

令和8年度

授業シラバス・
年間指導計画

保健体育
(1年)

令和8年度 岡山県立倉敷天城高等学校 普通科、理数科1年 シラバス

教科名	科目名(校内名称)	単位数	教材
保健体育	体育	2	健康・スポーツ個人日誌(独自作成教材) ステップアップスポーツ2026(大修館)

学習のねらい	<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。</p> <p>(1) 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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>
--------	---

授業形態 アドバイス など	<ul style="list-style-type: none"> ・2クラス合同で一斉授業と選択授業があります。 ・時間や約束を守って行動してください。 ・グループでコミュニケーションをとり、お互いを承認し、違いを認め合ってください。 ・スポーツを知的に楽しんでください。 ・スポーツを通して試行錯誤しながら、仲間と課題を解決してください。 ・体育の授業で元気になってください。
---------------------	---

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の基本的な考え方	自己の能力と運動の特性に応じて課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。
育てたい生徒像 (資質・能力) との関連	知識及び技能 教養力	思考力 判断力 協働力 表現力	学びに向かう力 生きる力 公正な態度
主な 評価方法	単元ごとのルールテスト 毎時間の運動スキルチェック 単元ごとのスキルテスト	単元ごとのレポート 期末レポート 発表会、記録会等 単元ごとのルールテスト 毎時間の試合進行等(行動観察)	出席状況 意欲(ランニング、補強等) 態度(安全、準備、グループ等) 毎時間の記録ノート 毎時間の行動観察

学期	学習内容	学習の到達目標		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
前期	(1) 体づくり運動	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、目的に適した運動の計画を立てて取り組もうとしている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	体づくり運動に主体的に取り組む、互いに助け合い、教え合おうとし、健康・安全に留意して活動しようとしている。
	(2) 球技 バレーボール(ネット型) ソフトボール(ベースボール型)	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。	攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることができる。
後期	(3) 武道 柔道 剣道	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開できる。	攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。	武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、できる。
	(4) 器械運動 マット運動 跳び箱運動	技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方を理解するとともに、自己に適した技で演技することができる。	技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。	一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。
	(5) 陸上競技 長距離走 ハードル走 投てき	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を見つけている。	動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて工夫することができる。	勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切に、自己の責任を果たすことができる。
	(6) ダンス 創作ダンス	感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができる。	表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。	互いに協力し、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする、できる。
	(7) 体育理論			
	備考			

令和8年度 岡山県立倉敷天城高等学校 普通科、理数科1年 シラバス

教科名	科目名（校内名称）	単位数	教材
保健体育	保健	1	現代高等保健体育改訂版（大修館） 現代高等保健体育ノート改訂版（大修館）

学習のねらい	<p>保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目指す。</p> <p>(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、技能を身に付けるようにする。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>
--------	---

授業形態 アドバイス など	<ul style="list-style-type: none"> ・クラス単位での一斉授業です。 ・実生活に活かすことのできる学習内容となっています。 ・年間2回学習した内容を問う考査を実施します。 ・chromebookを活用したレポート提出や、心肺蘇生法などの実習もあります。 ・すべての学習内容が今後生活をしていくうえで重要な事柄です。
---------------------	--

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の基本的な考え方	健康・安全の意義を理解するとともに「現代社会と健康」及び「安全な社会生活」について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考し、総合的に捉えることにより、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断している。	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組もうとする。
育てたい生徒像 (資質・能力) との関連	知識及び技能 教養力	思考力 判断力 表現力	学びに向かう力 生きる力
主な 評価方法	考査 小テスト	授業ノート 課題解決学習レポート 考査記述問題 課題解決学習発表	出席状況 心肺蘇生法等実習 グループワーク（行動観察） 発表（相互評価） 授業内プリント等

学期	学習内容	学習の到達目標		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
前期	<p>(1)現代社会と健康 健康の考え方と成り立ち</p> <p>私たちの健康のすがた</p> <p>生活習慣病の予防と回復</p> <p>がんの原因と予防</p> <p>がんの治療と回復</p> <p>運動と健康</p> <p>食事と健康</p> <p>休養・睡眠と健康</p> <p>喫煙と健康</p> <p>飲酒と健康</p> <p>薬物乱用と健康</p> <p>精神疾患の特徴</p> <p>精神疾患の予防</p> <p>精神疾患からの回復</p>	<p>一人一人が健康 に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できる。</p>	<p>現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスク軽減、生活の質向上、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、それらを説明することができる。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度 現代社会の抱える問題点や自己の実生活について主体的に考え、意欲的に学習に取り組むことができる。</p>
後期	<p>現代の感染症</p> <p>感染症の予防</p> <p>性感染症・エイズとその予防</p> <p>健康に関する意思決定・行動選択</p> <p>健康に関する環境づくり</p> <p>(2)安全な社会生活 事故の現状と発生要因</p> <p>安全な社会の形成</p> <p>交通における安全</p> <p>応急手当の意義とその基本</p> <p>日常的な応急手当</p> <p>心肺蘇生法</p>	<p>事故を防止したり事故の発生に伴う障害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取り組み、及び地域の連携などが費用であることを理解している。</p> <p>適切な応急手当は、障害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解している。</p>	<p>安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、障害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができる。</p>	<p>心肺蘇生法などの実習に意欲的に取り組むとともに、安全な社会づくりについて探求しようとしている。</p>
備考				