

令和 8 年度 シラバス

教科名 保健体育

愛媛県立宇和高等学校

体 育

愛媛県立宇和高等学校

教 科	保健体育	単位数	2	対象	総合学科 1 年	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）	副教材等	現代高等保健ノート（大修館）	履修	必修・選択	
授業の概要		到達目標		履修の条件・進路		
さまざまなスポーツの実践や運動の理論やルールの学習における課題を発見し、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。		運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 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。 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。		各年次継続して履修できるようにするとともに、各年次なるべく均分して配当する。 体育学部、教育学部の体育科、スポーツインストラクターなど、その他、運動や健康に関する分野。		
学 習 の 年 間 計 画	月	単 元 名			学 習 内 容	メ モ
	一 学 期	体づくり運動 集団行動 球 技 体育理論	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・集団行動 ・ネット型 バレーボール ・ネット型 バドミントン ・スポーツの始まりと発展 ・文化としてのスポーツ			
	二 学 期	体づくり運動 球 技 体育理論	・実生活に生かす運動の計画 ・体力を高める運動 ・ゴール型 サッカー ・ネット型 バレーボール ・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			
	三 学 期	陸上競技 球 技 体育理論	・距離走 ・ゴール型 バasketボール ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境			
学 習 方 法	【授業】指示を聞いて、運動の基礎基本を理解し、身に付ける。安全面に注意を払い事故やけがないようにする。 【復習】授業ノートに感想・評価を記入する。 【予習】特になし。					
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	
	運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。		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ている。		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とともに、健康安全を確保している。	
評 価 方 法	※上記の3つの観点を基に、各学期ごとに評価する。		1 学期	2 学期	3 学期	年度末
			(評価方法) 授業での活動状況、スキルテスト、体育理論、筆記テスト（ルール理解等）などによる到達目標の達成度や提出物、学習ノートなどを参考に、上記の3つの観点から総合的に評価する。			1・2・3 学期の平均
到達目標に対する自己評価 (A・B・Cの3段階)						

体 育

愛媛県立宇和高等学校

教 科	保健体育		単位数	2		対象	生物工学科2年 普通科2年	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	現代高等保健ノート（大修館）		履修	必修・選択
授業の概要				到達目標		履修の条件・進路		
さまざまなスポーツの実践や運動の理論やルールの学習における課題を発見し、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。				運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 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。 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。		各年次継続して履修できるようにするとともに、各年次なるべく均分して配当する。 体育学部、教育学部の体育科、スポーツインストラクターなど、その他、運動や健康に関する分野。		
学 習 の 年 間 計 画	月	単 元 名		学 習 内 容				メ モ
	一 学 期	体づくり運動 集団行動 球 技 体育理論		・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・集団行動 ・ベースボール型 ソフトボール ・ネット型 バレーボール ・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				
	二 学 期	体づくり運動 球 技 体育理論		・実生活に生かす運動の計画 ・体力を高める運動 ・ゴール型 サッカー ・ゴール型 バasketボール ・技能の上達過程と練習 ・効果的な動きのメカニズム				
	三 学 期	陸上競技 球 技 体育理論		・距離走 ・ゴール型 バasketボール ・ネット型 バドミントン ・体力トレーニング ・運動やスポーツでの安全の確保				
学 習 方 法	【授業】 指示を聞いて、運動の基礎基本を理解し、身に付ける。安全面に注意を払い事故やけがないようにする。 【復習】 授業ノートに感想・評価を記入する。 【予習】 特になし。							
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		
	運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。			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ている。		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とともに、健康・安全を確保している。		
評 価 方 法	※上記の3つの観点を基に、各学期ごとに評価する。			1 学期	2 学期	3 学期	年度末	
				(評価方法) 授業での活動状況、スキルテスト、体育理論、筆記テスト（ルール理解等）などによる到達目標の達成度や提出物、学習ノートなどを参考に、上記の3つの観点から総合的に評価する。			1・2・3 学期の平均	
到達目標に対する自己評価 (A・B・Cの3段階)								

体 育

愛媛県立宇和高等学校

教 科	保健体育		単位数	2		対象	生物工学科3年 普通科3年	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）			副教材等	現代高等保健ノート（大修館）		履修	必履修・選択
授業の概要			到達目標			履修の条件・進路		
さまざまなスポーツの実践や運動の理論やルールの学習における課題を発見し、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。			運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 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。 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。			各年次継続して履修できるようにするとともに、各年次なるべく均分して配当する。 体育学部、教育学部の体育科、スポーツインストラクターなど、その他、運動や健康に関する分野。		
学 習 の 年 間 計 画	月	単 元 名	学 習 内 容				メ モ	
	一 学 期	体づくり運動 集団行動 球 技（前期） 体育理論 ダンス	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・集団行動 ・ベースボール型 ソフトボール ・ネット型 テニス、バレーボール ・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 ・民謡				から選択	
	二 学 期	ダンス 体づくり運動 球 技（後期） 体育理論	・実生活に生かす運動の計画 ・民謡 ・ゴール型 サッカー、バスケットボール ・ネット型 バドミントン ・日本のスポーツ振興 ・スポーツと環境				から選択	
	三 学 期	球 技（後期）	・ゴール型 サッカー、バスケットボール ・ネット型 バドミントン				から選択	
学 習 方 法	【授業】 指示を聞いて、運動の基礎基本を理解し、身に付ける。安全面に注意を払い事故やけがないようにする。 【復習】 授業ノートに感想・評価を記入する。 【予習】 特になし。							
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		
	運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。		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ている。			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とともに、健康・安全を確保している。		
評 価 方 法	※上記の3つの観点を基に、各学期ごとに評価する。		1 学期	2 学期	3 学期	年度末		
			(評価方法) 授業での活動状況、スキルテスト、体育理論、筆記テスト（ルール理解等）などによる到達目標の達成度や提出物、学習ノートなどを参考に、上記の3つの観点から総合的に評価する。			1・2・3学期の平均		
到達目標に対する自己評価 (A・B・Cの3段階)								

保 健

愛媛県立宇和高等学校

教 科	保健体育	単位数	1	対象	総合学科1年		
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）	副教材等	現代高等保健ノート（大修館）	履修	☒ 必履修・選択		
授業の概要		到達目標		履修の条件・進路			
現代社会と健康、健康な社会生活に関する学習における合理的、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。		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。 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他者に伝える力を養う。 生涯を通じての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。		入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させる。 体育学部、教育学部の体育科、スポーツインストラクターなど、運動や健康に関する方面、介護や理学療法士など福祉・医療に関係する分野。			
学 習 の 年 間 計 画	月	単 元 名	学 習 内 容			メ モ	
	一 学 期	現代社会と健康	1 健康の考え方と成り立ち 2 私たちの健康のすがた 3 生活習慣病の予防と回復 4 がんの原因と予防 5 がんの治療と回復 6 運動と健康 7 食事と健康 8 休養・睡眠と健康 9 喫煙と健康				
		二 学 期	現代社会と健康	10 飲酒と健康 11 薬物乱用と健康 12 精神疾患の特徴 13 精神疾患の予防 14 精神疾患からの回復 15 現代の感染症 16 感染症の予防 17 性感染症・エイズとその予防 18 健康に関する意思決定・行動選択 19 健康に関する環境づくり			
		三 学 期	安全な社会生活	1 事故の現状と発生要因 2 安全な社会の形成 3 交通における安全 4 応急手当の意義とその基本 5 日常的な応急手当 6 心肺蘇生法			
学 習 方 法	【授業】一斉授業の他に班別学習や図書館、コンピュータ室を使った調べもの学習、また、心肺蘇生法などの実習もあります。 【復習】単元により課題などがあります。 【予習】単元により課題などがあります。						
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		
	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、技能を身に付けている。		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しているとともに目的や状況に応じて他者に伝えている。		生涯を通じての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ために学習に主体的に取り組もうとしている。		
評 価 方 法			1 学期	2 学期	3 学期	年度末	
	※上記の3つの観点を基に、各学期ごとに評価する。		(評価方法) 定期考査による理解度、レポートや課題、ノートなどの提出物の状況、授業態度などを参考に、上記の3つの観点から総合的に評価する。			1・2・3 学期の平均	
到達目標に対する自己評価 (A・B・Cの3段階)							

保 健

愛媛県立宇和高等学校

教 科	保健体育	単位数	1	対象	生物工学科2年 普通科2年	
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）	副教材等	現代高等保健ノート（大修館）	履修	必履修・選択	
授業の概要		到達目標		履修の条件・進路		
生涯を通じる健康、健康を支える環境づくりに関する学習における合理的、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。		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。 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他者に伝える力を養う。 生涯を通じての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。		入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させる。 体育学部、教育学部の体育科、スポーツインストラクターなど、運動や健康に関する方面、介護や理学療法士など福祉・医療に関係する分野。		
学 習 の 年 間 計 画	月	単 元 名	学 習 内 容			メ モ
	一 学 期	生涯を通じる健康	1 ライフステージと健康 2 思春期と健康 3 性意識と性行動の選択 4 妊娠・出産と健康 5 避妊法と人工妊娠中絶 6 結婚生活と健康 7 中高年期と健康			
		生涯を通じる健康 健康を支える環境づくり	8 働くことと健康 9 労働災害と健康 10 健康的な職業生活 1 大気汚染と健康 2 水質汚濁・土壌汚染と健康 3 環境と健康にかかわる対策 4 ごみの処理と上下水道の整備 5 食品の安全性 6 食品衛生にかかわる活動			
		健康を支える環境づくり	7 保健サービスとその活用 8 医療サービスとその活用 9 医薬品の制度とその活用 10 さまざまな保健活動や社会的対策 11 健康に関する環境づくりと社会参加			
学習方法	【授業】一斉授業の他に班別学習や図書館、コンピュータ室を使った調べもの学習、また、心肺蘇生法などの実習もあります。 【復習】単元により課題などがあります。 【予習】単元により課題などがあります。					
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			
	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ているとともに、技能を身に付けている。	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しているとともに目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じての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ために学習に主体的に取り組もうとしている。			
評 価 方 法	1 学期		2 学期	3 学期	年度末	
	※上記の3つの観点を基に、各学期ごとに評価する。 (評価方法) 定期考査による理解度、レポートや課題、ノートなどの提出物の状況、授業態度などを参考に、上記の3つの観点から総合的に評価する。		1・2・3学期の平均			
到達目標に対する自己評価 (A・B・Cの3段階)						