

中学校保健体育科 年間指導計画例【3学期制】B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	体づくり（5）		体育理論（3）				保健（6）					体 つ く り （3）		器械運動（11）			保健（8）						陸上競技－2 （6）		体 つ く り （2）	球技：ネット型 （9）			武道（16）							
	2			陸上競技－1（10）				水泳（8）				球技：ゴール型（11）																									
	3																	球技：ベース ボール型（7）																			
第 2 学 年	1	体育理論（3）			保健（7）					体 つ く り （3）		保健（12）											体 つ く り （2）	球技：ネット型 （9）			ダンス（16）										
	2	体づくり（4）		球技：ベースボール型 （7）		陸上競技－1（10）						水泳（8）			器械運動（8）			球技：ゴール型（10）				陸上競技－2（6）															
	3																																				
第 3 学 年	1	体育理論（3）			保健（7）					体 つ く り （4）				保健（11）						体 つ く り （2）	選択Ⅱ（25） （球技：ゴール型，ネット型，武道）																
	2	体づくり（4）		選択Ⅰ－1（25） （器械運動，陸上競技，水泳）										球技：ベースボール型 （8）			選択Ⅰ－2（16） （器械運動，陸上競技，ダンス）																				
	3																																				

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	11	16	8	0	27	16	3	91
第 2 学年	9	8	16	8	16	26	0	3	86
第 3 学年	10	41				33		3	87

留意事項

- ・ダンス，武道については男女共習を基本とする。
- ・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
			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	
	スポーツ	個人スポーツ・ 身体操作系の 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	一つ以上の運動領域を選択
			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）	
			F 武道	ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	
	ダンス	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	

中学校保健体育科 年間指導計画例【2学期制】B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）							体 つ く り （3）	器械運動（11）			保健（8）						陸上競技－2 （6）		体 つ く り （2）	球技：ネット型 （9）			武道（16）						
	2			球技：ベース ボール型（7）				陸上競技－1（10）				水泳（8）							球技：ゴール型（11）																		
	3																																				
第 2 学 年	1	体育理論（3）					保健（7）								体 つ く り （3）	保健（12）										体 つ く り （2）	球技：ネット型 （9）			ダンス（16）							
	2	体づくり（4）		球技：ベースボール型 （7）				陸上競技－1（10）				水泳（8）				器械運動（8）			球技：ゴール型（10）				陸上競技－2（6）														
	3																																				
第 3 学 年	1	体育理論（3）					保健（7）								体 つ く り （4）			保健（11）										体 つ く り （2）	選択Ⅱ（25） （球技：ゴール型，ネット型，武道）								
	2	体づくり（4）		選択Ⅰ－1（25） （器械運動，陸上競技，水泳）														球技：ベースボール型 （8）			選択Ⅰ－2（16） （器械運動，陸上競技，ダンス）																
	3																																				

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	11	16	8	0	27	16	3	91
第 2 学年	9	8	16	8	16	26	0	3	86
第 3 学年	10	41				33		3	87

留意事項

- ・ダンス，武道については男女共習を基本とする。
- ・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
			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	
	スポーツ	個人スポーツ・ 身体操作系の 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	一つ以上の運動領域を選択
			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）	
			F 武道	ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	
	ダンス	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	