

令和8年度 シラバス

愛媛県立南宇和高等学校

教科	保健体育	科目	体育	単位数	3
年組	1年(1・2・3組)	教科書(発行所)	現代高等保健体育(大修館書店)		
月	学習内容	学習の具体的な内容	評価の観点 知 思 態		
4	オリエンテーション 体づくり運動 体づくり運動 球技の選択	オリエンテーション 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 ソフトボール・バレーボール・卓球・テニスから選択	○	○	○
5	武道・ダンスの選択	(中間考査) 剣道、柔道、ダンスから選択	○	○	○
6	体育理論 体育理論	1スポーツの始まりと変遷 2文化としてのスポーツ (期末考査)	○	○	○
7	体づくり運動 体づくり運動 球技の選択	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 サッカー、バスケットボール、バドミントン、卓球から選択	○	○	○
8			○	○	○
9			○	○	○
10	武道、ダンスの選択	(中間考査) 柔道、剣道、ダンスから選択	○	○	○
11	体育理論 体育理論	1オリンピックとパラリンピックの意義 2スポーツが経済に及ぼす効果	○	○	○
11・12		(期末考査)	○	○	○
12	体づくり運動 体づくり運動 陸上競技	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 長距離走	○	○	○
1			○	○	○
2	球技の選択	サッカー、バスケットボール、テニス、バドミントンから選択 (学年末考査)	○	○	○
3	体育理論 体育理論	1スポーツの高潔さを守ること 2スポーツにおけるドーピング	○	○	○
【備考】 ※ 評価の観点は愛媛県立学校評価の手引(愛媛県教育委員会)による。			「知識・技能」 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しているとともに、それらの技能を身に付けている。 「思考・判断・表現」 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、計画的に解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間考えたことを他者に伝えている。 「主体的に学習に取り組む態度」 生涯にわたって継続して運動に親しむために、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、事故の責任を果たす、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。 「評価の方法」 「知識・技能」 ・グループ活動を行い、生徒の文章や発言により説明させる機会を設けたり、ICTなどを用いて、自己評価や相互評価を行う。 【観察】【学習カード】 ・実習等を行い、理解していることができるか見取る。【観察】 「思考・判断・表現」 単元を通して①課題の発見、②解決、③表現の3段階が評価できるようにする。 ・生徒の思考の過程がわかるような、ワークシートの項立を工夫し、提出で見取る。【学習カード】 ・意見発表やグループで話し合っている状況を観察する。【観察】 「主体的に学習に取り組む態度」 知識の習得や思考判断表現を育成する過程における粘り強い取り組みと自らの学習を調整しようとする側面から総括して評価を行う。 また、観点別評価(A・B・C)と100点法による評価を行い、学年末において5段階評定に総括する。		

令和8年度 シラバス

愛媛県立南宇和高等学校

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1
年組	1年(1・2・3組)	教科書(発行所)	現代高等保健体育(大修館書店)		
月	学習内容	学習の具体的な内容	評価の観点 知 思 態		
4	オリエンテーション 1 健康の考え方と成り立ち 2 私たちの健康のすがた	オリエンテーション 1健康の考え方の変化・健康の様々な要因 1わが国の健康水準の向上 (中間考査)	○	○	○
5	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	1生活習慣病の種類と予防 1がんとその種類 2がんの予防 1がんの治療と緩和ケア 2がんとともに生きる社会づくり 1健康からみた運動の意義 (期末考査)	○	○	○
学習の目標 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、障害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や能力を養う。 (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。 (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。 (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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てる。 授業の進め方 体育との関連を図りながら、健康に対する考え方の確立、個人の健康、という流れで学習を進めていきます。					
7	7 食事と健康 " 8 休養・睡眠と健康	1健康的な食生活の意義 2健康によい食事のとり方 1健康からみた休養の意義	○	○	○
9	9 喫煙と健康 " 10 飲酒と健康	1喫煙の影響 2喫煙の対策 1飲酒の影響 (中間考査)	○	○	○
10	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 " 11・12	2飲酒への対策 2薬物乱用の要因と対策 1精神疾患の要因と種類 2精神疾患の今日の課題 1日常生活における精神疾患の予防 1専門家による支援と治療 2社会環境の整備 (期末考査)	○	○	○
学習の方法 教科書と副教材を中心に授業を行い、実用的な知識を習得する。 中学校で学習する内容も適宜取り入れ中学校保健体育科との関連も留意し、学習内容の確実な定着を図る。 ICT機器を効果的に活用し、分かる授業を展開することで知識・技能の確実な定着を図る。 体育・健康に関する指導との関連を図る。 評価の観点 「知識・技能」 個人・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。 「思考・判断・表現」 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。 「主体的に学習に取り組む態度」 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。 評価の方法 「知識・技能」 ・グループ活動を行い、生徒の文章や発言により説明させる機会を設けたり、ICTなどを用いて、自己評価や相互評価を行う。 【観察】【学習カード】 ・実習等を行い、理解していることができるか・見取る。【観察】 「思考・判断・表現」 単元を通して①課題の発見、②解決、③表現の3段階が評価できるようにする。 ・生徒の思考の過程がわかるような、ワークシートの項立を工夫し、提出で見取る。【学習カード】 ・意見発表やグループで話し合っている状況を観察する。【観察】 「主体的に学習に取り組む態度」 知識の習得や思考判断表現を育成する過程における粘り強い取り組みと自らの学習を調整しようとする側面から総括して評価を行う。 また、観点別評価(A・B・C)と100点法による評価を行い、学年末において5段階評定に総括する。					
12	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 2 1事故の現状と発生要因 3 3 日常的な応急手当 4 心肺蘇生法	1感染症とは 2さまざまな感染症 1感染症の予防・対策 1性感染症・エイズの予防 1意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2適切な意思決定・行動選択を実現する工夫 健康を保持増進するための環境 事故の発生に関連する要因 (学年末考査) 熱中症の応急手当 心肺蘇生法の意義と方法	○	○	○
【備考】 ※ 評価の観点は愛媛県立学校評価の手引(愛媛県教育委員会)による。					

令和8年度 シラバス

愛媛県立南宇和高等学校

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2
年組	2年(1・2・3組)	教科書(発行所)	現代高等保健体育(大修館書店)		
月	学習内容	学習の具体的な内容	評価の観点 知 思 態		
4	オリエンテーション	オリエンテーション		○	○
5	体づくり運動	体ほぐしの運動		○	○
	体づくり運動	実生活に生かす運動の計画		○	○
	球技の選択	ソフトボール・バレーボール・卓球・テニスから選択	○	○	
		(中間考査)		○	○
6	武道・ダンスの選択	柔道、剣道、ダンスから選択		○	○
	体育理論	1スポーツにおける技能と体力		○	○
	体育理論	2スポーツにおける技術と戦術		○	○
		(期末考査)			
学習の目標 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・能力を次の通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、それらの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判断するとともに、自己や仲間と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。 授業の進め方 授業は選択制(男女共修)で行っている。授業の流れは、集合、点呼、健康観察、準備運動、補強運動、集団走、各種目に分かれての活動になる。ただし、施設・設備等の関係で、選択種目が限られる。					
7	体づくり運動	体ほぐしの運動		○	○
8	体づくり運動	実生活に生かす運動の計画		○	○
	球技の選択	サッカー、ハンドボール、テニス、卓球から選択		○	○
			○	○	
			○	○	
9				○	○
				○	○
				○	○
				○	○
10		(中間考査)		○	○
	武道、ダンスの選択	柔道、剣道、ダンスから選択		○	○
				○	○
				○	○
11	体育理論	1技能の上達過程と練習		○	○
	体育理論	2効果的な動きのメカニズム		○	○
				○	○
		(期末考査)			
11・12					
評価の観点 「知識・技能」 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しているとともに、それらの技能を身に付けている。 「思考・判断・表現」 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、計画的に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。 「主体的に学習に取り組む態度」 生涯にわたって継続して運動に親しむために、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、事故の責任を果たす、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。 評価の方法 「知識・技能」 ・グループ活動を行い、生徒の文章や発言により説明させる機会を設けたり、ICTなどを用いて、自己評価や相互評価を行う。 【観察】【学習カード】 ・実習等を行い、理解していることができるか見取る。【観察】 「思考・判断・表現」 単元を通して①課題の発見、②解決、③表現の3段階が評価できるようにする。 ・生徒の思考の過程がわかるような、ワークシートの項立を工夫し、提出で見取る。【学習カード】 ・意見発表表やグループで話し合っている状況を観察する。【観察】 「主体的に学習に取り組む態度」 知識の習得や思考判断表現を育成する過程における粘り強い取り組みと自らの学習を調整しようとする側面から総括して評価を行う。 また、観点別評価(A・B・C)と100点法による評価を行い、学年末において5段階評定に総括する。					
12	体づくり運動	体ほぐしの運動		○	○
1	体づくり運動	実生活に生かす運動の計画		○	○
	陸上競技	長距離走		○	○
				○	○
				○	○
2	球技の選択	サッカー、ハンドボール、テニス、卓球から選択		○	○
				○	○
				○	○
		(学年末考査)		○	○
3	体育理論	1体力トレーニングの種類		○	○
	体育理論	2体力トレーニングの進め方		○	○
				○	○
				○	○
【備考】 ※ 評価の観点は愛媛県立学校評価の手引(愛媛県教育委員会)による。					

令和8年度 シラバス

愛媛県立南宇和高等学校

教科	保健体育	科目	保健	単位数	1		
年組	2年(1・2・3組)		教科書(発行所)	現代高等保健体育(大修館書店)			
月	学習内容		学習の具体的な内容	評価の観点 知 思 態			
4	オリエンテーション		オリエンテーション	○	○	学習の目標 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、障害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や能力を養う。 (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。 (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。 (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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てる。	
	1 ライフステージと健康		1ライフステージと死亡や病気	○	○		
	2 思春期と健康		1思春期の体と健康	○	○		
	〃		2思春期の心と健康	○	○		
	5		(中間考査)	○	○		
	3性意識と性行動の選択		性意識とその尊重	○	○		
	4 妊娠・出産と健康		1受精・妊娠・出産	○	○		
	〃		2母子保健サービスの活用	○	○		
	5 避妊法と人工妊娠中絶		1家族計画の意義と避妊法	○	○		
	〃		2人工妊娠中絶	○	○		
	6 結婚生活と健康		1結婚生活と家族の健康	○	○		
			(期末考査)	○	○		
授業の進め方 体育との関連を図りながら、健康に対する考え方の確立、個人の健康、という流れで学習を進めていきます。							
7	7 中高年期と健康		1加齢による変化と健康	○	○	学習の方法 教科書と副教材を中心に授業を行い、実用的な知識を習得する。 中学校で学習する内容も適宜取り入れ中学校保健体育科との関連も留意し、学習内容の確実な定着を図る。 ICT機器を効果的に活用し、分かる授業を展開することで知識・技能の確実な定着を図る。 体育・健康に関する指導との関連を図る。	
	8 働くことと健康		1働き方と健康問題の変化	○	○		
	8		1労働災害とその要因	○	○		
	9 労働災害と健康		1職場における取り組み	○	○		
	10 健康的な職業生活		2仕事と生活の調和	○	○		
	〃		1大気汚染の原因と健康影響	○	○		
	2 水質汚濁・土壌汚染と健康		水質汚濁、土壌汚染とその健康影響	○	○		
	10		(中間考査)	○	○		
	3 環境と健康にかかわる対策		1環境汚染の防止とその対策	○	○		
	3環境と健康にかかわる対策		2産業廃棄物の処理と健康	○	○		
	4 ごみの処理と上下水道の整備		1ごみ処理の現状	○	○		
	〃		2安全で良質な水の確保	○	○		
11	5 食品の安全性		1食品の安全性と健康	○	○	評価の観点 「知識・技能」 個人・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。 「思考・判断・表現」 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。 「主体的に学習に取り組む態度」 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。	
	6 食品衛生にかかわる活動		2 健康食品などの広告	○	○		
	11・12		(期末考査)	○	○		
	「知識・技能」 個人・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。 「思考・判断・表現」 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。 「主体的に学習に取り組む態度」 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ための学習に主体的に取り組もうとしている。						
	評価の方法 「知識・技能」 ・グループ活動を行い、生徒の文章や発言により説明させる機会を設けたり、ICTなどを用いて、自己評価や相互評価を行う。 【観察】【学習カード】 ・実習等を行い、理解していることができるか・見取る。【観察】 「思考・判断・表現」 単元を通して①課題の発見、②解決、③表現の3段階が評価できるようにする。 ・生徒の思考の過程がわかるような、ワークシートの項立を工夫し、提出で見取る。【学習カード】 ・意見発表表やグループで話し合っている状況を観察する。【観察】 「主体的に学習に取り組む態度」 知識の習得や思考判断表現を育成する過程における粘り強い取り組みと自らの学習を調整しようとする側面から総括して評価を行う。 また、観点別評価(A・B・C)と100点法による評価を行い、学年末において5段階評定に総括する。						
	【備考】 ※ 評価の観点は愛媛県立学校評価の手引(愛媛県教育委員会)による。						

令和8年度 シラバス

愛媛県立南宇和高等学校

教科	保健体育	科目	体育	単位数	2
年組	3年(1・2・3組)	教科書(発行所)	現代高等保健体育(大修館書店)		
月	学習内容	学習の具体的な内容	評価の観点 知 思 態		
4	体づくり運動 体づくり運動 球技の選択	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 ソフトボール・バレーボール・バドミントン・卓球・テニスから選択	○	○	○
5	武道・ダンスの選択	(中間考査) 柔道、剣道、ダンスから選択	○	○	○
6	体育理論 体育理論	1生涯スポーツの見方・考え方 2ライフスタイルに応じたスポーツ (期末考査)	○	○	○
7	体づくり運動 体づくり運動 球技の選択	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 サッカー、バスケットボール、テニス、卓球から選択	○	○	○
8			○	○	○
9			○	○	○
10	武道、ダンスの選択	(中間考査) 柔道、剣道、ダンスから選択	○	○	○
11	体育理論 体育理論	1スポーツを推進する取り組み 2地域とスポーツクラブ	○	○	○
11・12		(期末考査)	○	○	○
12	体づくり運動 体づくり運動 球技の選択	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 サッカー、バスケットボール、テニス、卓球から選択	○	○	○
1	体育理論 体育理論	1日本のスポーツライフの特徴 2豊かなスポーツライフの創造のために	○	○	○
2		(学年末考査)			
3					
【備考】			※ 評価の観点は愛媛県立学校評価の手引(愛媛県教育委員会)による。		