の安全性	a. 食品衛生活動、労働と適切な健康管理について理解できている。 b. 健康を支えるための環境づくりについて理解を深め、学習したことを集団討議のなかで活用することができている。			
		6) 食品衛生にかかわる活動	c. 食品衛生活動について関心を持ち、生涯にわたっての健康の保持・増進について考えようとしている。			
		7) 保健サービスとその活用	a. 健康課題やさまざまな保健活動、対策について関心を持ち、生涯にわたっての健康の保持・増進について考えようとしている。			
		8) 医療サービスとその活用	b. 自分自身と社会全体の心身の健康を考えて、適切な判断行動ができる。			
		9) 医薬品の制度とその活用	c. わが国の保健・医療制度や医薬品、保健活動や対策について理解できている。			
		10) さまざまな保健活動や社会的対策				
3 学期		11) 健康に関する環境づくりと社会参加		定期考査	観察	観察
				振り返りシート	振り返りシート	振り返りシート
				小テスト	小テスト	提出物

※ 表中の観点について a:知識・理解 b:思考・判断・表現 c:主体的に学習に取り組む態度

令和8年度 保健体育科

教科	体育	科目	ライフスポーツ	単位数	2単位	年次	3年次
使用教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)						
副教材等	現代高等保健体育ノート (大修館書店)						

1 担当者からのメッセージ（学習方法等）

生課「体育」に加え、より集団との関わりを意識しながら自分の集団の中での役割を考え、自発的に活動しましょう。その中で課題の克服を目指し、工夫を重ね、技能向上を目指しましょう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

- ・運動の楽しさや喜びを深く味わい、運動の場面だけではなく、日常生活に生かすなど、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することについての知識や理解を深め、各種目に応じた運動の技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

- ・自己や仲間の考えたことを他者に伝え、課題解決に向けて思考し、適切に判断する能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・運動を通して、社会的な態度や健康、安全に留意して運動をする態度を育て習慣化し、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3 学習評価（評価規準と評価方法）

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
観 点 の 趣 旨	特性やねらいを把握。 実践・応用できる科学的知識を身につける。 積極的に研究する姿勢を養い理解を深める。 仲間と連携・協力してゲームを楽しむ。 記録や技能向上に挑戦する。	知識を活用し、技能向上につなげる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わうこと。 公正・協力・責任・共生などの態度を身につける。 安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断することができる。
上に示す観点に基づいて、学習のまとめりにごとに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。 学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。			

4 学習の活動

学 期	単 元 名	学 習 内 容	単 元（題材）の 評 価 規 準	評 価 方 法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1 学 期	選 択 球 技	ビーチバレーボール	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察	観察	観察
		ターゲットバードゴルフ		技能テスト	振り返りシート	振り返りシート
		テニス		振り返りシート		
2 学 期	選 択 球 技	卓球	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察	観察	観察
		バドミントン		技能テスト	振り返りシート	振り返りシート
		ソフトボール		振り返りシート		
		バレーボール				

3学期	選択球技	サッカー	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
		バスケットボール		振り返りシート		
		アルティメット				

※ 表中の観点について 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

令和 8 年度 保健体育科

教科	専 体育	科目	スポーツⅡ	単位数	2 単位	年次	2 年次
使用教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)						
副教材等							

1 担当者からのメッセージ (学習方法等)

生課「体育」に加え、より集団との関わりを意識しながら自分の集団の中での役割を考え、自発的に活動しましょう。その中で課題の克服を目指し、工夫を重ね、技能を向上を目指しましょう。

2 学習の到達目標

【知識及び技能】

技能や知識を深める中で、健康的な生活と運動・スポーツの深い関わりを理解し、生涯にわたって自発的に運動やスポーツに親しむ基礎を築き、豊かで活力のある生活を営む資質や態度を育てる。

【思考力、判断力、表現力等】

習得した知識や技能を活用し、運動の課題解決や能力向上に向けて合理的な方法を考え、他者に伝える能力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

各球技の特性やねらいを理解し、運動の楽しさや仲間と協力し汗を流すことの喜びを深く味わうことができるようになる。

3 学習評価(評価規準と評価方法)

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
観 点 の 趣 旨	特性やねらいを把握し、実践・応用できる科学的知識を身に付けている。また、積極的に研究する姿勢を養い理解を深めたり、仲間と連携・協力してゲームを楽しんだりして、記録や技能向上に挑戦している。	知識を活用し、技能向上につなげ、学習で得た成果を自ら応用・発展させ、他の運動や実生活に生かされている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わい、公正・協力・責任・共生などの態度を身に付けている。また、安全の確保ができ、また勝敗や結果を受け入れ、個人の技能・能力を客観的に判断することができる。
上に示す観点に基づいて、学習のまとめりにごに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。			

4 学習の活動

学 期	単 元 名	学習内容	単元（題材）の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1 学 期	選 択 球 技	ビーチバレーボール	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察	観察	観察
		ターゲットバードゴルフ		技能テスト	振り返りシート	振り返りシート
		ソフトボール		振り返りシート		
		テニス				
2 学 期	選 択 球 技	卓球	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察	観察	観察
		バドミントン		技能テスト	振り返りシート	振り返りシート
		アルティメット		振り返りシート		
		バレーボール				

3 学 期	選 択 球 技	サッカー	a:技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解し、各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身につけている。b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めたり、よい演技を讃えようとする、マナーやルールを大切にしようとする、自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 技能テスト	観察 振り返りシート	観察 振り返りシート
		バスケットボール		振り返りシート		
		ハンドボール				

※ 表中の観点について 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