

# 保健体育

1年  
1年  
2年  
2年  
3年

体育  
保健  
体育  
保健  
体育

2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
1年生 全コース 男子		保健体育	体育	必修	2単位	齋藤仁志・須釜洋勝・高津竜一・久米慶・櫻井創望
教科書	大修館「アクティブスポーツ【総合版】2026」		副教材等			
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間	オリエンテーション 体育祭練習		出場種目の確認及び練習を行い体育祭に備える。		
		体力測定		自己の体力数値を知る。		
	期末	集団行動		仲間意識を高め、協調性を身に付ける。		
2 学 期	中間	バレーボール		トス、レシーブ、スパイク等の個人技能を習得する。 三段攻撃を使ったゲームを展開できるようにする。		
		マット運動		前方倒立回転とびを習得する。		
	期末	持久走		自分に合ったペースを見つける。		
3 学 期	学年末	サッカー		パス、ドリブル、シュートの基本技能を習得する。 ゲーム中の動きを理解する。		

2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
1年生 全コース 女子		保健体育	体育	必修	2単位	野澤成美
教科書	大修館「アクティブスポーツ【総合版】2026」		副教材等			
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間	オリエンテーション		出場種目の確認及び練習を行い体育祭に備える。		
		体育祭練習				
1 学 期	期末	体力測定		自己の体力数値を知る。		
		集団行動		仲間意識を高め、協調性を身に付ける。		
2 学 期	中間	マット運動		前方倒立回転とびを習得する。		
		持久走		自分に合ったペースを見つける。		
2 学 期	期末	サッカー		パス、ドリブル、シュートの基本技能を習得する。 ゲーム中の動きを理解する。		
		バレーボール		トス、レシーブ、スパイク等の個人技能を習得する。 三段攻撃を使ったゲームを展開できるようにする。		
3 学 期	学年末					

2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
1年生 全コース		保健体育	保健	必修	1単位	齋藤仁志・高津竜一・志村翔平・野澤成美・櫻井創望
教科書	大修館「現代高等保健体育 改訂版」		副教材	大修館「現代高等保健体育ノート改訂版」		
授業のねらい	健康的な生活習慣を身につけたり、健康的な自然・社会環境づくりに参加したりする知識と能力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	年3回(1学期期末、2学期期末、3学期学年末)行われる定期試験、提出物、授業態度を総合的に評価。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間					
	期末	現代社会と健康①		健康の考え方の変化について理解する。  生活習慣病や感染症、さらに薬物乱用、心の問題、交通安全など、現代の健康問題とその対策について理解する。		
2 学 期	中間					
	期末	現代社会と健康②		運動や食事、休養・睡眠と健康の関係について理解する。		
3 学 期	学年末	現代社会と健康③		感染症とは何かについて、潜伏期間や感染力を含めて説明でき  感染症の予防対策について理解し、個人と社会の対策について理解する。		

## 2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
2年生 全コース 男子		保健体育	体育	必修	2単位	須釜洋勝・田中亮伍・志村翔平・久米慶・櫻井創望
教科書	大修館「アクティブスポーツ【総合版】2025」		副教材等			
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間	オリエンテーション 体育祭練習		出場種目の確認及び練習を行い体育祭に備える。		
	期末	体力測定 長距離走		自己の体力数値を知る。 自分に合ったペースを探す。		
2 学 期	中間	バスケットボール		ドリブル、レイアップシュート、セットシュート等を習得する。 ゲームの中の動きを理解する。		
	期末	ソフトボール		バッティング技術、守備の技術習得をし、ゲームの状況に合わせたプレーができるようにする。		
3 学 期	学年末	テニス		サーブ、ボレー、スマッシュ等の個人技能を習得する。 ダブルスゲームを理解し、試合を実施する。		
		卓球		グランドストローク(バック・フォア)の習得。 ボレー・サーブの完成度を高める。 シングルス、ダブルスのゲームを理解する。		

2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
2年生 全コース 女子		保健体育	体育	必修	2単位	齋藤仁志・小島亮・野澤成美
教科書	大修館「アクティブスポーツ【総合版】2025」		副教材等			
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間	オリエンテーション 体育祭練習		出場種目の確認及び練習を行い体育祭に備える。		
	期末	体力測定 長距離走		自己の体力数値を知る。 自分に合ったペースを探す。		
2 学 期	中間	ソフトボール		バッティング技術、守備の技術習得をし、ゲームの状況に合わせたプレーができるようにする。		
	期末	テニス		サーブ、ボレー、スマッシュ等の個人技能を習得する。 ダブルスゲームを理解し、試合を実施する。		
3 学 期	学年末	バスケットボール		ドリブル、レイアップシュート、セットシュート等を習得する。 ゲームの中の動きを理解する。		
		卓球		グランドストローク(バック・フォア)の習得。 ボレー・サーブの完成度を高める。 シングルス、ダブルスのゲームを理解する。		

2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
2年生 全コース		保健体育	保健	必修	1単位	須釜洋勝・田中亮伍・久米慶・櫻井創望
教科書	大修館「現代高等保健体育」		副教材	大修館「現代高等保健体育ノート改訂版」		
授業のねらい	健康的な生活習慣を身につけたり、健康的な自然・社会環境づくりに参加したりする知識と能力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	年3回(1学期期末、2学期期末、3学期学年末)行われる定期試験、提出物、授業態度を総合的に評価。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間					
	期末	安全な社会生活		交通事故の現状や安全について理解する。 日常的な応急手当及び心肺蘇生法について理解する。		
2 学 期	中間					
	期末	生涯を通じる健康①		思春期から中高年期までの健康にかかわることがらについて理解する。 保健、医療のしくみや、活用のしかたについて理解する。		
3 学 期	学年末	生涯を通じる健康②		妊娠・出産の過程における健康課題について理解し、説明でき 家族計画の意義や適切な避妊法について説明できる。		

2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 全コース 男子		保健体育	体育	必修	2単位	齋藤仁志・高津竜一・志村翔平・須釜洋勝・田中亮伍・久米慶
教科書	大修館「アクティブスポーツ【総合版】2024」		副教材等			
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連携プレーを身につけることで総合力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間	オリエンテーション 体育祭練習		出場種目の確認及び練習を行い体育祭に備える。		
	期末	体力測定 長距離走		自己の体力数値を知る。 自分に合ったペースを探す。		
2 学 期	中間	Aサッカー Bテニス		個人戦術を使い、グループ戦術を理解する。 グラウンドストローク、ボレー、スマッシュの技術を使い、ゲームができるようにする。		
	期末	Aバレーボール Bソフトボール		基本技術を習得する。 直上トスからスパイクを打てるようにする。 サインプレーを織り交ぜながら三段攻撃ができるようにする。 バッシング技術、守備の技術習得をし、ゲームの状況に合わせたプレーができるようにする。		
3 学 期	学年末					

## 2026年度 シラバス

対象		教科	科目名	単位		担当者
3年生 全コース 女子		保健体育	体育	必修	2単位	志村翔平・須釜洋勝
教科書	大修館「アクティブスポーツ【総合版】2024」		副教材等			
授業のねらい	各種目の特異性を理解させ、ルールを遵守することを学ばせる。 体を動かすことで健康的な身体を作り、生涯スポーツへと繋げる。 個人の技術を高めるとともに連係プレーを身につけることで総合力を高める。					
学習上の留意点	保健体育科通信を遵守すること。					
評価方法	単元ごとの実技試験、出欠状況や授業の取り組みを総合的に評価する。					
観点別評価	以下の3観点をそれぞれ、ABCで評価する。①知識及び技能の習得できているかの評価②知識及び技能を活用し、課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかどうかの評価③知識・技能や思考力・判断力・表現力を身につけるために、自ら積極的に学ぼうとする姿勢があるかの評価。					
学習計画	考査	単元		学習目標		
1 学 期	中間	オリエンテーション 体育祭練習 体力測定		出場種目の確認及び練習を行い体育祭に備える。  自己の体力数値を知る。		
	期末	長距離走		自分に合ったペースを探す。		
2 学 期	中間	バレーボール		基本技術を習得する。 直上トスからスパイクを打てるようにする。 サインプレーを織り交ぜながら三段攻撃ができるようにする。		
	期末	テニス		グラウンドストローク、ホレー、スマッシュの技術を使い、ゲームができるようにする。		
3 学 期	学年末					