

教科・科目		教科書
体育		現代高等保健体育改訂版（大修館）
学年	単位数	使用教材
1年（文理・基礎）	2	アクティブスポーツ 2026[総合版]（大修館）
科目の概要と目標	基礎体力の向上と健康・安全の基本理解を目指し、運動の楽しさを体験する。 基本的な運動技能を習得し、運動の効果について学ぶ。 けがの予防と応急処置の基本を理解し、健康で安全な運動習慣を身に付ける。	

学期	学習内容（単元等）	到達目標
1	体づくり運動	・体ほぐし運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさを体験することができる。自己の体力や生活に応じた運動を行うことができる。
	新体力テスト	・自己の体力・運動能力の現状を把握し、運動に親しむことができる。
	陸上競技	・自己の能力に応じて学習に主体的に取り組む。記録の向上や競技の楽しさや喜びを味わうことができる。
	フライングディスク	・フライングディスクの操作技能（投げる、捕る等）を身に付けることができる。
2	球技(ネット型・ソフトバレーボール)	・オーバーハンド、アンダーハンドパスの技能を身に付けることができる。 ・ルールについて理解することができる。
	球技（ゴール型・サッカー）	・自己の能力に応じて各技能（パス、ドリブル、シュート等）の習得に取り組むことができる、仲間と協力して練習やゲームを楽しむことができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。
	器械運動	・自己に適した技を高めるための練習を工夫実践し、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わうことができる。
	球技（ネット型・バドミントン）	・基本的なラケット操作を理解することができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。
3	球技（ゴール型・バスケットボール）	・自己の能力に応じて各技能（パス、ドリブル、シュート等）の習得に取り組むことができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。

令和8年度シラバス

学 期	学習内容（単元等）	到達目標
	球技(ネット型・卓球)	・サーブ、レシーブ、ラリー、スマッシュ等の各技能を身に付けることができる。 ・ルールや審判法について理解することができる。
	体育理論	・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴等について理解することができる。