





東村山 高等学校 令和8年度（1学年用）教科

保健体育 科目 保健

教科：保健体育

科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 6 組

教科担当者：（1組：長坂） （2組：田島） （3組：大西） （4組：田島） （5組：長坂） （6組：大西）

使用教科書：（大修館書店 新高等保健体育）

教科 保健体育

の目標：

- 【知識・技能】 各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康。安全について理解する。
- 【思考・判断・表現】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断できるようにする。
- 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進・体力の向上を目指す。

科目 保健

の目標：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
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。	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、目的に応じて他者に伝える力を養う。	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を創り、活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	現代社会と健康 【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について理解を深めるとともに、技能を身に付ける。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断する。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境を創る態度を養う。	・指導事項 健康の考え方 現代の感染症とその予防 生活習慣病の予防と回復 ・教材 タイマー、PC ・一人一台端末の活用 振り返りなどでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深める。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について、社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断できるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境創りを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	10
	定期考査			○	○		
2 学 期	現代社会と健康 【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について理解を深めるとともに、技能を身に付ける。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断する。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境を創る態度を養う。	・指導事項 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 精神疾患の予防と回復 ・教材 タイマー、PC ・一人一台端末の活用 振り返りなどでのオンライン教材の活用	【知識・技能】 現代社会における個人及び集団の健康について、理解を深める。 【思考・判断・表現】 現代社会における個人及び集団の健康について、社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断できるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境創りを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	15
	定期考査			○	○		
3 学 期	現代社会と健康 【知識・技能】 安全な社会生活について、理解を深めるとともに、技能を身に付ける。 【思考・判断・表現】 安全な社会について、社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断する。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会について、健康の保持増進やそれを支える環境を創る態度を養う。	・指導事項 安全な社会の創造 応急手当 ・教材 タイマー、PC ・一人一台端末の活用 振り返りなどのオンライン教材の活用	【知識・技能】 安全な社会生活について、理解を深める。 【思考・判断・表現】 安全な社会生活について、社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断できるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会における個人及び集団の健康について、健康の保持増進やそれを支える環境創りを目指し、活力ある生活を営む態度をもって取り組もうとしている。	○	○	○	10
	定期考査			○	○		合計 35

# 東村山 高等学校 令和8年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科： 0 科目： 保健

単位数： 1 単位

対象学年組： 第 2 学年 1 組～ 6 組

教科担当者： ( 1 組：池田 ) ( 2 組：古畑 ) ( 3 組：新堀 ) ( 4 組：古畑 ) ( 5 組：新堀 ) ( 6 組：池田 )

使用教科書： ( 大修館書店 新高等保健体育 )

教科 0 の目標：

- 【知識・技能】 各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康。安全について理解する。
- 【思考・判断・表現】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、解決に向けて思考し判断できるようにする。
- 【主体的に学習取り組む態度】 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進・体力の向上を目指す。

科目 保健 の目標：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習取り組む態度】
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。	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、目的に応じて他者に伝える力を養う。	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を創り、活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	生涯の各段階における健康 【知識・技能】 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ついて理解する。 【思考・判断・表現】 生涯を通じる健康における事象や情報などについて、自他や社会の課題を発見する。 【主体的に学習取り組む態度】 思春期と健康、結婚生活と健康、加齢と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・指導事項 生涯を通じる健康 ・教材 教科書、ワークシート ・一人1台端末の活用 振り返りでオンライン教材の活用	【知識・技能】 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ついて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 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て、自他や社会の課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 思春期と健康、結婚生活と健康、加齢と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	10
	定期考査			○	○		
2 学 期	労働と健康 【知識・技能】 健康管理と安全管理が必要であることについて、理解する。 【思考・判断・表現】 健康管理や安全管理に関わる取組を整理し、個人生活や社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見する。 【主体的に学習取り組む態度】 働く人の健康の保持増進について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・指導事項 働くことと健康、労働災害の防止 ・教材 教科書、ワークシート ・一人1台端末の活用 振り返りでオンライン教材の活用	【知識・技能】 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わってきたこと、労働災害を防止するには、過重労働の防止を含む健康管理と安全管理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。 【思考・判断・表現】 労働災害と健康について、健康管理や安全管理に関わる取組を整理し、個人生活や社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 労働災害と健康、働く人の健康の保持増進について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	16
	定期考査			○	○		
3 学 期	健康を支える環境づくり 【知識・技能】 健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題を発見し、理解を深める。 【思考・判断・表現】 健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断する。 【主体的に学習取り組む態度】 健康を支える環境づくりについての学習に主体的に取り組む。	・指導事項 働くことと健康、労働災害の防止 ・教材 教科書、ワークシート ・一人1台端末の活用 振り返りでオンライン教材の活用	【知識・技能】 健康課題 に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることを理解している。 【思考・判断・表現】 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康を支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	9
	定期考査			○	○		合計 35



# 東村山 高等学校 令和8年度(3学年用) 教科 保健体育 科目 体育

教科：保健体育      科目：体育      単位数：3 単位

対象学年組：第3学年      1組～6組

教科担当者：池田・古畑・長坂・田島・大西

使用教科書：(大修館書店 新高等保健体育 )

教科 保健体育 の目標：

【知識・技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力・判断力・表現力】 運動や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、他者に伝える力を養う。

【主体的に学習に取り組む態度】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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	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。	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育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知 思 態			配当 時数
1 学 期	<p>【前期】 体力テスト、テニス・ソフトボールから1つ選択</p> <p>【後期】 バドミントン・バスケットボールから1つ選択</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 競技に主体的に取り組むとともに、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。</p>	<p>・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 安全な競技の実施</p> <p>・教材 ボール、ラケット、バット、グローブ、ベース、タイマー、ワークシート</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p>	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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たりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競技に主体的に取り組むとともに、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している。</p>	○	○	○	40
	<p>水泳、体育理論</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 競技に主体的に取り組むとともに、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。</p>	<p>・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 安全な競技の実施</p> <p>・教材 ビート版、タイマー</p>	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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たりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競技に主体的に取り組むとともに、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している。</p>	○	○	○	40
2 学 期	<p>【前期】 バレーボール・ハンドボール、サッカー、卓球から1つ選択</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 競技に主体的に取り組むとともに、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。</p>	<p>・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 安全な競技の実施</p> <p>・教材 ボール、ラケット、タイマー ワークシート</p>	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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たりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競技に主体的に取り組むとともに、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している。</p>	○	○	○	40
	<p>【後期】 バレーボール・ハンドボール、サッカー、卓球から1つ選択</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 競技に主体的に取り組むとともに、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。</p>	<p>・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 安全な競技の実施</p> <p>・教材 ボール、ラケット、タイマー ワークシート</p>	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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たりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競技に主体的に取り組むとともに、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している。</p>	○	○	○	25
3 学 期				○	○	○	25
							合計
							105



東村山 高等学校 令和8年度(3学年用) 教科

保健体育 科目 体育

教科：保健体育

科目：スポーツⅡ

単位数：2 単位

対象学年組：第3学年 1組～6組

教科担当者：古畑・長坂

使用教科書：(大修館書店 新高等保健体育)

教科 保健体育

の目標：

【知識・技能】

各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力・判断力・表現力】

運動や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、他者に伝える力を養う。

【主体的に学習に取り組む態度】

生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育

の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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。	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。	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育てるとともに、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。

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
<p>1 学 期</p> <p>それぞれが興味関心のある球技について調べ、指導計画書を作成し、種目に対する理解を深める。 それをもとに実際に授業を行うことを通し、コミュニケーション能力の伸長を図る。</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 競技に主体的に取り組むとともに、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。</p>	<p>・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 安全な競技の実施</p> <p>・教材 計画書、個人カード 一人1台端末 等</p>	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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たりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競技に主体的に取り組むとともに、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している。</p>	○	○	○	25
<p>2 学 期</p> <p>それぞれが興味関心のある球技について調べ、指導計画書を作成し、種目に対する理解を深める。 それをもとに実際に授業を行うことを通し、コミュニケーション能力の伸長を図る。</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p>	<p>・指導事項 基本技術の習得 ルールと試合の運営 安全な競技の実施</p> <p>・教材 計画書、個人カード 一人1台端末 等</p>	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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たりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 競技に主体的に取り組むとともに、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している。</p>	○	○	○	35
<p>3 学 期</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 競技に主体的に取り組むとともに、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。</p>			○	○	○	10
						合計
						70

