

高等学校 令和8年度（1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 1 学年

1 組～ 8 組

教科担当： （1～8組①：鈴木・増山・千田）

（1～8組②：鈴木・増山・千田）

（1～8組③：千田・勝城・原）

使用教科書： （ ステップアップ高校スポーツ2026 ）

教科 保健体育

の目標：

【知識及び技能】

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、表現力等】

運動や健康についての自己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。

【学びに向かう力、人間性等】

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、公正に取り組み、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 時 数
1 学 期	A ステップボール 【知識及び技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などでの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】球技に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、シュート、パス、オフェンス、ディフェンス、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バスケットボールの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	B 陸上競技 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】動き方などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・短距離走、投てき、跳躍 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	C 武道（柔道・剣道） 【知識及び技能】勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したり、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】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、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。 【学びに向かう力、人間性等】武道に主体的に取り組むとともに、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などや、健康・安全を確保する。	・礼法、基本的な動き、受け身、固め技（柔道） ・礼法、基本的な動き、打ち方と受け方 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】武道の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	D ダンス 【知識及び技能】感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をする。 【思考力、判断力、表現力等】表現などの自己や仲間の課題を発見し、運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】ダンスに自主的に取り組むとともに、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保する。	・対価の動き、身近な生活や日常動作、群（集団）の動き ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	E 水泳 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐ。 【思考力、判断力、表現力等】泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】水泳に自主的に取り組むとともに、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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守することなどや、健康・安全を確保する。	・安全確認、各種泳法 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	6
	F 体づくり運動 【知識及び技能】体つくりの行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的にトレーニングを行う。 【思考力、判断力、表現力等】自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】体つくりに自主的に取り組むとともに、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などや、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する。	・安全確認 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	6
2 学 期	A バドミントン 【知識及び技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などでの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】バドミントンに自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、サーブ、各種ストローク、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バドミントンの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	B サッカー 【知識及び技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などでの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】球技に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、シュート、パス、オフェンス、ディフェンス、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】サッカーの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	C 武道（柔道・剣道） 【知識及び技能】勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したり、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】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、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。 【学びに向かう力、人間性等】武道に主体的に取り組むとともに、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などや、健康・安全を確保する。	・礼法、基本的な動き、受け身、固め技（柔道）、投げ技 ・礼法、基本的な動き、打ち方と受け方、打たせ方、二段の技、引き技 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】武道の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	D ダンス 【知識及び技能】感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をする。 【思考力、判断力、表現力等】表現などの自己や仲間の課題を発見し、運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】ダンスに自主的に取り組むとともに、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保する。	・多様な動き、もの（小道具）の使用、はこびとストーリー ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
3 学 期	A 陸上競技（長距離走） 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法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。 【思考力、判断力、表現力等】動き方などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする、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などや、健康・安全を確保する。	・長距離走、体つくり運動 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	B 武道（柔道・剣道） 【知識及び技能】勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したり、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】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、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。 【学びに向かう力、人間性等】武道に主体的に取り組むとともに、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などや、健康・安全を確保する。	・礼法、基本的な動き、受け身、固め技（柔道）、投げ技 ・礼法、基本的な動き、打ち方と受け方、打たせ方、二段の技、引き技 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】武道の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	5

健康・安全を確保する。						
ダンス 【知識及び技能】 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。 【思考力、判断力、表現力等】 表現などの自己や仲間の課題を発見し、運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】 ダンスに自主的に取り組むとともに、作品や発表などの話合いに貢献しようとする事、役割を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保する。	多様な動き、もの（小道具）の使用、はこびとストーリー ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】 技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	5

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～ 8 組
教科担当者：（1・2・6組：大竹）（3・4組：原）（5組：鈴木）（7・8組：増山）
使用教科書：（現代高等保健体育（大修館）□）
教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 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、表現力等】 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。
- 【学びに向かう力、人間性等】 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 保健	の目標：
【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】
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ているとともに、技能を身に付けている。	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しているとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。
【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ための学習に主体的に取り組もうとしている。

	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	A 現代社会と健康 【知識及び技能】 現代社会と健康について、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、現代社会と健康について理解を深めること、現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全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とともに、それらを表現することを身に付けることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 現代社会と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。 【学びに向かう力、人間性等】 現代社会と健康について、学習に主体的に取り組もうとしている。	・指導項目 1 健康の考え方と成り立ち 2 私たちの健康のすがた ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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国民の健康課題について、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。 【思考・判断・表現】 ・健康の考え方について、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ている。 ・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整理している。 ・健康の考え方について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康の考え方について、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。	○	○	○	3
		・指導項目 3 生活習慣病の予防と回復 4 がんの原因と予防 5 がんの治療と回復 6 運動と健康 7 食事と健康 8 休養・睡眠と健康 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診する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。 ・がんは、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策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】 ・生活習慣病などの予防と回復について、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ている。 ・生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 ・生活習慣病などの予防と回復について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・生活習慣病とその予防について、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。	○	○	○	8
	定期考査			○	○		1
		・指導項目 9 喫煙と健康 10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策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。 ・マカイン、MDMA などの麻薬、覚醒剤、+				

		・マリファナ、MDMA などソフトドラッグ、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策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】 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、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ている。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・喫煙、飲酒、薬物乱用について、課題の解	○	○	○	5
	・指導項目 12精神疾患の特徴 13精神疾患の予防 14精神疾患からの回復 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態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。 ・うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などは、誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能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。 ・精神疾患の予防と回復には、身体 の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和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。 ・心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて、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】 ・精神疾患の予防と回復について、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ている。 ・精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 ・精神疾患の予防と回復について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・精神疾患の予防とその回復について、課題	○	○	○	4
	・指導項目 15現代の感染症 16感染症の予防 17性感染症・エイズとその予防 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること、その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O 157 等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、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】 ・現代の感染症とその予防について、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ている。 ・感染症の発生や流行には時代や地域によっ	○	○	○	3

			て違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。 ・現代の感染症とその予防について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・現代の感染症とその予防について、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。				
	定期考査			○	○		1
		・指導項目 18健康に関する意思決定・行動選択 19健康に関する環境づくり ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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。 ・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】 ・健康の考え方について、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ている。 ・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整理している。 ・健康の考え方について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康の考え方について、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。	○	○	○	2
3 学期	B 安全な社会生活 【知識及び技能】 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、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。事項を身に付けることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 安全な社会生活について、学習に主体的に取り組もうとしている。	・指導項目 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 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連し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。 ・事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携など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。 ・交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備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】 ・安全な社会づくりについて、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している。 ・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、環境の整備に応用している。 ・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している。 ・安全な社会づくりについて、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・安全な社会づくりについて、課題の解決に	○	○	○	4
		・指導項目 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 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用する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。				

		る。 ・日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。 ・心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりし、AED などを用いて心肺蘇生法ができる。 【思考・判断・表現】 ・応急手当について、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している。 ・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している。 ・応急手当について、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、筋道を立てて説明している。	○	○	○	4
定期考査			○	○		1
						合計
						35

高等学校 令和8年度（2学年用） 教科

保健体育 科目 体育

教 科： 保健体育 科 目： 体育
対象学年組：第 2 学年 1 組～ 8 組
教科担当： (1～8組①：藤山・高松・大竹)

単位数： 2 単位

使用教科書： (ステップアップ高校スポーツ2025)

教科 保健体育 の目標：
【知識及び技能】 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、表現力等】 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。
【学びに向かう力、人間性等】 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
1 学 期	A ニューススポーツ 【知識及び技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などでの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】球技に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献しようとする。互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、シュート、パス、オフセンス、ディフェンス、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ニューススポーツの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	B テニス 【知識及び技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などでの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】球技に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献しようとする。互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、ラリー、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】テニスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	C 水泳 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐ。 【思考力、判断力、表現力等】泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】泳法に自主的に取り組むとともに、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。一人一人の安全に関する心構えを遵守することなどや、健康・安全を確保する。	・安全確認、各種泳法 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	6
	D 体づくり運動 【知識及び技能】体づくりの行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的にトレーニングを行う。 【思考力、判断力、表現力等】自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】体づくりに自主的に取り組むとともに、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。一人一人の安全に関する心構えを遵守することなどや、健康・安全を確保する。	・安全確認 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	6
2 学 期	E バレーボール 【知識及び技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などでの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】球技に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献しようとする。互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、ラリー、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バレーボールの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	F ソフトボール 【知識及び技能】勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などでの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の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。 【学びに向かう力、人間性等】球技に自主的に取り組むとともに、作戦などについての話合いに貢献しようとする。互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ルール、基本的な動き、バッティング、守備 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ソフトボールの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
3 学 期	G 陸上競技（長距離走） 【知識及び技能】記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法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。 【思考力、判断力、表現力等】動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする。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。一人一人の安全に関する心構えを遵守することなどや、健康・安全を確保する。	・長距離走、体づくり運動 ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 一人1台端末の活用	【知識・技能】技能の向上や安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10

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： 保健体育 科 目： 保健 単位数： 1 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：（1・2・3・8組：高松）（4組：藤山）（5・7組：千田）（6組：勝城）

使用教科書：（現代高等保健体育（大修館）□（ ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】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、表現力等】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。

【学びに向かう力、人間性等】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 保健 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】
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、目的や状況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。

	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	3 単元 生涯を通じる健康 【知識及び技能】 生涯に通じる健康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】 生涯に通じ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。	・指導項目 1 ライフステージと健康 2 思春期と健康 3 性意識と性行動の選択 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1 台端末の活用 等	【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関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・思春期の心身の変化に対応して、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】 ・生涯の各段階における健康について、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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・生涯の各段階における健康について、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。	○	○	○	3
		・指導項目 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 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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したことを言ったり書いたりしている。 ・受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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、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】 ・生涯の各段階における健康について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・生涯の各段階における健康について、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。	○	○	○	6
	定期考査			○	○		1
		・指導項目 7 中高年期と健康 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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】 ・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している。 ・生涯の各段階における健康について、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、筋道を立てて説明している。	○	○	○	3

2 学 期			【主体的に学習に取り組む態度】 ・生涯の各段階における健康について、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。				
		・指導項目 8 働くことと意義 9 労働災害と健康 10 健康的な職業生活 ・教材 - 教科書・ノート・プリント他 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】・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わってきたことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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】・労働と健康について、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ている。 ・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している。 ・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している。 ・労働と健康について、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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】労働と健康について、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。	○	○	○	7
	4 単元 健康を支える環境づくり 【知識及び技能】 健康を支える環境づくり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】 健康を支える環境づくり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。	・指導項目 1 大気汚染と健康 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 6 食品衛生に関わる活動 ・教材 - 教科書・ノート・プリント他 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康への影響や被害を防止する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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・環境と健康について、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ている。 ・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している。 ・環境と健康について、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、筋道を立てて説明している。 ・食品と健康について、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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・環境と健康について、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。 ・食品と健康について、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。	○	○	○	8
	定期考査			○	○		1

3 学 期		・指導項目 7 保険サービスとその活用 8 医療サービスとその活用 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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、自己や社会の課題を発見している。 ・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している。 ・保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、自己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、筋道を立てて説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、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。	○	○	○	2
		・指導項目 9 医薬品の制度とその活用 10さまざまな保健活動や社会的活動 11健康に関する環境づくりと社会参加 ・教材 教科書・ノート・プリント他 ・一人1 台端末の活用 等	【知識・技能】 ・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、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、自己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、筋道を立てて説明している。 ・様々な保健活動や社会的対策について、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、自己や社会の課題を発見している。 ・健康に関する環境づくりと社会参加について、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、自己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】 ・様々な保健活動や社会的対策について、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。 ・健康に関する環境づくりと社会参加について、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。	○	○	○	4
	定期考査			○	○		1
							合計
							35

年間授業計画 様式例

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： 2 単位

対象学年組：第 3 学年 1 組～ 9 組

教科担当者：（1・2組①原、藤山、高松、千田）

（1・2組②大竹、増山、勝城、鈴木）

（3・4組①原、藤山、高松、千田）

（3・4組②大竹、増山、勝城、鈴木）

（5・6組①原、藤山、高松、千田）

（5・6組②原、大竹、高松、勝城）

（7・8・9組①原、藤山、高松、増山、千田、鈴木）

（7・8・9組②原、大竹、高松、増山、勝城、鈴木）

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ2022 ）

教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 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、表現力等】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。

【学びに向かう力、人間性等】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

	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	A バレーボール 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ラリー、戦術、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バレーボールの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	B ソフトボール 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・バッティング、守備、走塁、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ソフトボールの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	C ニュースポーツ 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・パス、オフENSE、ディフェンス、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】ニュースポーツの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	D 卓球 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保する。	・ラリー、戦術、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】卓球の学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	A サッカー 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方	・パス、シュート、オフENSE、ディフェンス、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決す				

2 学 期	体を理解するところから、TF戦で状況に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保する。	・一人1 台端末の活用	仲間と共に課題を完成している。日によって仲間課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】サッカーの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	B テニス 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保する。	・ラリー、戦術、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】テニスの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	C バドミントン 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保する。	・ラリー、戦術、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バドミントンの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	D バスケットボール 【知識及び技能】勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開する。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】球技に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し、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとし、健康・安全を確保する。	・パス、シュート、オフェンス、ディフェンス、ボールを持たないときの動き、ゲーム ・教材 「ステップアップ高校スポーツ」 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】状況に応じた技能や戦術、安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。自己や仲間の課題を解決するための練習の計画や作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】バスケットボールの学習に主体的に取り組もうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10