

教 科	保健体育	科目名	体育	単位数	3	開講対象 年次コース	1 年次 必修
使用教科書		現代高等保健体育					
副教材等		現代高等保健体育ノート、アクティブスポーツ総合版2025（大修館書店）					
備考（履修条件等）							

1 科目の学習到達目標

各種の運動の特性に応じた技能などについて理解する。
 運動や健康についての自他や社会の課題を発見する。
 課題の合理的、計画的な解決に向かって思考・判断して他者に伝える。
 生涯に渡って豊かなスポーツライフを継続するための資質を養う。

2 学習の評価（評価の観点及び評価方法）

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	種目の特性、運動の技術（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解できたか。
②思考・判断・表現	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たか。 活動を振り返り、自己（や仲間）の考えたことを他者に伝えることができたか。
③主体的に学習に取り組む態度	公正・協力・責任・参画・共生・健康安全の意義を理解し、活動に主体的に取り組むことができたか。

(2) 評価の方法（以下観点①～③は「（１）評価の観点」と対応する。）

観点および評価の割合	学習到達度の確認方法	具体的取組および重要度			
		授業	スキル（技能）テスト	グループ学習	確認テスト
①知識・技能	運動の技能レベル（スキルテスト）、競技・種目の基本的な知識やルールを理解（確認テスト）	○	◎	○	◎
②思考・判断・表現	授業中の様子、個人およびペア・グループでの取り組み（観察やワークシートの提出内容で評価）	○		◎	○
③主体的に学習に取り組む態度	授業準備、授業へ臨む姿勢、授業の取り組み方、個人の役割分担等	◎	○	○	

以上を総合的に判断して決定します。（◎はより重視される観点）

3 担当者から

規律ある行動を心掛け、自他の安全に留意しながら意欲的に活動しましょう。また、積極的に仲間と交流を図り、コミュニケーションを深められるようにしましょう。
 2，3 年次の授業では 1 人 1 人の主体性が求められますが、まず 1 年次では自主的に行動してする姿勢が大切です。授業の流れを把握し、率先して行動しましょう。

4 年間指導計画

月	単元		授業 時数	項目・学習内容	
	男子	女子		男子	女子
4	オリエンテーション 体づくり運動		2	ラジオ体操	
5	体カテスト		8	新体カテスト	
6	バレーボール	ソフトボール	12	パス・レシーブ サーブ スパイク 簡易ゲーム	トスバッティング キャッチボール 簡易ゲーム
	ダンス		13	《男女共修》 グループ・クラス練習 発表	
7	体育大会練習等		8		
8	陸上競技 ・持久走		10	《男女共修》 3000m走など	
9	・強歩練習 等		4	男子8km 女子6km	
10	サッカー	バレーボール	13	ドリブル パス・トラップ 簡易ゲーム	パス・レシーブ サーブ・スパイク 簡易ゲーム
11	バドミントン	卓球	13	サーブ ドライブ・クリア・ドロップ スマッシュ 簡易ゲーム	サーブ ラリー 簡易ゲーム
12					
1	卓球	バドミントン	14	サーブ ラリー 簡易ゲーム	サーブ ドライブ・クリア・ドロップ スマッシュ 簡易ゲーム
2	体カテスト		2	新体カテスト	
3					
105					
備考	■体育理論（通年で実施予定） 授業時数：6 （内容）スポーツの発祥と発展 ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ ・オリンピックとパラリンピックの意義 ・スポーツが経済に及ぼす効果 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境				

教 科	保健体育	科目名	体育	単位数	2	開講対象 年次コース	2 年次 必修
使用教科書		現代高等保健体育					
副教材等		現代高等保健体育ノート、アクティブスポーツ総合版2024（大修館書店）					
備考（履修条件等）							

1 科目の学習到達目標

各種の運動の特性に応じた技能などについて理解する。
 運動や健康についての自他や社会の課題を発見する。
 課題の合理的、計画的な解決に向かって思考・判断して他者に伝える。
 生涯に渡って豊かなスポーツライフを継続するための資質を養う。

2 学習の評価（評価の観点及び評価方法）

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	種目の特性、運動の技術（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解できたか。
②思考・判断・表現	生涯にわたり運動を豊に継続していくため、自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画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たか。 活動を振り返り、自己（や仲間）の考えたことを他者に伝えることができたか。
③主体的に学習に取り組む態度	公正・協力・責任・参画・共生・健康・安全の意義を理解し、活動に主体的に取り組むことができたか。

(2) 評価の方法（以下観点①～③は「（１）評価の観点」と対応する。）

観点	学習到達度の確認方法	具体的取組および重要度			
		授業	スキル（技能）テスト	グループ学習	確認テスト
①知識・技能	運動の技能レベル（スキルテスト）、競技・種目の基本的な知識やルールを理解（確認テスト）	○	◎	○	◎
②思考・判断・表現	授業中の様子、個人およびペア・グループでの取り組み（観察やワークシートの提出内容で評価）	○		◎	○
③主体的に学習に取り組む態度	授業準備、授業へ臨む姿勢、授業の取り組み方、個人の役割分担等	◎	○	○	

以上を総合的に判断して決定します。（◎はより重視される観点）

3 担当者から

規律ある行動を心掛け、自他の安全に留意しながら意欲的に活動しましょう。また、積極的に仲間と交流を図り、コミュニケーションを深められるようにしましょう。
 2年次の授業では選択制授業が始まります。選択制授業では種目に必要な知識や技能に加えて、リーダーシップ・積極的なフォローシップが求められます。特に2年次では年間を通して主体的な姿勢で授業に臨み、充実した内容にしてください。

4 年間指導計画

月	単元		授業 時数	項目・学習内容	
	男子	女子		男子	女子
4	オリエンテーション 体づくり運動		1	ラジオ体操	
5	体力テスト		3	新体力テスト	
6	陸上競技 ・種目選択		5	《男女共修》 砲丸投・走高跳・走幅跳から選択 基本動作・フォームづくり 記録測定	
	ダンス		9	《男女共修》 グループ・クラス練習 発表	
7	体育大会練習等		8		
8	陸上競技 ・持久走		6	《男女共修》 3000m走など	
9	・強歩練習 等		4	男子8km 女子6km	
10	球技選択		9	《男女共修》 ソフトテニス・卓球・バドミントン	
11				技術練習（基本～応用） 簡易ゲーム	
12	球技	球技	5	基本 簡易ゲーム	基本 簡易ゲーム
1	スキー		12	《男女共修》 技能レベル別班編成 初心者：履き方・歩行・プルーク 初級：プルーク 中級：プルーク～パラレル 上級：パラレル	
2					
3	選択（男女共修） 卓球・バレーボール		2		
備考	70				
	■スキー：2回実施（網走レークビュースキー場） ■体育理論（通年で実施予定） 授業時数：6 （内容）運動・スポーツの学び方 ・スポーツにおける技能と体力 ・スポーツにおける技術と戦術 ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保				

教 科	保健体育	科目名	体育	単位数	2	開講対象 年次コース	3 年次 必修
使用教科書		現代高等保健体育					
副教材等		現代高等保健体育ノート、アクティブスポーツ総合版2023（大修館書店）					
備考（履修条件等）							

1 科目の学習到達目標

各種の運動の特性に応じた技能などについて理解する。
 運動や健康についての自他や社会の課題を発見する。
 課題の合理的、計画的な解決に向かって思考・判断して他者に伝える。
 生涯に渡って豊かなスポーツライフを継続するための資質を養う。

2 学習の評価（評価の観点及び評価方法）

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	種目の特性、運動の技術（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解できたか。
②思考・判断・表現	生涯にわたり運動を豊に継続していくため、自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画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たか。 活動を振り返り、自己（や仲間）の考えたことを他者に伝えることができたか。
③主体的に学習に取り組む態度	公正・協力・責任・参画・共生・健康・安全の意義を理解し、活動に主体的に取り組むことができたか。

(2) 評価の方法（以下観点①～③は「（１）評価の観点」と対応する。）

観点	学習到達度の確認方法	具体的取組および重要度			
		授業	スキル（技能）テスト	グループ学習	確認テスト
①知識・技能	運動の技能レベル（スキルテスト）、競技・種目の基本的な知識やルールを理解（確認テスト）	○	◎	○	◎
②思考・判断・表現	授業中の様子、個人およびペア・グループでの取り組み（観察やワークシートの提出内容で評価）	○		◎	○
③主体的に学習に取り組む態度	授業準備、授業へ臨む姿勢、授業の取り組み方、個人の役割分担等	◎	○	○	

以上を総合的に判断して決定します。（◎はより重視される観点）

3 担当者から

規律ある行動を心掛け、自他の安全に留意しながら意欲的に活動しましょう。また、積極的に仲間と交流を図り、コミュニケーションを深められるようにしましょう。
 3年次の授業は選択制授業が中心です。これまでに学んだ知識・技能・リーダーシップ・フォロワーシップなどを活かし、より主体的な姿勢で授業に臨み、互いに成長ができるような充実した内容にしてください。

4 年間指導計画

月	単元		授業 時数	項目・学習内容	
	男子	女子		男子	女子
4	オリエンテーション 体づくり運動 体力テスト		1 3	ラジオ体操 新体力テスト	
5	選択体育Ⅰ		8	《男女共修》 3～4種目の中から1種目を選択して実施 技術練習（基本～応用） ゲーム	
6	ダンス		9	《男女共修》 グループ・クラス練習 発表	
7	体育大会練習等		9		
8	陸上競技 ・持久走		6	《男女共修》 3000m走など	
9	・強歩練習 等		4	男子8km 女子6km	
10	選択体育Ⅱ 60		15	《男女共修》 3～4種目の中から1種目を選択して実施 技術練習（基本～応用） ゲーム	
11					
12					
1					
2					
3					
備考	体育理論（通年で実施予定、5時間分） 《男女共修》 豊かなスポーツライフの設計 ・生涯スポーツの見方・考え方 ・ライフスタイルに応じたスポーツ ・スポーツを推進する取り組み ・豊かなスポーツライフの創造				

教 科	保健体育	科目名	保健	単位数	1	開講対象 年次コース	1年次 必修
使用教科書		現代高等保健体育					
副教材等		現代高等保健体育ノート					
備考(履修条件等)							

1 科目の学習到達目標

健康の考え方の変化について理解し、生活習慣病や感染症、喫煙・飲酒・薬物乱用、心の問題、交通安全などの現代の健康問題とその解決に向けた対策について保健の見方・考え方ができる資質や能力を身に付ける。

2 学習の評価(評価の観点及び評価方法)

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	個人及び社会生活における健康・安全について、社会の変化も踏まえて総合的に理解することができたか。応急手当の意義を理解し、日常的な応急手当や心肺蘇生の方法を身に付けることができたか。
②思考・判断・表現	個人及び社会生活における健康・安全について、自他の課題を発見することができたか。発見した課題のより良い解決に向けて考えたり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択して他者に伝えることができたか。
③主体的に学習に取り組む態度	自他の健康・安全それらを支える環境づくりに興味関心を持ち、授業や課題の解決に意欲的に取り組むことができたか。

(2) 評価の方法(以下観点①～③は「(1)評価の観点」と対応する。)

観点	学習到達度の確認方法	具体的取組および重要度				
		授業	課題提出	グループ 学習	考 査	
①知識・技能	考査、競技・種目の基本的な知識やルール理解(確認テスト)、グループ学習課題	○	○	○	◎	
②思考・判断・表現	考査、授業中の様子、個人およびペア・グループでの取り組み(観察やワークシートの提出内容で評価)	○	○	◎	◎	
③主体的に学習に取り組む態度	授業準備、授業へ臨む姿勢、授業の取り組み方、課題の取り組み内容、個人の役割分担 等	◎	◎			

以上を総合的に判断して決定します。(◎はより重視される観点)

3 担当者から

学期末に考査を行い、評価をします。また、取り組み状況の確認と評価のため、考査毎に保健ノートの提出を求めます。

個人や社会生活での健康・安全について学ぶことは、これから自立していく皆さんにとって大切な機会です。まずは自分の健康増進への関心や意欲を高められるよう、積極的な姿勢で取り組んでください。

4 年間指導計画

月	単元	授業 時数	項目・学習内容
4	1 単元 現代社会と健康	1	授業オリエンテーション
		2	1 健康の考え方と成り立ち
5		1	2 私たちの健康のすがた
		1	3 生活習慣病の予防と回復
		1	4 がんの原因と予防
6		2	5 がんの治療と回復
		1	6 運動と健康
7		1	7 食事と健康
		1	8 休養・睡眠と健康
8		2	9 喫煙と健康
9		2	10 飲酒と健康
		1	11 薬物乱用と健康
		1	前期末テスト
10		2	12 精神疾患の特徴
		2	13 精神疾患の予防
11		1	14 精神疾患からの回復
		1	15 現代の感染症
12		1	16 感染症の予防
		1	17 性感染症・エイズとその予防
1		1	18 健康に関する意思決定・行動選択
		1	19 健康に関する環境づくり
	2 単元 安全な社会生活	1	1 事故の現状と発生要因
2		1	2 安全な社会の形成
		1	3 交通における安全
		1	4 応急手当の意義とその基本
		1	5 日常的な応急手当
3		1	6 心肺蘇生法
		1	心肺蘇生法実習 ※普通救命講習Ⅰ実施
		1	現代社会と健康まとめ
		35	1 学年末テスト
備考	■普通救命講習Ⅰ（3月） 2単元の4「応急手当の意義とその基本」から6「心肺蘇生法」の3つの項目をまとめて実施している。		

教 科	保健体育	科目名	保健	単位数	1	開講対象 年次コース	2年次 必修
使用教科書		現代高等保健体育					
副教材等		現代高等保健体育ノート					
備考(履修条件等)							

1 科目の学習到達目標

思春期から中高年期までの心身の変化を理解し、保健医療の仕組みや活用の仕方、健康に関する環境や食品、働くことと健康について保健の見方・考え方ができる資質や能力を身に付ける。

2 学習の評価(評価の観点及び評価方法)

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	思春期から中高年期までの健康・社会生活について、社会環境や労働環境の変化も踏まえて総合的に理解することができたか。
②思考・判断・表現	思春期から中高年期までの健康・社会生活について、社会環境や労働環境の変化も踏まえ、自他の課題を発見することができたか。発見した課題のより良い解決に向けて考えたり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択して他者に伝えることができたか。
③主体的に学習に取り組む態度	思春期から中高年期までの健康・社会生活について、社会環境や労働環境の変化も踏まえ、授業や課題の解決に意欲的に取り組むことができたか。

(2) 評価の方法(以下観点①～③は「(1)評価の観点」と対応する。)

観 点	学習到達度の確認方法	具体的取組および重要度				
		授業	課題提出	グループ 学習	考 査	
①知識・技能	考査、競技・種目の基本的な知識やルール理解(確認テスト)、グループ学習課題	○	○	○	◎	
②思考・判断・表現	考査、授業中の様子、個人およびペア・グループでの取り組み(観察やワークシートの提出内容で評価)	○	○	◎	◎	
③主体的に学習に取り組む態度	授業準備、授業へ臨む姿勢、授業の取り組み方、課題の取り組み内容、個人の役割分担 等	◎	◎			

以上を総合的に判断して決定します。(◎はより重視される観点)

3 担当者から

学期末に考査を行い、評価をします。また、取り組み状況の確認と評価のため、考査毎に保健ノートの提出を求めます。

思春期から中高年期までの各段階と健康の関わりを理解し、生涯にわたって社会生活の中で健康管理・安全管理・環境づくりを行う資質や能力を身に付けられるよう、積極的な姿勢で取り組んでください。

4 年間指導計画

月	単元	授業 時数	項目・学習内容
4	3 単元 生涯を通じる健康	1	1 ライフステージと健康
		2	2 思春期と健康
5		2	3 性意識と性行動の選択
		2	4 妊娠・出産と健康
6		2	5 避妊法と人工妊娠中絶
		1	6 結婚生活と健康
7		1	7 中高年期と健康
		1	8 働くことと健康
8		2	9 労働災害と健康
9		1	10 健康的な職業生活
		1	生涯を通じる健康のまとめ
		1	前期末テスト
10	4 単元 健康を支える環境づくり	2	1 大気汚染と健康
		2	2 水質汚濁、土壌汚染と健康
11		1	3 環境と健康に関わる対策
		1	4 ゴミの処理と上下水道の整備
12		2	5 食品の安全性
		1	6 食品衛生にかかわる活動
1		1	7 保健サービスとその活用
		1	8 医療サービスとその活用
2		2	9 医薬品の制度とその活用
		1	10 さまざまな保健活動や社会的対策
3		2	11 健康に関する環境づくりと社会参加
		1	健康を支える環境づくりのまとめ
		1	学年末テスト
備考			

教 科	保健体育	科目名	スポーツⅡ	単位数	2	開講対象 年次コース	3 年次 選択
使用教科書							
副教材等							
備考（履修条件等）		体育大学やスポーツ系専門学校等を志望し、運動やトレーニングに関する専門的な知識や技能の習得を希望していること。					

1 科目の学習到達目標

球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解し、技能を身につける。また、自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
 球技に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高める。
 トレーニングを通して、身体づくりの本質と筋力の重要性を認識し、自らの身体に向き合う習慣をつけ、継続できるようにする。
 健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツやトレーニングを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

2 学習の評価（評価の観点及び評価方法）

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	球技の多様な関わり方を理解できたか。球技を継続的に楽しむことができる技能や球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方に関する技能を身に付けることができたか。筋肉の構造や体力の種類、体力の高め方について理解している。
②思考・判断・表現	主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて理論的に伝える力を身につけることができたか。トレーニングの原則・方法・プログラムを理解して実践している。
③主体的に学習に取り組む態度	主体的に取り組もうとする意思を持ち、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めることができたか。 自己の競技力向上や高い体力の獲得のために、自ら進んで行動することができたか。卒業後においてもスポーツやトレーニングとの多様な関わり方を継続し、明るく豊かで活力のある生活を営む力を身に付けることができたか。

(2) 評価の方法（以下観点①～③は「（１）評価の観点」と対応する。）

観点	学習到達度の確認方法	具体的取組および重要度			
		授業	スキル（技能）テスト	グループ学習	
①知識・技能	運動の技能レベル、競技・種目の基本的な知識やルールを理解	○	○	○	
②思考・判断・表現	授業中の様子、個人およびペア・グループでの取り組み（観察で評価）	○	○	◎	
③主体的に学習に取り組む態度	授業準備、授業へ臨む姿勢、授業の取り組み方、個人の役割分担等	◎		○	

以上を総合的に判断して決定します。（◎はより重視される観点）

3 担当者から

規律ある行動を心掛け、自他の安全に留意しながら意欲的に活動しましょう。また、積極的に仲間と交流を図り、コミュニケーションを深められるようにしましょう。
 これまでに学んだ知識・技能・リーダーシップ・フォロワーシップなどを活かし、より主体的な姿勢で授業に臨み、互いに成長ができるような充実した内容にしてください。

4 年間指導計画

月	単元		授業 時数	項目・学習内容	
	男子	女子		男子	女子
4	オリエンテーション バレーボール トレーニング		1 11	パス・レシーブ サーブ スパイク ゲーム ウエイトトレーニング	
5					
6	バスケットボール トレーニング		12	シュート (ゴール下・レイアップ) ドリブル・パス ウエイトトレーニング	
7					
8	ソフトテニス トレーニング		12	ストローク サーブ ウエイトトレーニング	
9					
10	ソフトボール トレーニング		12	キャッチボール等 バッティング ゲーム ウエイトトレーニング	
11					
12	バドミントン トレーニング		12	サーブ クリア・ドライブ ゲーム ウエイトトレーニング	
1					
2					
3					
備考					