

2026年度 保健体育科シラバス

教科	保健体育科	科目	体育	単位数	2	学年	1
学科 ・ コース	普通科 全コース 美術科 アート・イラスト・アニメーションコース						
教科書	大修館 新高等保健体育	副教材	保健体育手帳				
科目の概要	心と体を一体と捉え、健康と安全に留意して運動する態度を育て、運動の合理的、計画的な実践を通して運動を習慣化する。 また、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わい、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる姿勢や能力を育てる。			評価の観点	○知識・技能 各種目のポイントを理解し、能力が発揮できる。 ○思考・判断・表現 授業内容を理解し、実際に活かしている。見聞きした動きを身体表現している。 ○主体的に学習に取り組む態度 チームやグループでの自分の役割を理解し積極的に取り組もうとしている。 健康・安全に留意している。		
				評価方法	評価基準の3つの観点から総合的に評価する。 ・実技評価（スキルテスト、タイム測定など） ・レポートやワークシート、小テスト ・授業に取り組む姿勢 ・平常点（出席状況・提出物・授業準備）		
授業内容	【1学期】 体力測定 成蹊体操 水泳（クロール） 【2学期】 バレーボール ハンドボール 【3学期】 陸上競技（持久走） 体育理論			学習方法	【実技】各種目の特徴に応じて行うウォーミングアップ・主運動・練習・測定など・クールダウン プリント資料・ICT機器の活用 【理論】基本的に教室にて講義形式で行う。 教科書・プリント・ICT機器の活用		
				備考	状況により変更の場合あり。		

2026年度 保健体育科シラバス

教科	保健体育科	科目	(学) スポーツライフスタイル	単位数	2	学年	1
学科 ・ コース	普通科 スポーツコース						
教科書	なし	副教材	保健体育手帳				
科目の概要	生涯にわたって、豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を、運動場面だけでなく、日常生活で生かせるよう、ライフステージと健康について、知識や理解を深めるとともに、健康の保持増進のための、実践力の育成と体力の向上を図り、適切に判断する能力を養う。スポーツを広い意味で捉え、それにかかわる学習と実践を行う。 チーム作りにおいては、他学年と合同で、競技することによってチームワークを育て、各学年の役割を遂行する責任感を育て、コミュニケーション能力を高める。			評価の観点	○知識・技能 各種目のポイントを理解し、能力が発揮できる。 ○思考・判断・表現 授業内容を理解し、実際に活かしている。見聞きした動きを身体表現している。 ○主体的に学習に取り組む態度 チームやグループでの自分の役割を理解し積極的に取り組もうとしている。 健康・安全に留意している。		
				評価方法	評価基準の3つの観点から総合的に評価する。 ・練習日誌（日記）・実技評価 ・自己評価シート・ワークシート・課題 ・取り組む姿勢・参加点		
				学習方法	授業やクラブ活動の中で、学んだことを実践し、スポーツに関わることを幅広く学んでいく。 授業に参加する積極的な姿勢や取り組みが重要となる。各期間に設けられる課題や実技テスト、毎日の練習日誌（日記）を書く。		
授業内容	3年間継続し、フィジカル、メンタル、コンディショニングなど、直接クラブ活動にフィードバックできる内容を学習していく。 また、チームとして3学年同時授業を展開し、3年生を中心に縦割りでチームを構成し、バレーボールなど様々な競技にチャレンジする。 スポーツテスト・集中カトレーニング・3分間スピーチ・クラブ紹介パフォーマンス・アルティメット・ボッチャ・キンボール・バレーボール・バスケットボール・ドッジボール・バドミントン・ストレッチ・メンタルトレーニング・コンディショニング・日めくりカレンダーづくりなど			備考	状況により変更の場合あり。		

2026年度 保健体育科シラバス

教科	保健体育科	科目	保健	単位数	1	学年	1
学科・コース	普通科 全コース 美術科 アート・イラスト・アニメーションコース						
教科書	大修館 新高等保健体育		副教材	なし			
科目の概要	よりよく生活していくためには健康であることがとても大切だ。毎日の生活の中で意識的に健康の保持増進を図っていく。 保健の授業では、健康に対する基本的な考え方や知識をもとに、実生活の中で課題を解決したり、健康的な生活を実践したりできるようにすることをめざす。自分や家族、友達など身近な人々の生活と結びつけながら、学習を進めていく。 健康問題に関するさまざまな情報が飛び交う中、正しい情報を取り入れ、適切な意思決定・行動選択ができるようになることが重要である。			評価の観点	○知識・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ているとともに、技能を身に付けている。 ○思考・判断・表現 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。 ○主体的に学習に取り組む態度 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。		
				評価方法	上記3つの評価、観点から総合的に判断して評価する。 ・定期考査1学期・2学期・3学期 ・小テスト ・実習、レポート課題 ・ノート、プリントなどの記述内容 ・授業への取り組みなど		
				学習方法	・HR教室で講義およびスライドや動画資料などを用いて説明する。 ・グループワーク、発表 ・ICT機器を活用して、調べ学習などを行う。		
授業内容	1学期：現代社会と健康 ・[1]日本における健康課題の変遷 ・[8]生活習慣病の予防 ・[9]身体活動・運動と健康 ・[11]休養・睡眠と健康 ・[12]がんの予防と回復 2学期：現代社会と健康 ・[13]喫煙と健康 ・[14]飲酒と健康 ・[15]薬物乱用と健康 ・[16]精神疾患の特徴 ・[17]精神疾患への対応 3学期：現代社会と健康 ・[5]現代における感染症の問題 ・[6]感染症の予防 ・[7]性感染症・エイズとその予防			備考	・教科書、ノートを用意し、配布される資料やプリントは必ず保存しておく。 ・提出物は期限を守り確実に提出する。 ・ノートは、ただ板書事項を写すだけでなく、気づいたことや考えたこと、発言から大切なことを記入するなど工夫する。		