

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	2
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	生涯健康に生活していくために、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く。 高校生という時期は、人生を歩むうえで基礎となる心身の機能が成熟し、様々な体験や思考を通じて心を豊かにし、身体能力を高める時期である。 生涯を通して生じる健康に関する知識を、科学の成果に基づく明確な根拠を持った方法や技術を用いて考え、実践していくことを学び、自分の生き方を考える力を育てる。 安全な社会生活を送るために、障害や疾病の適切な応急処置を知り、実習を通して理解を深める。			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	上記三つの評価、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 ・確認テスト ・発表、課題 ・授業ノート、プリントなどの記述内容 ・授業への取り組みなど		
授業内容	1学期：生涯を通じる健康 [1]思春期と健康 [2]性意識の変化と性行動の選択 [3]結婚生活と健康 [4]妊娠・出産と健康 2学期：生涯を通じる健康 [5]家族計画 [6]加齢と健康 [7]高齢社会に対応した取り組み [8]働くことと健康 [9]労働災害の防止 3学期：安全な社会生活 [10]応急手当の意義と救急医療体制 [11]心肺蘇生法 [12]日常的な応急手当			学習方法	・HR 教室で講義及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。		
				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、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。		

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	3	学年	2
学科 ・ コース	普通科 特進コース、英語コース、幼児教育コース、総合キャリアコース、音楽コース、看護医療進学コース 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（タイム測定など） ・レポートやワークシート ・授業に取り組む姿勢 ・平常点（出席・参加・提出物・授業準備）		
				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		
授業内容	【1学期】 体づくり運動 陸上競技（ハードル走） 体力測定 器械体操（マット運動） エアロビクス運動 【2学期】 水泳（背泳ぎ） 器械運動（跳び箱） 体育理論 エアロビクス運動 創作ダンス 【3学期】 バスケットボール 創作ダンス（発表会を含む）			備考	状況により変更する場合あり。		

2026年度 保健体育科シラバス

教科	保健体育科	科目	体育	単位数	3	学年	2
学科 ・ コース	普通科 スポーツコース						
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。		
					評価基準の3つの観点から総合的に評価する。 ・実技評価（タイム測定など） ・レポートやワークシート ・授業に取り組む姿勢 ・平常点（出席・参加・提出物・授業準備）		
	【1学期】 トランポリン 水泳 エアロビクス運動 【2学期】 水泳 トランポリン バスケットボール 創作ダンス 【3学期】 柔道 創作ダンス			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		
授業内容				備考	状況により変更する場合あり。		

2026年度 保健体育科シラバス

教科	保健体育科	科目	(学) ダンス	単位数	1	学年	2
学科 ・ コース	普通科 スポーツコース						
教科書	なし		副教材	ダンス冊子			
科目の概要	弾むリズムの音楽に心も身体も溶かし込み、心と身体を全開して、踊る欲求に目覚めさせることをスタートとし、「今持っている力で踊り楽しむ」から「工夫して踊り楽しむ」へといつでも、どこでも、誰とでも踊りを自発的に楽しむ力を育んでいく。 課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにし、仲間の良い動きや表現を見つけることができるようにする。			評価の観点	○知識・技能 課題曲や振付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。曲に合わせた振付を考えることができる。 ○主体的に学習に取り組む態度 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 ・レポートやワークシート ・授業に取り組む姿勢 ・平常点(出席・参加・提出物・授業準備)		
				学習方法	日頃より体を動かす習慣を身につける。また習慣的にストレッチを行うことによって柔軟性を高める。 音楽のリズムを意識し、合わせて動く心地よさを感じる。		
授業内容	【1学期】 ダンスにおける基本姿勢、ステップ(アップ) ポンポンを使って踊り、表現する。 【2学期】 リズムと動き(のり方) リズムとビートに溶け込む。 ヒップポップ中心 【3学期】 グループごとに動きを組み合わせ、工夫して踊る。			備考	なし		

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	2
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・日々の手帳			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) スポーツ実技研究	単位数	1	学年	2
学科 ・ コース	普通科 スポーツコース						
教科書	大修館 新高等保健体育	副教材	マイナビ出版 スポーツトレーニングの基本と新理論				
科目の概要	スポーツをする人なら誰でも行うスポーツトレーニング。間違ったやり方では、効果が上がらないばかりか、下手するとスポーツ選手にとって致命傷にもなりうる故障を招くことにもつながりかねない。よってこの科目では、トレーニングの基礎と理論について、実践的に学ぶ。第1章ではスポーツトレーニングを行う前に必要な解剖生理学に触れ、第2章ではスポーツトレーニングの基礎理論を、第3章では各種トレーニングの理論と実践を、そして第4章ではコンディショニング全般の基礎知識を学び、自身のスポーツパフォーマンスを向上させるために、実生活やトレーニングにその知識を活用していく。			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。		
					評価基準の3つの観点から総合的に評価する。 ・ 考査 ・ 課題（レポートやワークシート） ・ 授業に取り組む姿勢 ・ 平常点（ノート提出など）		
				学習方法	教科書やノート資料を中心に理解し覚える。 自分の競技にも結びつけ理解を深める。		
					状況により変更する場合あり。		
授業内容	第1章スポーツトレーニングのための解剖生理学 各筋肉や骨格などを理解し、自身の競技特性に照らして、トレーニングすべき体の部位を考える。 第2章スポーツトレーニングの基礎知識 トレーニングに関する基礎的な知識について学ぶ。 第3章各種トレーニングの理論と実践 トレーニング計画を立て、トレーニングの一部をグループで実践する。 第4章スポーツトレーニングとボディメンテナン スポーツ傷害について学び、試合や本番に向けてのコンディショニング計画を立てる。			備考			