

# 年間指導計画例ほか

## 中学校保健体育科 年間指導計画例

表中 ( ) 内の数字…時間数

2学期制	前期													後期																					
3学期制	1学期													2学期						3学期															
月	4月			5月				6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			
週	1週	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

### 第1学年

1時	体づくり(4)	体育理論(3)	保健(5)				保健(11)											体づくり(3)	球技：ゴール型(12)			武道(12)					
2	陸上競技-1(8)				器械運動(10)				水泳(9)			体づくり(2)	ダンス(9)			陸上競技-2(9)			球技：ネット型(8)			球技：ゴール型(12)			武道(12)		
3	陸上競技-1(8)				器械運動(10)				水泳(9)			体づくり(2)	ダンス(9)			陸上競技-2(9)			球技：ネット型(8)			球技：ゴール型(12)			武道(12)		

### 第2学年

1	体育理論(3)	保健(7)				保健(11)											体づくり(3)	球技：ゴール型(12)			武道(12)							
2	体づくり(2)	陸上競技-1(9)				器械運動(9)				水泳(9)			体づくり(2)	ダンス(10)			陸上競技-2(8)			球技：ベースボール型(8)			球技：ゴール型(12)			武道(12)		
3	体づくり(2)	陸上競技-1(9)				器械運動(9)				水泳(9)			体づくり(2)	ダンス(10)			陸上競技-2(8)			球技：ベースボール型(8)			球技：ゴール型(12)			武道(12)		

### 第3学年

1	体育理論(3)	保健(6)				保健(8)											体づくり(3)	球技：ネット型(9)			選択4(18) 球技：ベースボール型、 武道から選択		
2	体づくり(4)	選択1(17) 陸上競技、器械運動から選択				選択2(9) 水泳、ダンスから 選択			体づくり(3)	選択3(14) 陸上競技、ダンスから選択			球技：ゴール型(14)			球技：ネット型(9)			選択4(18) 球技：ベースボール型、 武道から選択				
3	体づくり(4)	選択1(17) 陸上競技、器械運動から選択				選択2(9) 水泳、ダンスから 選択			体づくり(3)	選択3(14) 陸上競技、ダンスから選択			球技：ゴール型(14)			球技：ネット型(9)			選択4(18) 球技：ベースボール型、 武道から選択				

## 各分野別・各領域別担当授業時数

各分野別時間数	体育	保健	計
第1学年	89	16	105
第2学年	87	18	105
第3学年	91	14	105
計	267	48	315

### 各領域別・学年別時間数

	体づくり	器械	陸上	水泳	球技	武道	ダンス	体育理論	計
第1学年	9	10	17	9	20	12	9	3	89
第2学年	7	9	17	9	20	12	10	3	87
	体づくり	選択1	選択2	選択3	選択4	球技	体育理論	計	
第3学年	7	17	9	14	18	23	3	91	

領域	領域の内容	第3学年での選択方法
A 体づくり運動	ア 体ほぐしの運動 イ 体の動きを高める運動、実生活に生かす運動の計画	必修
B 器械運動	ア マット運動   イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動   エ 跳び箱運動	1つ以上の運動領域を選択
C 陸上競技	ア 短距離走・リレー、長距離走 または、ハードル走 イ 走り幅跳びまたは、走り高跳び	
D 水泳	ア クロール   イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ   エ バタフライ オ 複数の泳法で泳ぐまたは、リレー	
E 球技	ア ゴール型 (バスケットボール、ハンドボール、サッカー) イ ネット型 (バレーボール、卓球、テニス、バドミントン) ウ ベースボール型 (ソフトボール)	1つ以上の運動領域を選択
F 武道	ア 柔道   イ 剣道   ウ 相撲	
G ダンス	ア 創作ダンス   イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	