

中学校保健体育科 年間指導計画案

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)			水泳(9)			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)			ダンス(9)					陸上競技-2(9)			球技:ネット型(8)																				
	3																																			
第2学年	1	体育理論(3)		保健(7)			水泳(9)			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)			ダンス(10)										陸上競技-2(8)			球技:ベースボール型(8)										
	3																																			
第3学年	1	体育理論(3)		保健(6)			選択2(9) 水泳, ダンスから選択			保健(8)						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3(14) 陸上競技, ダンスから選択			球技:ゴール型(14)																							
	3																																			

表中( )内の数字…時間数

各分野別・各領域別担当授業時数

(1) 総時数

	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

(2) 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	一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)	
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	