

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目	学年・類型	1年	必修・選択	単位数(週時数)	3
教科書	中学保健体育 (株式会社 Gakken)						
副教材等	中学保健体育の学習 (株式会社 Gakken)、中学体育実技 (株式会社 Gakken)						

学習の目標	1 運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさを体験します。 2 体の調子を整え、体力の向上を自主的・計画的・積極的に行う資質を身に付けます。 3 公正・協力・責任などの態度を育て、健康安全に留意し、生涯を通じて継続的に運動できる能力や態度を身に付けます。
学習の方法	1 授業は、点呼・健康観察をした後に行います。 2 毎時間、西校体操・補強運動・集団走を実施します。 3 主運動の実施。 4 整理運動・健康観察。
評価の規準	1 知識・技能 運動の特性と合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身に付けている。運動の楽しさや喜びを味わうために、運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 2 思考・判断・表現 自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して活動の仕方を考え、工夫している。また、健康・安全について課題の解決を目指して考え、判断している。 3 主体的に学習に取り組む態度 自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。
評価の方法	上記の3観点を踏まえ、定期考査、各種目におけるスキルテスト、ノートなどの提出物、積極的な授業への取組などで、総合的に判断して評価を行います。また、年間の学習成績は、各学期の成績を総合的に判断した上で評価します。

	単元	主な学習内容
1学期	1 体育の学習について 2 体づくり運動 3 器械運動 武道(剣道) ダンス 4 水泳 5 体育理論 6 保健	西校体操、補強運動、集団走、行進を通して集団行動の意義や行い方を理解します。 自分の体力の実態を知るため、体力テストをします。 各種目の特性を理解して活動します。 基本となる3泳法を習得します。 運動やスポーツの意義や効果など、幅広い考えを学びます。 健康・安全全般について学びます。
2学期	1 球技 (バスケットボール・ハンドボール) 2 球技(サッカー) 3 体育理論 4 保健	安全に留意して技術の練習をし、発表することができるようにします。ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりします。 基本的な技術を習得し、ルールや審判法などを理解し、仲間と協力して練習します。 運動やスポーツの意義や効果など、幅広い考えを学びます。 心身の発達と心の健康について学びます。
3学期	1 球技(サッカー) 2 陸上競技(中長距離走) 3 体育理論 4 保健	ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりします。 自己に適したペースで走ることができるようにします。また、記録の更新に挑戦します。 運動やスポーツの意義や効果など、幅広い考えを学びます。 自己形成・欲求不満やストレスへの対処について学びます。

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目	学年・類型	2年	必修・選択	単位数(週時数)	3
教科書	中学保健体育(学研)						
副教材等	中学保健体育の学習(学研)、中学体育実技(学研)						

学習の目標	1 運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさを体験します。 2 体の調子を整え、体力の向上を自主的・計画的・積極的に育成する資質を身に付けます。 3 公正・協力・責任などの態度を育て、健康安全に留意し、生涯を通じて継続的に運動できる能力や態度を身に付けます。
学習の方法	1 授業は、点呼・健康観察をした後に行います。 2 毎時間、西校体操・補強運動・集団走を実施します。 3 主運動の実施。 4 整理運動・健康観察。
評価の規準	1 知識・技能 運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を主体的・対話的で深い学びを通して身に付けている。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。 2 思考・判断・表現 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。 3 主体的に学習に取り組む態度 運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。
評価の方法	上記の3観点を踏まえ、定期考査や、各種目におけるスキルテスト、自己評価表の他、積極的な授業への取組などで、総合的に判断して評価を行います。また、年間の学習成績は、各学期の成績を総合的に判断した上で評価を行う。

	単元	主な学習内容
1学期	1 体づくり運動 2 球技(卓球、ソフトボール) 3 水泳(クロール、平泳ぎ) 4 体育理論 5 保健	西校体操、補強運動、集団走、行進を通して集団行動の意義や行い方を理解します。 自分の体力の実態を知るため、体力テストをします。 各種目の特性を理解して活動します。 基本となる2泳法を習得します。 運動やスポーツの意義や効果など、幅広い考えを学びます。 健康な生活と病気の予防、飲酒喫煙の影響について学びます。
2学期	1 器械運動(跳び箱) 陸上競技(走幅跳び) 2 武道(剣道) ダンス 3 球技(サッカー、バレーボール) 4 体育理論 5 保健	安全に留意して技の練習をし、発表ができるようにします。 各種目の特性を理解して活動します。 より遠くに跳ぶための技術を習得します。 相手の動きに対応して攻守ができるようにします。 ダンスを創作し、発表することができるようにします。 運動やスポーツの意義や効果など、幅広い考えを学びます。 傷害の防止や薬物乱用、交通事故について学びます。
3学期	1 球技(サッカー、バレーボール) 2 陸上競技(中長距離走) 3 体育理論 4 保健	ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりします。 自己に適したペースで走ることができるようにします。また、記録の更新に挑戦します。 運動やスポーツの意義や効果など、幅広い考えを学びます。 自然災害や、応急手当の意義と基本や傷の手当について学びます。

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目		学年・類型	3年	必修・選択	単位数(週時数)	3
教科書	新中学保健体育(学研)							
副教材等	新中学保健体育の学習(学研)、中学体育実技(学研)							

学習の目標	1 運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさを体験します。 2 体の調子を整え、体力の向上を自主的・計画的・積極的に育成する資質を身につけます。 3 公正・協力・責任などの態度を育て、健康安全に留意し、生涯を通じて継続的に運動できる能力や態度を身に付けます。
学習の方法	1 授業は、点呼・健康観察をした後に行います。 2 毎時間、西校体操・補強運動・集団走を実施します。 3 主運動の実施。 4 整理運動・健康観察。
評価の基準	1 知識・技能 運動の特性と合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身に付けている。運動の楽しさや喜びを味わうために、運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。 2 思考・判断・表現 自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して活動の仕方を考え、工夫している。また、健康・安全について課題の解決を目指して考え、判断している。 3 主体的に学習に取り組む態度 自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとする。また、個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。
評価の方法	上記の3観点を踏まえ、定期考査の成績の他、スキルテスト、自己評価表、調べ学習、積極的な授業への取組などで、総合的に判断して評価を行います。また、年間の学習成績は、各学期の成績を総合的に判断した上で評価します。

	単元	主な学習内容
1学期	1 体づくり運動 2 球技(ハンドボール、バドミントン) 3 水泳 4 体育理論 5 保健	西校体操、補強運動、集団走、行進を通して集団行動の意義や行い方を理解します。 自分の体力の実態を知るため、体力テストをします。 各種目の特性を理解して活動します。 基本となる3泳法を習得します。 運動に関する体力など、幅広い考えを学びます。 健康な生活と病気の予防について学びます。
2学期	1 体づくり運動 ダンス 2 球技(バドミントン、サッカー) 3 陸上競技(ハードル走) 4 体育理論 5 保健	集団演技を通じて体力を高める運動を実践します。 仲間と協力しながら作品を踊り発表します。 ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりします。 ハードリングなどを学び、50mハードル走ができるようにします。 運動に関する体力など、幅広い考えを学びます。 健康な生活と病気の予防について学びます。
3学期	1 球技(サッカー、バスケットボール) 2 陸上競技(中長距離走) 3 体育理論 4 保健	ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立てて攻めたり守ったりします。 自己に適したペースで走ることができるようにします。また、記録の更新に挑戦します。 運動に関する体力など、幅広い考えを学びます。 健康な生活と病気の予防について学びます。

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目	体育	学年・類型	4年	必修・選択	単位数(週時数)	3
教科書	現代高等保健体育（大修館書店）							
副教材等	現代高等保健体育ノート（大修館書店）							

学習の目標	1 運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさを体験します。 2 体の調子を整え、体力の向上を自主的・計画的・積極的に育成する資質を身に付けます。 3 公正・協力・責任などの態度を育て、健康安全に留意し、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てます。
学習の方法	1 授業は、点呼・健康観察をした後に行います。 2 毎時間、西校体操・補強運動・集団走を実施します。 3 主運動の実施。 4 整理運動・健康観察。
評価の規準	1 知識・技能 選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動の特性に応じた段階的な技術を身に付けている。 2 思考・判断・表現 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。 3 主体的に学習に取り組む態度 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正・協力・責任・参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。
評価の方法	上記の観点を踏まえ、主にスキルテスト、出席状況、授業態度・取組、観戦記録、自己評価等により、総合的に判断して評価します。学年の成績は、各学期の成績の平均で評価します。

	単元	主な学習内容
1学期	1 体づくり運動 2 球技（バドミントン・ソフトボール） 3 水泳 4 体育理論	西校体操・補強運動・集団走・行進を行います。 自分の体力の実態を知るために、体力テストをします。 個人的技能・集団的技能の練習やルール・審判法を学びます。 基本となる4泳法を習得します。 スポーツの歴史について学びます。
2学期	1 体づくり運動 2 球技（ソフトボール・バドミントン） 3 体育理論	集団技能を通して、協調性や体力の向上を図る運動をします。 運動の特性を理解し、課題を持って様々なテーマによる表現を工夫したり、仲間と協力して練習・発表をします。 チームや個人の課題に応じて練習を行い、運動技能を高め、作戦を立ててゲームを行います。 スポーツの文化的特性について学びます。
3学期	1 球技（サッカー・バスケットボール） 2 陸上競技（中長距離走） 3 体育理論	個人的技能・集団的技能の練習やルール・審判法を学びます。 チームや個人の課題に応じて練習を行い、運動技能を高め、作戦を立ててゲームを行います。 自己に適したペースで走ることができるようにします。また、自己の記録の更新に挑戦します。 現代スポーツの特徴について学びます。

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目	保健	学年・類型	4年	必修・選択	単位数(週時数)	1
教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)							
副教材等	現代高等保健体育ノート (大修館書店)							
学習の目標	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ようにします。 2 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てます。 3 健康問題の変化について、具体的なイメージを持って認識できることを目指します。							
学習の方法	日々の授業は、予習・復習を大切にすること。しっかり教科書を読んで授業を受けるようにしましょう。健康・安全に対する関心を高めるため、新聞を読む習慣をつけましょう。							
評価の規準	1 知識・技能 健康を保持増進するための課題の解決に役立つ、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ための基本的な事項を理解している。 2 思考・判断・表現 健康を保持増進するための課題の解決を目指して、知識を活用した学習課題などにより、総合的に考え、判断することができる。 3 主体的に学習に取り組む態度 健康を保持増進するため、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に関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。							
評価の方法	上記の観点を踏まえ、定期考査、出席状況、授業態度、課題等を総合的に判断して評価を行います。また、学年の成績は、各学期の成績を平均して評価します。							
	単元				主な学習内容			
1学期	1 応急手当 2 健康の考え方				適切な応急手当は、傷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ます。 生涯を通じて健康の保持増進をするには、適切な意思決定や行動選択が必要であることを学びます。			
2学期	3 現代の感染症とその予防 4 生活習慣病などの予防と回復 5 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康				現代の感染症への個人や社会の対策について理解できるようにします。 生涯を通じて健康の保持増進をするには、適切な食事や運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解します。 喫煙・飲酒は、生活習慣病の要因となり健康に影響があることを理解できるようにします。			
3学期	6 精神疾患の予防と回復 7 安全な社会づくり				人間の精神と身体は密接な関連を持っていることを理解できるようにします。 交通事故を防止するためには、自他の生命を尊重するとともに、車両の特性や個人の適切な行動が必要であることを理解できるようにします。			

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目	体育	学年・類型	5年	(必修)・選択	単位数(週時数)	2
教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)							
副教材等	現代高等保健ノート (大修館書店)							

学習の目標	1 運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさを体験します。 2 体の調子を整え、体力の向上を自主的・計画的・積極的に育成する資質を身に付けます。 3 公正・協力・責任などの態度を育て、健康安全に留意し、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てます。
学習の方法	1 授業は、点呼・健康観察をした後に行います。 2 毎時間、西校体操・補強運動・集団走を実施します。 3 主運動の実施。 4 整理運動・健康観察。
評価の規準	1 関心・意欲・態度 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正・協力・責任・参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 2 思考・判断 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。 3 運動の技能 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動の特性に応じた段階的な技術を身に付けている。 4 知識・理解 選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、練習や発表の仕方、健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。 現代スポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解している。
評価の方法	上記の観点を踏まえ、主にスキルテスト、出席状況、授業態度・取組、観戦記録、自己評価等により、総合的に判断して評価します。学年の成績は、各学期の成績の平均で評価を行う。

	単元	主な学習内容
1学期	1 体づくり運動 2 球技(サッカー・バドミントン・テニスソフトボール・卓球等) 3 水泳 4 体育理論	西校体操・補強運動・集団走・行進を行います。 自分の体力の実態を知るために、体力テストをします。 個人的技能・集団的技能の習得やルール・審判法を学び、仲間と協力してゲームができるようにします。 基本となる4泳法を取得します。 現代スポーツの特性について学びます。
2学期	1 体づくり運動 2 ダンス 3 球技(サッカー・バドミントン・テニスソフトボール・卓球等) 4 体育理論	集団演技を通して、協調性や体力の向上を図る運動をします。 ダンスの特性を理解し、課題を持って様々なテーマによる表現を工夫したり、仲間と協力して練習・発表をします。 チームや個人の課題に応じて練習を行い、運動技能を高め、作戦を立ててゲームを行います。 運動やスポーツの効果的な学習の仕方を学びます。
3学期	1 球技(サッカー・バスケットボール・テニス・ハンドボール・卓球等) 2 陸上競技(中長距離) 3 体育理論	チームや個人の課題に応じて練習を行い、運動技能を高め、作戦を立ててゲームを行い、相互に審判もします。 自己に適したペースで走ることができるようにします。また自己の記録の更新に挑戦します。 運動やスポーツの効果的な学習の仕方を学びます。

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目	保健	学年・類型	5年	必修・選択	単位数(週時数)	1
教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)							
副教材等	現代高等保健体育 (大修館書店)							
学習の目標	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ようにします。 2 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てます。 3 健康問題の変化について、具体的なイメージを持って認識できることを目指します。							
学習の方法	日々の授業は、予習・復習を大切にすること。しっかり教科書を読んで授業を受けるようにしましょう。また、健康・安全に対する関心を高めるため、日頃から新聞を読む習慣をつけましょう。							
評価の規準	1 関心・意欲・態度 健康を保持増進するために、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に関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 2 思考・判断 健康を保持増進するための課題の解決を目指して、知識を活用した学習課題などにより、総合的に考え、判断し、それらを表現している。 3 知識・理解 健康を保持増進するための課題の解決に役立つ、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ための基礎的な事項を理解している。							
評価の方法	上記の観点を踏まえ、定期考査、出席状況、授業態度、課題等を総合的に判断して評価を行います。また、学年の成績は、各学期の成績を平均して評価を行う。							
	単元			主な学習内容				
1学期	1 生涯の各段階における健康 2 労働と健康			生涯にわたって健康を保持増進するうえで、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解します。 労働災害、職業病を防止する適切な健康管理及び安全管理の必要性を理解します。				
2学期	3 環境と健康 4 環境と食品の保健			人間の生活や産業活動が、自然環境を汚染し健康に影響をおよぼす場合があることを理解します。 社会生活における健康の保持増進には、環境や食品などが深く関わっていることを認識します。				
3学期	5 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 6 様々な保健活動や対策			生涯を通じて健康の保持増進をするために、保健・医療制度や地域の保健・医療機関を活用することが重要であることを学びます。 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接な関わりがあることを学びます。				

令和7年度 シラバス

教科	保健体育	科目	体育	学年・類型	6 年	必修・選択	単位数(週時数)	2
教科書		現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等		現代高等保健ノート（大修館書店）						
学習の目標	1 運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさを体験します。 2 体の調子を整え、体力の向上を自主的・計画的・積極的に育成する資質を身に付けます。 3 公正・協力・責任などの態度を育て、健康安全に留意し、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てます。							
学習の方法	1 授業は、点呼・健康観察をした後に行います。 2 毎時間西校体操、補強運動、集団走を実施します。 運動の楽しさを味わうために、自主的に活動することや仲間と協力することが求められます。苦手意識に固執することなく、新たな気持ちで、積極的に授業に臨みましょう。							
評価の規準	1 関心・意欲・態度 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 2 思考・判断 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫している。 3 運動の技能 運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。 4 知識・理解 選択した運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、練習や発表の仕方、健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。							
評価の方法	上記の観点を踏まえ、主にスキルテスト、出席状況、授業態度・取組、観戦記録、自己評価等により、総合的に判断して評価します。学年の成績は、各学期の成績の平均で評価を行う。							
	単元			主な学習内容				
1学期	1 体づくり運動 2 球技（ソフトボール、サッカー、テニス、卓球、バドミントン） 3 水泳			西校体操、補強運動、集団走、行進を通して体力を高め、集団行動の意義や行い方を理解します。 自分の体力の実態を知るため、体力テストをします。 練習やゲームのときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立て、攻防を展開します。 基本となる4泳法を習得します。				
2学期	1 体づくり運動 2 ダンス 3 球技（ソフトボール、サッカー、テニス、卓球、バドミントン）			西校体操、補強運動、集団走、行進を通して体力を高め、集団行動の意義や行い方を理解します。 ダンスの特性を理解し、課題を持って、いろいろなテーマにふさわしい表現方法を工夫し、楽しく発表できるようにします。 ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立て、攻防を展開します。				
3学期	1 体づくり運動 2 球技（ハンドボール、サッカー、テニス、卓球、バスケットボール）			西校体操、補強運動、集団走を通して体力を高め、集団行動の意義や行い方を理解します。 ゲームや練習のときに、チームの課題や自分の力に応じて運動の技能を高め、作戦を立て攻防を展開します。				

