

中学校保健体育科 年間指導計画例【3学期制】A案

学期		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	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			体育理論（3）				保健（6）									保健（8）								ダンス（9）			A 球技： ベースボール型 B 武道（9）				A 武道 B 球技：ベース ボール型（9）				
	2	体づくり（5）											体づくり（5）		陸上競技－2（9）						器械運動（9）		球技：ネット型（8）													
	3			球技：ゴール型（9）				陸上競技－1（8）			水泳（8）																									
第 2 学 年	1	体育理論（3）					保健（7）							体 つ く り （3）	保健（1 2）											ダンス（9）			A 球技： ベースボール型 B 武道（9）				A 武道 B 球技：ベース ボール型（9）			
	2																					球技：ネット型（8）														
	3	体づくり（4）		球技：ゴール型（9）			陸上競技－1（8）			水泳（8）		陸上競技－2（8）			器械運動（8）																					
第 3 学 年	1	体育理論（3）					保健（7）							体 つ く り （4）			保健（1 1）										球技：ネット型（9）			選択Ⅱ（18） （球技：ベースボール型、武道）						
	2														選択Ⅰ－2（2 4） （器械運動，陸上競技，ダンス）																					
	3	体づくり（4）		球技：ゴール型（1 7）						選択Ⅰ－1（8） （陸上競技，水泳）																										

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	91	14	105
第 2 学年	86	19	105
第 3 学年	87	18	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	ダンス	球技	武道	体育理論	計
第 1 学年	10	9	17	8	9	26	9	3	91
第 2 学年	7	8	16	8	9	26	9	3	86
第 3 学年	8	32				44		3	87

留意事項

- ・第 1 学年及び第 2 学年の「球技：ベースボール型，武道」については授業クラスを男女別に分けて行う。
- ・第 3 学年の領域選択の組み合わせは次のように行う。
選択Ⅰ：器械運動，陸上競技，水泳，ダンスから 1 以上選択とする。
選択Ⅱ：球技，武道から 1 以上選択とする。
- ・表中（ ）内の数字…時間数

体育の内容					
分類	運動の 大きな区別	運動の区別	運動領域	運動種目	第 3 学年での 選択方法
体 育 分 野	体づくり運動		A 体づくり運動	ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	必修
	ス ポ ー ツ	個人スポーツ・ 身体操作系の 運動	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	
			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）	
		対人的・ 集団的な運動	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	

中学校保健体育科 年間指導計画例【2学期制】A案

学期		前 期															後 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	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	体づくり（5）		体育理論（3）			保健（6）					水泳（8）		体づくり（5）		陸上競技－2（9）		保健（8）						ダンス（9）		A 球技： ベースボール型 B 武道（9）			A 武道 B 球技：ベース ボール型（9）							
	球技：ゴール型（9）				陸上競技－1（8）			器械運動（9）										球技：ネット型（8）																		
第 2 学 年	1	体育理論（3）			球技：ゴール型（9）		保健（7）					水泳（8）		体 つ く り （3）	保健（1 2）						ダンス（9）		A 球技： ベースボール型 B 武道（9）			A 武道 B 球技：ベース ボール型（9）										
	体づくり（4）		陸上競技－1（8）				陸上競技－2（8）		器械運動（8）		球技：ネット型（8）																									
第 3 学 年	1	体育理論（3）			球技：ゴール型（1 7）		保健（7）					選択Ⅰ－1（8） （陸上競技，水泳）		体 つ く り （4）	保健（1 1）		選択Ⅰ－2（2 4） （器械運動，陸上競技，ダンス）						球技：ネット型（9）		選択Ⅱ（18） （球技：ベースボール型，武道）											
	体づくり（4）		陸上競技－1（8）				陸上競技－2（8）		器械運動（8）		球技：ネット型（8）																									

各分野別・各領域別配当授業時数

（1）総時数

	体育	保健	計
第 1 学年	91	14	105
第 2 学年	86	19	105
第 3 学年	87	18	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	ダンス	球技	武道	体育理論	計
第 1 学年	10	9	17	8	9	26	9	3	91
第 2 学年	7	8	16	8	9	26	9	3	86
第 3 学年	8	32				44		3	87

留意事項

- 第 1 学年及び第 2 学年の「球技：ベースボール型，武道」については授業クラスを男女別に分けて行う。
- 第 3 学年の領域選択の組み合わせは次のように行う。

選択Ⅰ：器械運動，陸上競技，水泳，ダンスから 1 以上選択とする。
 選択Ⅱ：球技，武道から 1 以上選択とする。
- 表中（ ）内の数字…時間数

体育の内容					
分類	運動の 大きな区別	運動の区別	運動領域	運動種目	第3学年での 選択方法
体 育 分 野	体づくり運動		A 体づくり運動	ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	必修
	スポーツ	個人スポーツ・ 身体操作系の 運動	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	
		対人的・ 集団的な運動	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)	
	ダンス		F 武道	ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	
		個人的スポーツ・ 身体操作系の運動	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	