

令和8年度 年間指導計画（シラバス）

クラスコード 1 A : h g e x o c 3

教科名	保健体育	年次	1
講座名	保健	単位数	1
授業形式・概要等	教室で一斉授業が基本です。必要に応じてクロームブックを使用します。また、適宜実習等もおこないます。		
到達目標	①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。 ②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。 ③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。		
使用教材	現代高等保健体育		
学習のアドバイス 注意事項等	考查に向けた勉強も大事ですが、授業において、情報収集、整理・分析、まとめて発表するなどの探究的な活動に主体的に取り組んでください。 ※考查は、6月中旬・9月初旬・11月初旬・2月中旬、考查を行う予定です。 行う際は、事前に連絡します。		

評価について

観点	規準	方法
① 知識・技能	現代社会と健康，安全な社会生活，生涯を通じる健康，健康を支える環境づくりとその活用について，個人だけでなく社会生活について総合的に理解できる	考查の結果
② 思考・判断・表現	健康に関わる事象や健康情報などから自他や社会の課題を発見し，より良い解決に向けて思考し，様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに，それらを他者に表現することができる	活動中の行動観察や課題の記述内容
③ 主体的に学習に取り組む態度	自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち，現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指して学習に取り組むことができる	上記同様

学習計画

月	学習内容（単元）	評価の規準と観点
4	健康の考え方と成り立ち	各単元における基本的な知識があり、考查形式で正答を答えることができる（知識・技能）
5	生活習慣病の予防と回復	
6	がんの原因と予防	
7	運動と健康	各単元において情報収集や整理分析から課題を発見し，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，それらを記述または口頭で説明することができる（思考・判断・表現）
8	喫煙，飲酒，薬物乱用と健康	
9	現代社会と感染症	
10	健康に関する意思決定・行動選択	課題を自分の事として捉え、主体的に学ぼうとする姿勢が見られる（態度）
11	事故の現状と発生原因	
12	心肺蘇生法	

令和 8 年度 年間指導計画（シラバス）

クラスコード 2 A : a5akznfl 2 B : kr523itc

教科名	保健体育	年次	2
講座名	保健	単位数	1
授業形式・概要等	教室で一斉授業が基本です。必要に応じてクロームブックを使用します。また、適宜実習等もおこないます。		
到達目標	①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。 ②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。 ③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。		
使用教材	現代高等保健体育		
学習のアドバイス 注意事項等	考査に向けた勉強も大事ですが、授業において、情報収集、整理・分析、まとめて発表するなどの探究的な活動に主体的に取り組んでください。 ※6月中旬・9月初旬・11月初旬・2月中旬、考査を行う予定です。 行う際は、事前に連絡します。		

評価について

観点	規準	方法
① 知識・技能	現代社会と健康、安全な社会生活、生涯を通じる健康、健康を支える環境づくりとその活用について、個人だけでなく社会生活について総合的に理解できる	考査の結果
② 思考・判断・表現	健康に関わる事象や健康情報などから自他や社会の課題を発見し、より良い解決に向けて思考し、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他者に表現することができる	活動中の行動観察や課題の記述内容
③ 主体的に学習に取り組む態度	自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指して学習に取り組むことができる	上記同様

学習計画

月	学習内容（単元）	評価の規準と観点
4	ライフステージと健康	・各単元における基本的な知識があり、テスト形式で正答を答えることができる（知識・技能） ・各単元において情報収集や整理分析から課題を発見し、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、それらを記述または口頭で説明することができる （思考・判断・表現）
5	思春期と健康	
6	妊娠・出産と健康	
7	避妊法と人工妊娠中絶	・課題を自分の事として捉え、主体的に学ぼうとする姿勢が見られる（態度）
8	結婚と健康生活	
9	働くことと健康	
10	健康的な職業生活	
11	大気汚染と健康	
12	食品の安全性	
1	保健サービスとその活用	
2	さまざまな保健活動や	
3	社会的対策	

令和8年度 年間指導計画（シラバス）

クラスコード：男子 x h l 7 7 3 d q 女子 i p q g p k k

教科名	保健体育	年次	1
講座名	体育	単位数	3
授業形式・概要等	種目によって、男女別や男女共修で行います。まずは、各種目において必要な基本技能や知識の習得を目指します。次に、実践的なグループ練習やゲーム練習、記録会等を行い、思考力や判断力、表現力等の向上を目指します。		
到達目標	①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。 ②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。 ③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。		
使用教材			
学習のアドバイス 注意事項等	準備や片付け、掃除等は全員で協力して行ってください。また、安全に配慮し、集団全体がスポーツを楽しむために自分が何をすべきか考え、主体的に行動してください。		

評価について

観点	規 準	方 法
① 知識・技能	必要な技能が見についている。作戦を立てるために必要な知識がある。その運動の持つ特性や魅力について理解している。スポーツとの多様な関わり方があることを理解している。運動に関連して高まる体力やその高め方を理解している。	行動観察や記述内容による
② 思考・判断・表現	スポーツを楽しむためにはどうすればいいかを考え、自分たちに足りない課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考・判断する力があり、根拠を示すなど配慮しながら分かりやすく他者に伝える表現ができる。	作戦会議や練習計画の作成、試合・記録会等の行動観察や記述内容による
③主体的に学習に取り組む態度	公正、協力、責任、参画、共生などの意欲があり、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組むことができる。	行動観察や記述内容による

学習計画

月	学習内容（単元）	評価の規準と観点
4	江高体操／ フォークダンス	・体操やダンスを正しく大きく演技できる（知・技） ・練習時に課題解決に向けて考えて行動できる（思・判・表） ・全員が踊れるように協力し、教え合うことができる（態度）
5		
6	サッカー ソフトボール 体力テスト（適宜）	・試合に必要な最低限の技能が身に付いている（知・技） ・個人やチームの課題を発見し、解決策を表現できる（思・判・表） ・フェアプレーで全体のモチベーションが上がるような行動や声掛けができる（態度）
7		
8		
9	マラソン バドミントン 卓球	・自分に合った目標設定をし、向上心を持って取り組む（思考・態度） ・高いパフォーマンスを発揮できる（技能） ・練習や本番に真剣に取り組む、自己ベストを目指している（態度）
10		
11		
12	バレーボール	・自分に適切な目標設定と練習ができる（思・判・表） ・自己目標が達成できる、良いタイムが出せる（技能） ・試合に必要な最低限の技能が身に付いている（知・技）
1		
2		
3	バスケットボール	・個人やチームの課題を発見し、解決策を表現できる（思・判・表） ・フェアプレーで全体のモチベーションが上がるような行動や声掛けができる（態度）

令和 8 年度 年間指導計画（シラバス）

クラスコード：男子 y k 3 7 y 4 5 女子 e r g z 2 y e n

教科名	保健体育	年次	2
講座名	体育	単位数	3
授業形式・概要等	種目によって、男女別や男女共修で行います。まずは、各種目において必要な基本技能や知識の習得を目指します。次に、実践的なグループ練習やゲーム練習、記録会等を行い、思考力や判断力、表現力等の向上を目指します。		
到達目標	①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。 ②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。 ③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。		
使用教材			
学習のアドバイス 注意事項等	準備や片付け、掃除等は全員で協力してください。また、安全に配慮し、集団全体がスポーツを楽しむために自分が何をすべきか考え、主体的に行動してください。		

評価について

観点	規 準	方 法
① 知識・技能	必要な技能が身についている。作戦を立てるために必要な知識がある。その運動の持つ特性や魅力について理解している。スポーツとの多様な関わり方があることを理解している。運動に関連して高まる体力やその高め方を理解している。	行動観察や記述内容による
② 思考・判断・表現	スポーツを楽しむためにはどうすればいいかを考え、自分たちに足りない課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考・判断する力があり、根拠を示し配慮しながら分かりやすく他者に伝えるなどの表現ができる。	作戦会議や練習計画の作成、試合・記録会等の行動観察や記述内容による
③主体的に学習に取り組む態度	公正、協力、責任、参画、共生などの意欲があり、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組むことができる。	行動観察や記述内容による

学習計画

月	学習内容（単元名）	評価の規準と観点
4	バドミントン/卓球	・練習時に課題解決に向けて考えて行動できる（思・判・表） ・全員で協力して準備・片づけを行い、授業を進めることができる（態度） ・試合に必要な最低限の技能が身に付いている（知・技） ・個人やチームの課題を発見し、解決策を表現することができる（思・判・表） ・フェアプレーで全体のモチベーションが上がるような行動や声掛けができる（態度） ・自らの目標を設定し、向上心を持って取り組む（思考・態度） ・高いパフォーマンスを発揮できる（技能） ・練習や試合等に真剣に取り組み課題解決を目指している（態度） ・自分に適切な目標設定と練習ができる（思・判・表） ・自己目標が達成できる、パフォーマンスができる（技能） ・試合に必要な最低限の技能が身に付いている（知・技）
5	選択Ⅰ（サッカー／ソフトボール）	
6	体力テスト（適宜）	
7	マラソン	
8	選択Ⅱ	
9	（マット・跳び箱／マット・鉄棒）	
10	選択Ⅲ	
11	（バレー／バスケ）	
12	選択Ⅳ	
1	（バレー／バスケ）	

令和8年度 年間指導計画（シラバス）

クラスコード：mw b h m y a

教科名	保健体育	年次	2
講座名	スポーツ I	単位数	2
授業形式・概要等	男女共修授業が基本となります。採点競技および測定競技を取り上げ、必修体育よりも発展的な授業を行います。		
到達目標	主体的、合理的、計画的な実践を通して、採点競技および測定競技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指し、自己の課題を解決できるようにするとともに、採点法や審判法も身につけます。		
使用教材			
評価	各種目におけるねらいについて、授業における取り組みや測定、採点記録などをもとに、下記の観点で総合的に評価します。		
学習のアドバイス 注意事項等	健康管理に努め、自己の体力や運動能力を高める意識を強く持ちましょう。個人の自主的な取り組みを大切にしますので、個々の能力や適性に応じて、自己の能力を最大限に発揮しましょう。		

評価について

観点	規 準	方 法
① 知識・技能	各種目における基礎的な運動能力を身につけるとともに、能力・適性に応じた発展的な技能の習得ができている。また、習得した技能を他者に教えることによって、より深いレベルで技能を身につけようとしている。 各種目の特性やルール、採点法等の理解を元に競技会の企画や運営方法について考えることができる。また、それぞれの技能に必要な体力の高め方を理解し実践している。	行動観察や 記述内容による
② 思考・判断・表現	自己の課題を理解し、課題解決のための合理的、計画的な練習内容や練習方法の組み立てができる。運動観察や動作分析によって技能の高め方について考え、技能を発揮するための計画や作戦を立てることが出来る。	練習計画の作成、 試合・記録会等の 行動観察や記述内 容による
③主体的に 学習に取り 組む態度	各種の運動を通して、健康・安全に留意し、けじめある態度で授業に臨むことができる。また、主体的に取り組み、互いに助け合い高め合い、積極的に役割を見つけ、責任を果たそうとすることができる。さらに、自己の能力を最大限に発揮しようとしている。	行動観察や 記述内容による

学習計画

月	学習内容（単元名）	評価の規準と観点
4	20mシャトルラン（通年）	<年間を通して> ○授業規律を守り、主体的に高め合い、自己の最大限の力を発揮しようとしている（態度）。 ○種目の目標や教員の指示を理解して実行している（態度、知識・技能、思考・判断・表現）。 ※単元や授業ごとに提示 ○課題解決方法について考え改善を図っている（思考・判断・表現） ○採点や測定の結果（知識・技能） ○実践中の行動（態度、知識・技能、思考・判断・表現） ※単元や授業ごとに提示
5	走高跳	
6	投てき（ジャベリックスロー／円盤投）	
7		
8	跳躍・障害（走幅跳／ハードル）	
9	中距離走	
10	マット運動	
11		
12	跳び箱	
1		
2	鉄棒	
3		

令和8年度 年間指導計画（シラバス）

クラスコード：男子 k4ics4jl

女子 btqilxu

教科名	保健体育	年次	3
講座名	体育	単位数	2
授業形式・概要等	年度初めは、男女ともに民謡を行います。その後、選択授業（男女共修）を中心に行います。 1・2年次で学習した技能を活かしたより発展的な運動の実践を通して、心身の発達と体力の向上をはかります。		
到達目標	健康・安全に留意しながら、自己の体力や運動技能に応じて主体的に体力を高め、生涯を通じて継続的に運動ができる資質と能力を育てます。		
使用教材			
評価	各種目におけるねらいについて、授業における取り組みやスキルテストなどをもとに、下記の観点で総合的に評価します。		
学習のアドバイス 注意事項等	健康管理に努め、自ら健康を保持増進するための実践力を身につけましょう。また、選択授業（男女共修）においては、自己のグループの能力と運動の特性に応じて協力、協調性、責任、リーダーシップを身につけることが大切です。		

評価について

観点	規 準	方 法
① 知識・技能	・体力の高め方や、各種目の特性に応じたルールや競技方法などを理解し実行している。また、自己の体力に応じて、体力を高めるために運動の合理的な行い方を身につけ、技能をゲーム等の中で発揮している。 ・集団の一員として自分が出来ることを実行し、運動の特性やポイントを理解した楽しみ方をしている。 ・伝統芸能に関する正しい知識を身につけている。 ・それぞれの種目、学習内容に応じた発展的な運動技能を身につけている。 ・伝統芸能である民謡を正しく表現している。	行動観察や記述内容 スキルテストやゲーム中の行動観察
② 思考・判断・表現	・自己やグループの課題について考え、課題解決に向けて合理的な練習方法を見つけ、実行しようとする。 ・身につけた技能や知識を生かした状況判断を心掛け、ゲーム等の中で実行しようとしている。	行動観察や記述内容
③ 主体的に学習に取り組む態度	・各種の運動を通して、集団における規律を守り、けじめある態度で授業に臨み、教員の要求や指示に対して的確に行動できる。 ・健康・安全に留意し主体的に活動し、向上心を持って取り組んでいる。 ・協調性を持って協力や参画をし、積極的に責任を果たし、リーダーシップを発揮している。	行動観察

学習計画

月	学習内容（単元名）	評価の規準と観点
4	民謡	<年間を通して> ○授業規律を守っている（態度） ○種目の目標や教員の指示を理解して実行している（態度、知識・技能、思考・判断・表現） ※単元や授業ごとに提示 ○スキルテストの結果（知識・技能） ○ゲーム中の行動（態度、知識・技能、思考・判断・表現）、自己の体力に応じて、体力を高めるために運動の合理的な行い方を身につけ、技能をゲーム等の中で発揮している。 ※単元や授業ごとに提示
5		
6	選択Ⅰ（サッカー／ソフトボール）	
7		
8	体力テスト（適宜）	
9	マラソン	
10	選択Ⅱ（バレー／バスケ）	
11		
12		
1		
2	家庭学習	
3		

令和8年度 年間指導計画（シラバス）

クラスコード：w r o q h 4 6

教科名	保健体育	年次	3
講座名	スポーツⅡ	単位数	2
授業形式・概要等	男女共修授業が基本となります。 さまざまな球技を取り上げ、必修体育よりも発展的な授業を行います。		
到達目標	主体的、合理的、計画的な実践を通して、さまざまな球技の専門的理解と高度な技術の習得を目指し、自己の課題を解決できるようにするとともに、ルールを正しく理解し、審判法を身につけます。		
使用教材			
評価	各種目におけるねらいについて、授業における取り組みやゲームなどをもとに、下記の観点で総合的に評価します。		
学習のアドバイス 注意事項等	安全に留意しながら、自己の体力や運動技能を高める意識を強く持ちましょう。個人の自主的な取り組みを重視しますので、自己の能力や適性に応じて、最大限のパフォーマンスを発揮し、グループでの活動に活かしましょう。		

評価について

観点	規 準	方 法
① 知識・技能	・各種目の特性やルール、審判法等の理解を元に競技会の企画や運営方法について考えることができる。 ・それぞれの技能に必要な体力の高め方を理解し実践している。 ・各種目における基礎的な運動能力を身につけるとともに、能力・適性に応じた発展的な技能の習得ができる。 ・チームの戦術や作戦を重視した攻防をすることができる。	行動観察や 記述内容 スキルテストや ゲーム
② 思考・判断・表現	・自己やチームの課題を理解し、課題解決のための合理的、計画的な練習内容や練習方法の組み立てができる。 ・運動観察や動作分析によって技能の高め方について考え、技能を発揮するための作戦を立てることができる。	行動観察や 記述内容
③ 主体的に学習に取り組む態度	・各種の運動を通して、健康・安全に留意し、けじめある態度で授業に臨むことができる。 ・主体的に取り組み、互いに助け合い高め合い、積極的に役割を見つけ、責任を果たそうとする。 ・自己の能力を最大限に発揮しようとしている。	行動観察

学習計画

月	学習内容（単元名）	評価の規準と観点
4	バドミントン	<年間を通して> ○授業規律を守り、安全に配慮し、主体的に活動し、高め合い、最大限の力を発揮しようとしている（態度）。 ○種目の目標や教員の指示を理解して実行している（態度・知識・技能、思考・判断・表現）。 ※単元や授業ごとに提示 ○課題解決方法について考え改善を図っている（思考・判断・表現） ○スキルテストの結果（知識・技能） ○ゲーム中の行動（態度・知識・技能、思考・判断・表現） ※単元や授業ごとに提示
5		
6	サッカー	
7		
8	ソフトボール	
9		
10	バスケットボール	
11		
12	バレーボール	
1		
2	家庭学習	
3		