

令和7年度 3年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	体育	2	3	全クラス（男子）

使用教科書	副教材等
現代高等保健体育（大修館書店）	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

科目の目標
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・能力を次のとおり育成することを目指す。 (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、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、公正に取り組み、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。

評価の観点とその趣旨	
① 知識・技能	・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。 ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための技能を身に付けている。
② 思考・判断・表現	自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を身に付けている。 ・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。
③ 主体的に学習に取り組む態度	運動における競争や協働の経験を通して、 ・公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。 ・健康・安全を確保したり、運動に主体的に取り組もうとしている。

評価方法
・運動の知識・技能の点検、確認、分析（スキルテスト、学習プリント・ノート等） ・記述の点検、確認、分析（レポート作成・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等）

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材など内容のまとまりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4	体づくり運動	体ほぐしの運動 (集団行動、体ほぐし) 実生活に生かす運動の計画	・集合、整頓、列の増減、方向変換などの仕方を理解し、行動することができる。	○	○	
			・様々な体ほぐしの運動を行うことを通して、自分の身体について気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。		○	
			・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解することができる。	○		
			・体ほぐしの運動を主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保して活動している。			○
5	陸上競技	短距離走 (インターバル走、リレー、新体力テスト)	・記録の向上につながる動きのポイントを理解し、技術と関連させた運動や練習を継続して行うことができる。	○		
			・合理的なフォームを身に付けることで、記録の向上につなげることができる。	○		
			・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自分の考えを伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組むとともに、結果を受け止め、ルールやマナーを大切にしている。また、記録向上に向けて、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、お互いにアドバイスをしたり教え合ったりしている。			○
6	球技	【球技選択Ⅰ】 サッカー テニス ソフトボール バレーボール バスケットボール	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			・審判法を理解し、試合運営を主体的に行えるようにする。	○		
			・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。		○	
			・練習に主体的に取り組む、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○
7	水泳	クロール、平泳ぎ	・各泳法で用いられる技術の名称やポイントを理解し、それぞれの技術を実践することができる。また、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。	○		
			・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、その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、改善すべきポイントや自己の考えたことを他者に伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組むとともに、事故防止の心得を遵守し、健康・安全を確保している。			○
8	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。	○		
			・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について課題を発見している		○	
			・課題を発見するための意見交換などの学習に主体的に取り組んでいる。			○
9	体づくり運動	実生活に生かす運動の計画 新体力テスト	・運動には体力向上の原則があることを理解し、運動のねらいやバランスを考え、自分に合った運動を計画し取り組むことができる。	○		
			・新体力テストでは、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。	○		
			・運動のねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度や時間を設定することができる。		○	
			・主体的に取り組むとともに、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。			○
10						
11	球技	【球技選択Ⅱ】 サッカー テニス 卓球 バレーボール ソフトボール バスケットボール	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			・審判法を理解し、試合運営を主体的に行えるようにする。	○		
			・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。		○	
			・練習に主体的に取り組む、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○
12		ネット型 (バレーボール) ゴール型 (サッカー)	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作で攻防することができる。	○		
			・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによって、ゴール前への侵入などから攻防をすることができる。		○	
			・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。			○
1	球技	【球技選択Ⅱ】 サッカー テニス 卓球 バレーボール ソフトボール バスケットボール	・練習に主体的に取り組む、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○

令和7年度 3年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	体育	2	3	全クラス（女子）

使用教科書	副教材等
現代高等保健体育（大修館書店）	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

科目の目標
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・能力を次のとおり育成することを目指す。 (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、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、公正に取り組み、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。

評価の観点とその趣旨	
① 知識・技能	・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。 ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための技能を身に付けている。
② 思考・判断・表現	自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を身に付けている。 ・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。
③ 主体的に学習に取り組む態度	運動における競争や協働の経験を通して、 ・公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。 ・健康・安全を確保したり、運動に主体的に取り組もうとしている。

評価方法
・運動の知識・技能の点検、確認、分析（スキルテスト、学習プリント・ノート等） ・記述の点検、確認、分析（レポート作成・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等）

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材など内容のまとまりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4	体づくり運動	体ほぐしの運動 (集団行動、体ほぐし) 実生活に生かす運動の計画	・集合、整頓、列の増減、方向変換などの仕方を理解し、行動することができる。	○	○	
			・様々な体ほぐしの運動を行うことを通して、自分の身体について気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。		○	
			・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解することができる。	○		
			・体ほぐしの運動を主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保して活動している。			○
5	陸上競技	短距離走 (インターバル走、リレー、新体力テスト)	・記録の向上につながる動きのポイントを理解し、技術と関連させた運動や練習を継続して行うことができる。	○		
			・合理的なフォームを身に付けることで、記録の向上につなげることができる。	○		
			・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自分の考えを伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組むとともに、結果を受け止め、ルールやマナーを大切にしている。また、記録向上に向けて、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、お互いにアドバイスをしたり教え合ったりしている。			○
6	球技	【球技選択Ⅰ】 サッカー デニス ソフトボール バレーボール バスケットボール	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			・審判法を理解し、試合運営を主体的に行えるようにする。	○		
			・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。		○	
			・練習に主体的に取り組む、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○
7	水泳	クロール、平泳ぎ	・各泳法で用いられる技術の名称やポイントを理解し、それぞれの技術を実践することができる。また、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。	○		
			・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、その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、改善すべきポイントや自己の考えたことを他者に伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組むとともに、事故防止の心得を遵守し、健康・安全を確保している。			○
8	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。	○		
			・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について課題を発見している		○	
			・課題を発見するための意見交換などの学習に主体的に取り組んでいる。			○
9	体づくり運動	実生活に生かす運動の計画 新体力テスト	・運動には体力向上の原則があることを理解し、運動のねらいやバランスを考え、自分に合った運動を計画し取り組むことができる。	○		
			・新体力テストでは、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。	○		
			・運動のねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度や時間を設定することができる。		○	
			・主体的に取り組むとともに、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。			○
10						
11	球技	【球技選択Ⅱ】 サッカー デニス 卓球 バレーボール ソフトボール バスケットボール	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			・審判法を理解し、試合運営を主体的に行えるようにする。	○		
			・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。		○	
			・練習に主体的に取り組む、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○
12		ネット型 (バレーボール) ゴール型 (サッカー)	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作で攻防することができる。	○		
			・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによって、ゴール前への侵入などから攻防をすることができる。		○	
			・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。			○
1	球技	【球技選択Ⅱ】 サッカー デニス 卓球 バレーボール ソフトボール バスケットボール	・練習に主体的に取り組む、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○

令和7年度 3年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	専攻実技B	2	3	文系 選択者

使用教科書	副教材等

科目の目標 体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。 (2) 球技における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。 (3) 球技の学習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、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツ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
--

評価の観点とその趣旨	
① 知識・技能	・体力やその高め方，学び合う際の動きや改善のポイントの示し方，審判方法，様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保などの多様な関わり方を実践するための事項を理解する。 ・楽しさや喜びを深く味わうための技能及び指導方法、各種目の競技会などの企画や運営，安全の確保，スポーツを通した良好な人間関係を形成する能力を身につけている。
② 思考・判断・表現	生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう，運動についての思考力，判断力，表現力等，運動実践につながる態度についての思考力，判断力，表現力等，体力や健康・安全についての思考力，判断力，表現力等，生涯スポーツの推進及び発展についての思考力，判断力，表現力を身につけている。
③ 主体的に学習に取り組む態度	学びに向かう力，人間性等とは，生涯にわたってスポーツを実践していく際の公正，協力，責任，参画，共生などに対する意欲を高めること，スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者，地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組んでいる。
評価方法	
・運動の知識・技能の点検、確認、分析（スキルテスト、ノート等） ・記述の点検、確認、分析（レポート作成・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等）	

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材など内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
通年	練習メニューの 作成	バレー バスケット サッカー 野球など	・個人とチームの年間目標を設定する。 ・所属する運動競技において、個の技量や体力を理解する。 ・競技力向上のための練習メニューを作成する。		○	◎
	実践		・作成した練習メニューを実践する。 ・スキルテストを実施する。	◎	○	
	反省		・毎時間反省し、その内容を練習メニューに加え改善する。 ・年間目標達成に向けて、練習メニューを見直し、改善する。	○	◎	
	レポート作成 筆記テスト		・所属する競技の特性やルール、審判法など、様々な側面からの学習内容をレポートとして作成する。 ・筆記テストを実施し、協議に対しての知識と理解を深める。	◎		

令和7年度 3年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	スポーツⅡ	2	3	文系選択者

使用教科書	副教材等

科目の目標 体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。 (2) 球技における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。 (3) 球技の学習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、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツ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。
--

評価の観点とその趣旨	
① 知識・技能	・球技を多様に実践するための事項を理解する。 ・球技を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解する。 ・球技の多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付ける。
② 思考・判断・表現	・発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝える。 ・練習やゲームを行う場面で、チームや自己の活動を振り返り、よりよいマナーや行為について提案する。 ・多様（目的、年齢、性別、経験、障害の有無など）な参加者と共に運動するための調整の仕方や競技会の運営方法等を理解する。
③ 主体的に学習に取り組む態度	・公正、協力、責任などスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつ。 ・安全、多様性、共生などのスポーツを通じた共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもつ。
評価方法	
・運動の知識・技能の点検、確認、分析（スキルテスト、学習プリント・ノート等） ・記述の点検、確認、分析（レポート作成・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等）	

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材など内容のまとまりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
	ゴール型	バスケットボール サッカー ハンドボール	・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって、空間への侵入などから攻防を展開することができる。	○		
			・練習やゲームを行う場面でチームや自己の活動を振り返り、よりよい技術や戦術、マナー、役割などについて提案や行動ができる。		○	
			・安心、安全へ配慮しながらお互いに助け合い、高めようと取り組んでいる。。			○
	ネット型	バレーボール 卓球 テニス バドミントン	・状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開することができる。	○		
			・練習やゲームを行う場面でチームや自己の活動を振り返り、よりよい技術や戦術、マナー、役割などについて提案や行動ができる。		○	
			・安心、安全へ配慮しながらお互いに助け合い、高めようと取り組んでいる。。			○
	ベースボール型	ソフトボール	・状況に応じたボールやバットの操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開することができる。	○		
			・練習やゲームを行う場面でチームや自己の活動を振り返り、よりよい技術や戦術、マナー、役割などについて提案や行動ができる。		○	
			・安心、安全へ配慮しながらお互いに助け合い、高めようと取り組んでいる。。			○
	ターゲット型	ゴルフ	・ボールを標的に運びながら、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを深く味わうことができる。	○		
			・練習やゲームを行う場面でチームや自己の活動を振り返り、よりよい技術や戦術、マナー、役割などについて提案や行動ができる。		○	
			・安心、安全へ配慮しながらお互いに助け合い、高めようと取り組んでいる。。			○