

八丈 高等学校 令和8年度(1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 1 学年 1 組

教科担当者:

使用教科書: (大修館 現代高等保健体育(改訂版))

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
1 学期 単元: 体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動(心身の状態への気づき) ・体の動きを高める運動の基本 ・柔軟性を高める運動 ・基本的な筋力トレーニング 体育理論 ・スポーツの始まりと変遷 ・文化としてのスポーツ	【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。	○	○	○	10
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、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。	マット運動 ・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	【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。	○	○	○	12
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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	サッカー ・ねらった方向へのパスをする (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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	19
単元: 体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動(仲間との交流) ・巧みな動きを高める運動 ・持久力を高める運動 ・複合的な筋力トレーニング 体育理論 ・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	【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。	○	○	○	12
2 学期 単元: 球技(ネット型) 【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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	バドミントン ・基本の動きを確認する (ロングハイサーブ、ショートサーブ) ・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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○			15
単元: 球技(ゴール型) 【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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	バスケットボール ・基本の動きを確認する ・ボールを受け取るための動き ・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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	21
単元: 体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動(自己の体力課題への対応) ・調整力を高める運動 ・総合的な体力向上プログラムの作成 ・生涯スポーツに向けた運動計画 体育理論 ・スポーツの高潔さとドーピング ・スポーツと環境	【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。	○	○	○	10
3 学期 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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	バレーボール ・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 ・ブ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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	18
合計						
合計						117

八丈 高等学校 令和8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

教科担当者：

使用教科書：（大修館 現代高等保健体育（改訂版））

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、技能を身につけるようにする。
- 【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、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。
- 【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ことができるようにする。

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	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。	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	【知】現代社会と健康の関わりについて、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解している。 ※小テスト・提出物	○	○	○	4
		がんの原因と予防 がんの治療と回復	【思】現代社会と健康の関わりについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ※発言・ワークシート・振り返り記録	○	○	○	4
		運動と健康	【学】現代社会と健康の関わりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	3
		1学期の振り返り		○	○	○	3
2 学 期	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。	食事と健康 休養・睡眠と健康 喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	【知】現代社会と健康の関わりについて、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解している。 ※小テスト・提出物	○	○	○	5
		精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	【思】現代社会と健康の関わりについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ※発言・ワークシート・振り返り記録	○	○	○	4
		現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防	【学】現代社会と健康の関わりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	3
		2学期の振り返り		○	○	○	3
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	【知】安全な社会生活と健康の関わりについて、事故等の発生には人的要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取組に加えて社会的な取組が求められることを理解する。 ※小テスト・提出物	○	○	○	4
		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	【思】安全な社会生活と健康の関わりについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ※発言・ワークシート・振り返り記録	○	○	○	3
		3学期の振り返り	【学】安全な社会生活と健康の関わりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 ※出席率・参加態度	○	○	○	3
合計							
							39

八丈 高等学校 令和8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：
 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、技能を身につけるようにする。
- 【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、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。
- 【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ことができるようにする。

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。

	単元の具体的指導目標(3観点)	指導事項・内容	評価基準(3観点)	知	思	態	配 当 時 数	
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	【知】生涯の各段階における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ※発言・提出物 【思】生涯の各段階における健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。※発表・学習カード・振り返り記録・面談 【学】生涯の各段階における健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。※出席率・参加態度	○	○		2	
		思春期と健康 性意識と性行動の選択			○	○	4	
		妊娠・出産と健康 避妊法と人工妊娠中絶 結婚生活と健康		○		○	5	
		中高年期と健康		○	○		2	
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	【知】人間の生活や産業活動は、自然環境汚染を引き起こし、健康に影響や被害をもたらすこと。また、その対策の必要性について理解したことを言ったり書いたりしている。※発言・提出物 【思】環境と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。※発表・学習カード・振り返り記録・面談 【学】環境と健康について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。※出席率・参加態度	○	○	○	5	
		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		○		○	5	
		食品の安全性 食品衛生にかかわる活動			○	○	4	
		保健サービスとその活用		○	○		3	
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	【知】健康を支えるための保健・医療制度が存在し、提供されていることや、健康的な環境づくりに積極的に参加することの重要性について、理解したことを言ったり書いたりしている。・提出物 【思】保健活動や社会的対策について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。発表・学習カード・振り返り記録・面談 【学】健康を支える環境づくりに関して、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。※出席率・参加態度	○		○	5	
		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	39	

八丈 高等学校 令和8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 3 学年 1 組

教科担当者：

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	
1 学期	単元：体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動（心身の調整と仲間との協力） ・動的ストレッチと可動域拡大運動 ・コアスタビリティトレーニング ・自重を活用した複合的筋力トレーニング 体育理論 ・生涯スポーツの見方・考え方	【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。	○	○	○	6
	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、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。	マット運動 ・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	【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。	○	○	○	9
	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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 フェアなプレイを大切に、作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。	サッカー ・ねらった方向へのパスをする （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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	9
2 学期	単元：体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動（グループでの課題解決） ・アジリティ・クイックネストレーニング ・インターバルトレーニングによる持久力向上 ・プライオメトリクストレーニング 体育理論 ・ライフスタイルに応じたスポーツ	【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。	○	○	○	8
	単元：球技（ネット型） 【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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 フェアなプレイを大切に、作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。	バドミントン ・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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	12
	単元：球技（ゴール型） 【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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 フェアなプレイを大切に、作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。	バスケットボール ・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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	12
3 学期	単元：体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動（自己の課題に応じた運動選択） ・バランス・協調性を高める複合運動 ・個人の目標に応じたトレーニングプログラム設計 ・PDCAサイクルを活用した運動計画の実践と評価 体育理論 ・スポーツを推進する取り組み	【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。	○	○	○	8
	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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 フェアなプレイを大切に、作戦などについて話し合いに貢献しようとしている。	バレーボール ・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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	14
						合計	
							78

八丈 高等学校 令和8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：

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、公正に取り組み、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	
1 学 期	単元：体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動（心身の調整と仲間との協力） ・動的ストレッチと可動域拡大運動 ・コアスタビリティトレーニング ・自重を活用した複合的筋力トレーニング 体育理論 ・豊かなスポーツライフの創造	【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。	○	○	○	10
	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、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。	マット運動 ・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	【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。	○	○	○	12
	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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	サッカー ・ねらった方向へのパスをする （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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	19
2 学 期	単元：体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動（グループでの課題解決） ・アジリティ・クイックネストレーニング ・インターバルトレーニングによる持久力向上 ・プライオメトリクストレーニング 体育理論 ・スポーツによるさまざまなリスクを考える	【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。	○	○	○	12
	単元：球技（ネット型） 【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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	バドミントン ・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	【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している。 【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している。 【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している。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。		○		15
	単元：球技（ゴール型） 【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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	バスケットボール ・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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	21
3 学 期	単元：体づくり運動・体育理論 【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している。 【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。	体づくり運動 ・体ほぐし運動（自己の課題に応じた運動選択） ・バランス・協調性を高める複合運動 ・個人の目標に応じたトレーニングプログラム設計 ・PDCAサイクルを活用した運動計画の実践と評価 体育理論 ・スポーツに関わる職業	【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。	○	○	○	10
	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している。 【思考力・判断力・表現力】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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】 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。	バレーボール ・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 ・ブ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	【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している。 【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している。 【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している。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。	○	○	○	18
							合計
						117	

