**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 | 体つくり（４） | 体育理論（３） | 保健（５） | 水泳（９） | 保健（11） |  |  | 体つくり（３） | 球技：ゴール型（12） | 武道（12） |
| 2 |  | 陸上競技－１（８） | 器械運動（10） | 体つくり（２） | 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） |  |  | 体つくり（３） | 球技：ゴール型（12） | 武道（12） |
| 2 | 体つくり（２） | 陸上競技－１（９） |  | 器械運動（９） | 体つくり（２） | 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 | 体つくり（３） | 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 | 体つくり（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・各領域別配当授業時数**

（１）総時数

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 領域 | 領域の内容 | 第３学年での選択方法 |
| A　体つくり運動 | ア　体ほぐしの運動 | 必修 |
| イ　体の動きを高める運動，実生活に生かす運動の計画 |
| B　器械運動 | ア　マット運動　　イ　鉄棒運動 |  | 一つ以上の運動領域を選択 |
| ウ　平均台運動　　エ　跳び箱運動 |  |
| 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 | 一つ以上の運動領域を選択 |
| 　　（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 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 体つくり | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 体つくり | 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 |