

年間授業計画 新様式例

八文 高等学校 令和7年度（2学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教科：保健体育 科目：体育 単位数：3 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組

教科担当者：佐藤 美波

使用教科書：（大修館 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や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。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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。	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。

単元の具体的指導目標	指導事項・内容	評価基準	知	思	態	配 当 時 数
<p>単元：体づくり運動・体育理論</p> <p>【知識及び技能】 心身の状態に気づき、計画を立てる重要性を理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p><体づくり運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし運動 ・体の動きを高める運動 ・筋力を高める運動 ・調整力を高める運動 <p><体育理論></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの発祥と発展 	<p>【知識及び技能】 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ことを理解している。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	10
<p>単元：陸上競技</p> <p>【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法を理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 陸上競技の特性を踏まえて、動きなどの改善についてポイントを発見し、他者に分かりやすく伝えている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p><短距離走></p> <ul style="list-style-type: none"> ・50m走 ・クラウチングスタートから力強く加速する ・力まずリズムカルに走る ・高いスピードを維持して走る ・体の真下に接地し、脚をすばやく前に運ぶ ・加速走 ・ウェーブ走 	<p>【知識及び技能】 合理的なフォームを身に付けたり、技術と連携させた補助運動や部分練習を取り入れ、継続して行うことで、結果として体力を高めることができることを理解している。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	8
<p>単元：球技（ゴール型）</p> <p>【知識及び技能】 サッカーについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己のチームや課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にし、作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p><サッカー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらった方向へのパス（インサイドパス、インステップキック） ・ボールをコントロールするドリブル ・ボールをコントロールするトラッピング ・動きながらのパス&キック ・ドリブルでボールをキープする ・積極的にシュートする ・複数人での攻防 ・数的に優位な状況をつくって攻める 	<p>【知識及び技能】 サッカーの技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 サッカーの課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 サッカーの学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	11
<p>単元：水泳</p> <p>【知識及び技能】 水泳について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 水泳などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて水泳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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p>	<p><水泳></p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ） ・回転動作を覚える ・壁との距離を合わせる ・安全なスタートや確実なターンができるようになる 	<p>【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなど、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝える。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 水泳の学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	4
<p>単元：球技（ネット型）</p> <p>【知識及び技能】 バレーボールについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己のチームや課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にし、作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p><バレーボール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・正確にうつアンダーハンドサーブ ・セッターに返球するパス ・プレイの連携をサポートする声を出す ・状況に応じたアタック ・ポジションに応じた位置に異動して構える ・攻撃ボールに応じたレシーブ ・サーブに対応した守備システムをつくる 	<p>【知識及び技能】 バレーボールの技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 バレーボールの課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 バレーボールの学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	12
<p>単元：体づくり運動・体育理論</p> <p>【知識及び技能】 心身の状態に気づき、計画を立てる重要性を理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p><体づくり運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし運動 ・柔軟性を高める運動 ・筋力を高める運動 ・調整力を高める運動 <p><体育理論></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツの学び方 	<p>【知識及び技能】 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ことを理解している。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	10
<p>単元：器械運動</p> <p>【知識及び技能】 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p><マット運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを確認する（前転、後転、頭倒立、開脚前転、伸膝前転） ・着手で全身を支えたり、突き放したりする ・回転力を高めて起き上がる 	<p>【知識及び技能】 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	10

3 学 期	<p>【知識及び技能】 バドミントンについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己のチームや課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にし、作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p>〈バドミントン〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを確認する (ロングハイサービス、ショートサービス) ・相手エンドの空いているところをねらう ・横にあるシャトルを打ち返すストローク ・いろいろな球種を用いてラリーを組み立てる ・ネット近くのシャトルを押し込むストローク 	<p>【知識及び技能】 バドミントンの技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 バドミントンの課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 バドミントンの学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	10
	<p>【知識及び技能】 バスケットボールについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己のチームや課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にし、作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p>〈バスケットボール〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを確認する ・ボールを受けるための動き ・フェイクを使った1対1の攻め ・ドリブルを使って攻める ・リバウンドから外側で待っている味方へのパス ・ゾーンの攻防 	<p>【知識及び技能】 バスケットボールの技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることを理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 バスケットボールの課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールの学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	8
	<p>【知識及び技能】 心身の状態に気づき、計画を立てる重要性を理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p>〈体づくり運動〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし運動 ・体の動きを高める運動 ・持久力を高める運動 ・調整力を高める運動 <p>〈体育理論〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツの学び方 	<p>【知識及び技能】 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ことを理解している。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	5
	<p>【知識及び技能】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方を理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p>〈柔道〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・礼法を身に付ける ・基本の動きを確認する ・受け身を身に付ける ・基本となる投げ技を用いて攻める 	<p>【知識及び技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を理解する。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	4
合計							92

八丈 高等学校 令和7年度（3学年用） 教科

保健体育 科目 体育

教科：保健体育

科目：体育

単位数：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～ 組

教科担当者：富永 一哉

使用教科書：（大修館 現代高等保健体育

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。
- 【思考力、判断力、表現力等】 運動や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。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、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継続するための課題を発見し、解決に向けて思考判断するとともに、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、公共性を育てるとともに、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	単元：器械運動 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	・トランポリン	【知】運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】体の変化に気づき、目標設定を刷新することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】協力・責任・参画・安全などに意識を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	10
	単元：球技 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	・サッカー	【知】必要な体力要素があり、技術を向上させ実践で生かすことが出来る。 ※ゲームデータ・実技テスト・筆記テスト 【思】規則や審判法の知識がある、目標設定を刷新することができる。 ※審判・チームミーティング・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	8
	単元：水泳 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	・競泳	【知】必要な体力要素があり、技術の名称や動きの原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】自己の目標を達成するための練習を計画することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	2
2 学 期	単元：球技 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	・バレーボール	【知】必要な体力要素があり、技術を向上させ実践で生かすことが出来る。 ※ゲームデータ・実技テスト・筆記テスト 【思】規則や審判法の知識がある、目標設定を刷新することができる。 ※審判・チームミーティング・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。※出席率・参加態度	○	○	○	12
	単元：陸上競技 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	・ジャバリックスロー	【知】必要な体力要素があり、技術の名称や動きの原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】自己の目標を達成するための練習を計画することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	8
3 学 期	単元：球技 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	・バドミントン	【知】必要な体力要素があり、技術を向上させ実践で生かすことが出来る。 ※ゲームデータ・実技テスト・筆記テスト 【思】規則や審判法の知識がある、目標設定を刷新することができる。 ※審判・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	7
	単元：球技 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	・バスケットボール	【知】必要な体力要素があり、技術を向上させ実践で生かすことが出来る。 ※ゲームデータ・実技テスト・筆記テスト 【思】規則や審判法の知識がある、目標設定を刷新することができる。 ※審判・チームミーティング・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	9
合計							56

八文 高等学校 令和7年度（4学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教科：保健体育 科目：体育 単位数：2 単位

対象学年組：第 4 学年 1 組

教科担当者：佐藤 美波

使用教科書：（大修館 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や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。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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。	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。

単元の具体的指導目標	指導事項・内容	評価基準	知	思	態	配 当時 数
<p>1 学 期</p> <p>単元：球技（ゴール型） 【知識及び技能】 サッカーについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己のチームや課題を発見し、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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にし、作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p>〈サッカー〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらった方向へのパス（インサイドパス、インステップキック） ・ボールをコントロールするドリブル ・ボールをコントロールするトラッピング ・動きながらのパス&キック ・ドリブルでボールをキープする ・積極的にシュートする ・複数人での攻防 ・数的に優位な状況をつくって攻める 	<p>【知識及び技能】 サッカーの技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 サッカーの課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 サッカーの学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	11
<p>単元：器械運動 【知識及び技能】 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p>〈トランポリン〉</p> <p>技能テスト、授業への取り組み姿勢や練習・試合の成果を総合的に評価する。</p>	<p>【知識及び技能】 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	9
<p>単元：水泳 【知識及び技能】 水泳について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 水泳などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて水泳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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 ルールやマナーを大切にし、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p>	<p>〈水泳〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ） ・回転動作を覚える ・壁との距離を合わせる ・安全なスタートや確実なターンができるようになる 	<p>【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなど、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 【思考力・判断力・表現力】 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳の学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	4
<p>2 学 期</p> <p>単元：球技（ネット型） 【知識及び技能】 バレーボールについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己のチームや課題を発見し、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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にし、作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p>〈バレーボール〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正確にうつアンダーハンドサーブ ・セッターに返球するパス ・プレイの連携をサポートする声を出す ・状況に応じたアタック ・ポジションに応じた位置に異動して構える ・攻撃ボールに応じたレシーブ ・サーブに対応した守備システムをつくる 	<p>【知識及び技能】 バレーボールの技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 バレーボールの課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 バレーボールの学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	12
<p>単元：器械運動 【知識及び技能】 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p>〈走り幅跳び〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードにのった助走から力強く踏み切る ・助走から着地までスピードにのって跳ぶ ・腕と肩をタイミングよく引き上げる ・大きな空中動作で跳ぶ <p>〈走り高跳び〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに助走する ・助走スピードを生かして高く跳ぶ ・背面跳びで跳ぶ 	<p>【知識及び技能】 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	10
<p>単元：球技（ゴール型） 【知識及び技能】 バasketボールについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己のチームや課題を発見し、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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にし、作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p>	<p>〈バスケットボール〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを確認する ・ボールを受けるための動き ・フェイクを使った1対1の攻め ・ドリブルを使って攻める ・リバウンドから外側で待っている味方へのパス ・ゾーンの攻防 	<p>【知識及び技能】 バasketボールの技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることを理解する。 【思考力・判断力・表現力】 バasketボールの課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 バasketボールの学習に主体的に取り組もうとする。互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	8
<p>単元：陸上競技 【知識及び技能】 心身の状態に気づき、計画を立てる重要性を理解する。 【思考力・判断力・表現力】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 健康、安全を確保しながら互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p>〈長距離走〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標タイムに応じたペースで走る ・力みのないリズムカルなフォームで走る ・ペースの変化に対応して走る ・追い抜き走 ・ピッチ走法&ストライド走法 	<p>【知識及び技能】 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ことを理解している。 【思考力・判断力・表現力】 自己や仲間の課題を発見し、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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教え合おうとしている。一人一人の違いを大切にしている。</p>	○	○	○	6
						合計
						60

八丈 高等学校 令和7年度（3学年用） 教科

保健体育 科目 スポーツA

教科：保健体育

科目：スポーツA

単位数：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～ 組

教科担当者：富永 一哉

使用教科書：（大修館 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。
- 【思考力、判断力、表現力等】 運動や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。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 スポーツA の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
主体的、合理的、計画的な実践を通して、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、運動の多様性について理解するとともに、球技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指す。	専門的でより深い学習内容の中で、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、生涯にわたってスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数	
1 学期	単元：球技 (ネット型 ラケット種目) 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	オリエンテーション 競技特性の理解 学習カード タブレット	【知】スポーツAを受講する意義、運動の特性と構造、運動の原則などを理解している。 【思】目指す目標に応じた自己の課題を設定している。課題に気づき、目標設定を刷新することができる。 【学】協力・責任・参画・安全などに意識を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	1
	ラケット操作 ・面づくり ラケット・ボール	【知】必要な体力要素があり、技術の名称や動きの原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】自己の目標を達成するための練習を計画することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度		○	○	2	
	ラケット操作 ・各種打法 ラケット・ボール	【知】必要な体力要素があり、技術の名称や動きの原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】自己の目標を達成するための練習を計画することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度			○	○	6
	ラケット操作 ・サーブの基礎 ・サーブの安定性向上 ラケット・ボール	【知】必要な体力要素があり、技術の名称や動きの原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】自己の目標を達成するための練習を計画することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度			○	○	9
	1学期の振り返りと効果測定 タブレット	【知】必要な技術要素があり、技術の名称や動きの原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】自己の目標を達成するための練習を計画することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	1	
2 学期	単元：球技(ネット型 ラケット種目) 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	相手の打球に備えた準備姿勢の指導 ・レシーブ準備の姿勢 ラケット・ボール	【知】必要な体力要素があり、技術を向上させ実践で生かすことが出来る。 ※ゲームデータ・実技テスト・筆記テスト 【思】規則や審判法の知識がある、目標設定を刷新することができる。 ※審判・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度		○	○	7
	相手の打球に備えた準備姿勢の指導 ・定位置への戻り ラケット・ボール	【知】スポーツを継続する意義、運動の原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】技術の変化に気づき、目標設定を刷新することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】協力・責任・参画・安全などに意識を持っている。 ※出席率・参加態度		○	○	7	
	相手の打球に備えた準備姿勢の指導 ・レシーブ後のボールや相手への正対 ラケット・ボール	【知】技の名称と合理的な動き方のポイント、系統ごとの共通性を理解することができる。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】正しい方法や組み合わせを理解し、ポイントなどを伝えられる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度			○	○	6
	2学期の振り返りと効果測定 タブレット	【知】必要な技術要素があり、技術の名称や動きの原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】自己の目標を達成するための練習を計画することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	1	

3 学 期	単元：球技（ネット型 ラケット種目） 【知】活動の意義・必要性の理解。 【思】自分の体力の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	ゲームの運営 ・シングルスゲーム ラケット・ボール 記録用紙	【知】必要な体力要素があり、技術を向上させ実践で生かすことができる。 ※ゲームデータ・実技テスト・筆記テスト 【思】規則や審判法の知識がある、目標設定を刷新することができる。 ※審判・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	4
	ゲームの運営 ・ダブルスゲーム ラケット・ボール 記録用紙	【知】必要な体力要素があり、技術を向上させ実践で生かすことができる。 ※ゲームデータ・実技テスト・筆記テスト 【思】規則や審判法の知識がある、目標設定を刷新することができる。 ※審判・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	5	
	ゲームの運営 ・大会運営 ラケット・ボール 記録用紙	【知】運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】技術の変化に気づき、目標設定を刷新することができる。 ※学習カード・振り返り記録 【学】協力・責任・参画・安全などに意識を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	5	
	3学期の振り返りと効果測定 タブレット	【知】競技会の仕方や審判の方法について、学習した具体例を挙げている。 ※実技テスト・筆記テスト 【思】練習の成果や改善ポイントから有効な練習を選択するなど、計画立案ができた。 ※学習カード・振り返り記録 【学】公正・公平・協力・責任・参画などに意欲を持っている。 ※出席率・参加態度	○	○	1	
合計						
55						

八丈 高等学校 令和7年度（1学年用） 教科

保健体育 科目 保健

教科：保健体育

科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 組

教科担当者：富永 一哉

使用教科書：（大修館 現代高等保健体育

）

教科 保健体育

の目標：

【知識及び技能】

各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。

【思考力、判断力、表現力等】

運動や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。

【学びに向かう力、人間性等】

生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 保健

の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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つけるようにする。	健康・安全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ことができるようにする。	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態度を養うことができるようにする。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学期	A 単元 現代社会と健康 【知】単元の学習内容や必要性の理解。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと健康の維持増進意識の涵養。	・指導事項 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 生活習慣病の予防と回復 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	2
	B 単元 現代社会と健康 【知】単元の学習内容や必要性の理解。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと健康の維持増進意識の涵養。	・指導事項 がんの原因と予防 がんの治療と回復 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	1
	C 単元 現代社会と健康 【知】単元の学習内容や必要性の理解。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと健康の維持増進意識の涵養。	・指導事項 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	2
	D 単元 現代社会と健康 【知】単元の学習内容や必要性の理解。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと健康の維持増進意識の涵養。	・指導事項 喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	3
	定期考査	端末		○	○		1
2 学期	C 単元 現代社会と健康 【知】単元の学習内容や必要性の理解。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと健康の維持増進意識の涵養。	・指導事項 精神疾患の特長 精神疾患の予防 精神疾患からの回復 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	4
	D 単元 現代社会と健康 【知】単元の学習内容や必要性の理解。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと健康の維持増進意識の涵養。	・指導事項 現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	4
	定期考査	端末		○	○		1
3 学期	単元：安全な社会生活 【知】単元の学習内容の意義や必要性の理解。 【思】安全に対する課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	事故の現状と発生要因 安全な社会の形成 交通における安全 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	3
	単元：安全な社会生活 【知】単元の学習内容の意義や必要性の理解。 【思】安全に対する課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法 ・教材 教科書・プリント・端末	【知】効果測定・提出物 【思】課題提出・意見発表 【学】主体的取組みと出席率	○	○	○	4
	定期考査	端末		○	○		1

合計
26

八丈 高等学校 令和7年度（2学年用） 教科

保健体育 科目 保健

教科：保健体育

科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組

教科担当者：佐藤 美波

使用教科書：（大修館 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育

の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全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。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や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。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 保健

の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
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・安全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ことができるようにする。	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態度を養うことができるようにする。

	単元の具体的指導目標(3観点)	指導事項・内容	評価基準(3観点)			配 当 時 数
			知	思	態	
1 学 期	単元：生涯を通じる健康 【知】単元の学習内容や必要性の理解できるようにする。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標を発見する。 【学】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、明るく活力ある生活を営む態度を養う。	ライフステージと健康	○	○	○	1
		思春期と健康 性意識と性行動の選択	○	○	○	3
		妊娠・出産と健康 避妊法と人工妊娠中絶 結婚生活と健康	○	○	○	3
		中高年期と健康	○	○		1
2 学 期	単元：健康を支える環境づくり 【知】単元の学習内容や必要性の理解する。 【思】自分の健康の課題発見と適切な目標を発見する。 【学】主体的取組みと健康の維持増進意識の涵養。	働くことと健康 労働災害と健康 健康的な職業生活	○	○	○	3
		大気汚染と健康 水質汚濁、土壌汚染と健康 環境と健康にかかわる対策 ごみの処理と上下水道の整備	○	○	○	4
		食品の安全性 食品衛生にかかわる活動	○	○	○	3
		保健サービスとその活用	○	○		2
3 学 期	単元：健康を支える環境づくり 【知】単元の学習内容の意義や必要性の理解。 【思】安全に対する課題発見と適切な目標立案。 【学】主体的取組みと安全確保意識。	医療サービスとその活用 医療品の制度とその活用	○		○	4
		さまざまな保健活動や社会的対策 健康に関する環境づくりと社会参加	○	○	○	2
		健康に関する環境づくりと社会参加	○		○	2
			○	○		合計
						26