

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	3
学科・コース	普通科 特進コース、看護医療進学コース、英語コース、総合キャリアコース 幼児教育コース、音楽コース 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 現代高等保健体育		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。			
授業内容	【1学期】 50m測定 ターゲットバードゴルフ 体育理論 【2学期】 水泳（平泳ぎ） 球技（バドミントン） 【3学期】 軽スポーツ（卓球）			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（出席状況・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		
				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) スポーツライフスタイル	単位数	2	学年	3
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				
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・集中力トレーニング・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	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。				
			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) ダンス	単位数	1	学年	3
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	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。 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。			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。 授業準備や片付けにも協力して行える。		
				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)		
授業内容	【1学期】 課題曲で踊る リズムダンス			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。		
	【2学期】 即興表現の発展 作品創作（自由な発想での創作）			備考	状況により変更する場合あり。		
	【3学期】 グループごとに作品を創作し、完成させる。 発表に加えて発表会の企画運営も行う。						

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	3
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	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。 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。			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。 授業準備や片付けにも協力して行える。		
				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】 課題曲で踊る リズムダンス 【2学期】 即興表現の発展 作品創作（自由な発想での創作） 【3学期】 グループごとに作品を創作し、完成させる。 発表に加えて発表会の企画運営も行う。			備考	状況により変更する場合あり。		