

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 A組～G組

教科担当者：(ABCDEFG組男子：斎藤・高山)

使用教科書：(現代高等保健体育)

- 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、技能を身につけるようにする。
 - 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他の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	【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つけるよう	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、校正に取り組む、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・安全をかくほして、生涯にわたって継続して運

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知・技	思	態	配当 時数
1 学期	オリエンテーション	体育の授業の進め方について	プリント提出		○	○	1
	体づくり運動 【知識及び技能】 体づくり運動のおこない方を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 体の動かし方について、仲間とともに動きを考えられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	6
	体育理論 【知識及び技能】 スポーツの歴史的發展や現代スポーツの意義や価値について学ぶ。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、解決に向けて思考する。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	小テスト ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	3
	柔道 【知識及び技能】 伝統的な考え方を学び、相手の動きの変化に応じた基本動作ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 見取り稽古などから、動きを分析し良い点や修正点を指摘すること。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	7
	陸上競技 【知識及び技能】 走・跳・投動作について学ぶ。 【思考力、判断力、表現力等】 走・跳・投動作について、仲間と課題を分析し、解決法を考えること。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の違いに応じた挑戦を大切に	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	7
	水泳 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎについて学び、効率的に泳げるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自他の課題を発見し、考えたことを伝えようとする。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	12
2 学期	柔道 【知識及び技能】 伝統的な考え方を学び、相手の動きの変化に応じた基本動作ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 未取り稽古などから、動きを分析し良い点や修正点を指摘すること。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	6
	水泳 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎについて学び、効率的に泳げるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自他の課題を発見し、考えたことを伝えようとする。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	12
	サッカー 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによって、攻防ができるよ【思考力、判断力、表現力等】 仲間と協力して、作戦を考えること。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	12
	バスケットボール 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによって、攻防ができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防における自己やチームの課題を発見し、解決法を考えたり伝えあつ	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	12
3 学期	体づくり運動 【知識及び技能】 体づくり運動のおこない方を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 体の動かし方について、仲間とともに動きを考えられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	7
	体育理論 【知識及び技能】 スポーツの歴史的發展や現代スポーツの意義や価値について学ぶ。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、解決に向けて思考する。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	小テスト ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	3
	長距離走 【知識及び技能】 自己に適したペースを維持して、長く走ることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 健康や安全を確保する為に、体調や環境に応じた練習について振り返ること。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	9
	ソフトボール 【知識及び技能】 状況に応じたバット操作と走塁、守備ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 守備における自己やチームの課題を発見し、解決法を考えたり伝えあつたりすること。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	9
						合計	105

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 A組～G組

教科担当者：（ ABCDEFG組男子：羽染・斎藤・長谷川・綿引・高山・安川 ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】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、技能を身につけるように

【思考力、判断力、表現力等】健康についての自他の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

【学びに向かう力、人間性等】たつ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

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つけるよう	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、校正に取り組む、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・安全をかくほして、生涯にわたって継続して運

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知・技	思	態	記 時 数	
オリエンテーション	体育の授業の進め方について	プリント提出		○	○	1	
1 学 期	体づくり運動 【知識及び技能】 体づくり運動のおこない方を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 体の動かし方について、仲間とともに動きを考えられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	3
体育理論 【知識及び技能】 スポーツの歴史的發展や現代スポーツの意義や価値について学ぶ。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの發展について、課題を発見し、解決に向けて思考する。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	小テスト ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	2	
陸上競技 【知識及び技能】 走・跳・投動作について学ぶ。 【思考力、判断力、表現力等】 走・跳・投動作について、仲間と課題を分析し、解決法を考えること。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の違いに応じた挑戦を大切に	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	8	
水泳 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎについて学び、効率的に泳げるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自他の課題を発見し、考えたことを伝えようとする。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	8	
2 学 期	水泳 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎについて学び、効率的に泳げるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自他の課題を発見し、考えたことを伝えようとする。 【学びに向かう力、人間性等】 安全を確保し、互いに助け合い教えあおうとすること。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	8
種目選択 男女混合等の種目選択制で、年間を2期に分けて各期に1つ、年間に2種目を選んで学習することとする。 <開設予定種目> A. バスケット B. バレー C. バドミントン D. 卓球 E. サッカー F. 硬式テニス G. ソフトボール H. その他 【知識・技能】 各種目の基礎技能を身に付ける。 【思考力・判断力・表現力等】 技能を組み合わせて、試合に向けた作戦を立案できるようにする。また、それを伝えられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 安全を確保し、互いに助け合い教えあおうとすること。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	18	
体育理論 【知識及び技能】 スポーツの歴史的發展や現代スポーツの意義や価値について学ぶ。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの發展について、課題を発見し、解決に向けて思考する。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	小テスト ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	2	
3 学 期	種目選択 男女混合等の種目選択制で、年間を2期に分けて各期に1つ、年間に2種目を選んで学習することとする。 <開設予定種目> A. バスケット B. バレー C. バドミントン D. 卓球 E. サッカー F. 硬式テニス G. ソフトボール H. その他 【知識・技能】 各種目の基礎技能を身に付ける。 【思考力・判断力・表現力等】 技能を組み合わせて、試合に向けた作戦を立案できるようにする。また、それを伝えられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 安全を確保し、互いに助け合い教えあおうとすること。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	ノート提出 実技への取り組み	○	○	○	8
						合計	
						57	

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 A組～G組

教科担当者：(DEG組：安川) (AC組：高山) (BF組：羽染)

使用教科書：(現代高等保健体育)

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】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、技能を身につけるように

【思考力、判断力、表現力等】に対する自他の社会的課題を発見し、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

【学びに向かう力、人間性等】によ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

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、技能を身につけるようにする。	健康についての自他や社会的課題を発見し、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・技	思	態	配当 時数	
1 学期	健康の考え方 【知識及び技能】 国民の健康課題について、理解できる。また、健康の成立には、主体要因と環境要因が影響しあい関わっていることを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	3
	生活習慣病 【知識及び技能】 生活習慣病について、種類や要因、予防について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 生活習慣病について、資料やデータ等に基づき、分析、整理、説明	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	6
	飲酒喫煙薬物乱用 【知識及び技能】 喫煙、飲酒、薬物乱用について、心身の健康を損ねることを理解し、個人や社会への対策が必要なことを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 喫煙、飲酒、薬物乱用について、	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	2
			○	○		1	
2 学期	飲酒喫煙薬物乱用 【知識及び技能】 喫煙、飲酒、薬物乱用について、心身の健康を損ねることを理解し、個人や社会への対策が必要なことを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 喫煙、飲酒、薬物乱用について、	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	4
	精神疾患 【知識及び技能】 精神疾患について、個人や社会における課題について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 精神疾患について、予防や対策について整理することができるよう	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	3
	現代の感染症 【知識及び技能】 現代の感染症について、発生や流行の違いがあること、予防や対策について理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 現代の感染症について、発生や流行の違いについて整理し、対策を	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	4
	健康の考え方 【知識及び技能】 健康の考え方について、健康に関する適切な意思決定・行動選択を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 健康の考え方について、健康に関する適切な意思決定・行動選択に	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	2
			○	○		1	
3 学期	安全な社会づくり 【知識及び技能】 安全な社会づくりのためには、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を理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全な社会づくりのために必要	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	4
	応急手当 【知識及び技能】 適切で迅速な応急手当ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 適切な応急手当を選択することができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	定期考査 ノート提出 グループワークへの取り組み	○	○	○	4
	定期考査			○	○		1
						合計	
						35	

