

中学校保健体育

1 教育課程の改善のポイント

体育分野

- 改訂の趣旨を生かした年間指導計画の検討と内容の取扱いに留意する。
- 体育分野における言語活動の充実を図る。
- 球技における教材の考え方を確認する。
- 体づくり運動、体育理論の授業の進め方を工夫する。

保健分野

- 系統性を踏まえ、指導内容を確認する。
- 二次災害による傷害、医薬品の内容の取扱いに留意する。
- 知識を活用する学習の展開を工夫する。

2 全面実施に向けて取組が求められること

(1) 移行期間における指導のポイント

ア 移行期間中においては、全部又は一部を新学習指導要領に基づいて指導することができません。

- ・可能な限り新学習指導要領での指導に取り組むとともに、学習教材などの学習環境を十分に準備することが必要です。

(2) 適切な年間指導計画の作成と単元構成の工夫

ア 以下の手順を参考に、3年間を見通した（高等学校との接続）年間指導計画を作成しましょう。

- ①各学年に示されている「内容」の取扱いについて理解しましょう。
- ②指導内容を明らかにした上で、必要な配当時数を検討しましょう。
- ③増時間数を必要に応じて各領域に配分しましょう。
- ④学習内容が身に付きやすいよう弾力化も踏まえ、計画を検討しましょう。
- ⑤移行措置期間は、学校の実情に応じて、時間数、内容を設定しましょう。

イ 体づくり運動と体育理論に関して次の事項を確認しましょう。

- ・第1学年からは、各運動に関する領域でも、体力の高め方、関連して高まる体力についての知識を提供しましょう。
- ・体づくり運動は、帯単元ではなく、単独単元で実施しましょう。状況に応じて小学校で行われる合わせ単元の考え方を採用する場合は、指導と評価の計画をたてましょう。
- ・準備運動、補強運動を体づくり運動としないようにしましょう。
- ・体づくり運動、体育理論は必ずしも連続して配置する必要はありません。2時間、3時間、3時間とか分けて間を空けて実施してもよいです。
- ・学校行事のための体育ではないので、体育大会での組み体操は、体力を高める運動になりません。学習することをやって発展的な学習であればよいですが、学習指導要領に示された内容を行いましょう。学習の成果の活用を場を年間指導計画に関連させて検討しておくことは大切です。

ウ 球技に関して次の事項を確認しましょう。

- ①球技は型ごとの分類で表しました。攻防の特徴により、ゴール型、ネット型、ベースボール型の3つの型に分類しましょう。
- ・ゴール型（相手コートに進入して攻防を楽しむ。）
 - ・ネット型（ネットをはさんで攻防を楽しむ。）
 - ・ベースボール型（攻守を交代して攻防を楽しむ。）
 - ・技能を「ボール操作」と「ボールを持たない動き」で整理しましょう。
 - ・学習指導要領の「内容の取扱い」で示された内容を取扱うことが必要です。巻末の参考資料の例は、各運動種目に加えて履修させることとし、地域や学校の特別な事情がある場合には、替えて履修させることもできます。
 - ・第1学年及び第2学年で取り上げた運動種目を第3学年でも履修できるようにすることが望ましいです。ただし、選択の種目については、指導と評価が可能な種目数とします。
 - ・「E球技」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからウまでをすべての生徒に履修させます。第3学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにします。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができます。なお、ウの実施に当たり、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行いましょう。

エ 武道・ダンスに関して次の事項を確認しましょう。

- ・第1学年及び第2学年で、「体づくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」「体育理論」の全ての領域を必修とします。
 - ・第3学年で、「体づくり運動」「体育理論」は必修とし、その他の領域は選択とします。（現行では、「武道」「ダンス」は1年においても選択。その他は1年で必修、2年から選択。ただし、「体づくり運動」「体育に関する知識」は2、3年でも必修。）
- ※多くの領域の学習を十分させた上で、その学習体験をもとに自らがさらに探求したい運動を選択できるようにするためです。

- ・選択するまとまりを、「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりと「球技」「武道」のまとまりとしました。

※運動に共通する特性や魅力に応じてまとめました。

- ・「F武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにします。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができます。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意しましょう。
- ・「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにします。なお、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができます。

オ 体育における言語活動の充実を図りましょう。

- ・体育における言語活動の育成は、単元の初めに課題解決の方法を確認したり、練習中や記録会及び競技会などの後に話し合いの機会を設けたり、学習ノートを活用したりするなどの工夫が考えられます。

- ・指導内容の精選を図り、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確にしたりするなどして体を動かす機会を適切に確保することが大切です。ただし、話し合いの時間やノート記入の時間をとりすぎて体を動かす機会が少なくなってしまうようにしましょう。

カ 授業づくり（単元計画）について次の事項に留意しましょう。

- ①第1学年及び第2学年では、2年間分の指導内容が示されているので、1年間で実施するのか、2年間に分けて実施するのかを検討しましょう。
 - ・2年間で実施している場合は、指導内容を1年間ですべて取り上げるのではなく、2年間に分けて実施することも検討しましょう。
- ②第3学年では、選択の条件が満たされているか確認しましょう。
- ③体育的行事と授業を混同しないようにしましょう。年間指導計画では、関連がわかるよう工夫しましょう。
- ④学習指導要領は、指導の最低基準となるため、示された内容をすべての生徒に指導しましょう。
 - ・解説については、示された例示の中から、運動種目や生徒の状況に応じて、適宜選択して取り上げるようにしましょう。
 - ・水泳のプル、キック、コンビネーションは、3つが合わさって1つになるので3つ取り上げるが、ダンス、器械運動などは、例示が多いので全部やる必要はありません。
- ⑤体づくり運動及び体育理論は、示された時間数以上を配当しましょう。それ以外の内容は、必要な時間数を配当しましょう。
- ⑥3年生の運動領域選択は、基本は生徒選択です。ただし、種目選択は指導と評価が可能か、安全確保ができるか確認して選択させましょう。

キ 保健分野で次の事項を確認しておきましょう。

- ①教科としての保健は、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成することが目的です。小、中、高等学校を通じて系統性のある指導ができるよう、子どもたちの発達の段階を踏まえて保健の内容の系統化・明確化が図られていることを確認しましょう。
- ②保健指導は、学校や学級、個人の実態に応じて目の前の健康課題を改善しましょう。
 - ・保健授業をしてすぐに子どもは行動変容するのではなく、小、中、高等学校と系統的に学習することによって、生涯を通じての健康につながっていくことを意識しましょう。
- ③小、中、高等学校の系統の確認をしましょう。
 - ・小学校は、身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容をより実践的に理解させましょう。
 - ・中学校は、個人生活における健康・安全に関する内容をより科学的に理解させましょう。日本全国どこに行っても通じる個人の生活にかかわる内容です。例えば、交通安全の交差点を教材として学習する際に、小学校は学校の周りの交差点を扱いますが、中学校は、全然知らないどこかの県の交差点でも分かなければなりません。
 - ・高等学校は、個人及び社会生活における健康・安全に関する内容を総合的に理解させましょう。
- ④年間計画の作成では、体育分野との関連が重要です。健康に関する指導との関連についても、総則1の3に食育と安全が入ったことを意識して指導計画を作成しましょう。
- ⑤知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行いましょう。
 - ・知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成しましょう。

新しく入った指導法のブレインストーミングでは、短い時間で考えをいくつ出せるかを競わせる方法です。間違っているかもしれないので、数を沢山上げることが大事で、人が言った意見を広げていくことも大切です。今までの生活経験をもとにする場合とある程度学習してから理解を確認するために取り入れる場合があります。

- ⑥「ウ自然災害による傷害の防止」では、地震災害と気象災害を扱きましょう。
- ・地震は日本全国どこでもありうる災害です。二次災害も扱うには、地震災害の方が扱いやすいです。
- ⑦「エ応急手当」の方法では、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できることを理解させましょう。
- ・包帯法、止血法としての直接圧迫法や、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ、実習を通して理解できるようにしましょう。
 - ・AEDの扱いについては、「必要に応じてAEDにも触れるようにする」とあります。実習は想定していませんが、してはいけない訳ではなく、理解を深めるために実習をしてもかまいません。AEDが、どこに有るかを知らないこともあるので、AEDが学校のどこにあるのか教えましょう。
- ⑧ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成しましょう。
- ・小・中・高等学校の健康の考え方は、ヘルスプロモーションの考え方を理解することなので、「カ個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあること」は重要です。

(3) その他

ア 新しく入ってきた内容を指導するための教材や教具、校庭、体育館、武道場、教室等、教育環境を整備しましょう。

【参考資料】

- 中学校年間指導計画例（中等教育資料平成 21 年 10 月号）【資料 1】
- 新内容の単元計画例（平成 21 年度群馬県保健体育授業充実事業殖蓮中学校）【資料 2】
- 新内容の 1 時間の授業展開例
（平成 21 年度群馬県保健体育授業充実事業殖蓮中学校）【資料 3】
- 中学校体育分野の領域及び内容の取扱い
（中学校学習指導要領解説保健体育編 平成 20 年 3 月）【資料 4】
- 単元配列表例〔第 3 学年の一単元の規模を大きくした例〕
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第 1 章各教科 第 7 節保健体育 平成 21 年 3 月）【資料 5】
- 単元配列表例〔中規模校：学校行事との関連、施設との関連に配慮した例〕
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第 1 章各教科 第 7 節保健体育 平成 21 年 3 月）【資料 6】
- 単元配列表例〔小規模校：小学校から接続しを生かし、運動の特性を生かした配列例〕
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第 1 章各教科 第 7 節保健体育 平成 21 年 3 月）【資料 7】
- 単元配列表例〔前期・後期の二学期制とした例〕
（埼玉県中学校教育課程編成要領 第 1 章各教科 第 7 節保健体育 平成 21 年 3 月）【資料 8】

中学校年間指導計画例 (〇〇市立〇〇中学校)

【資料 1】

* 本事例は、年間指導計画を検討する際の一事例を示したものであり、すべての学校に当てはまるものではない。

保健体育科の目標

学年	時間	週\月 4			5			6			7			9			10			11			12			1			2			3						
		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学年及び第2学年	105	テー オリ エン ション	理論 〔1〕	陸上競技 〔8〕 短距離・ リレー(4) ハードル (4)			球技・ゴール型 (バスケットボール・ サッカー選択) 2クラス2展開 〔10〕			水泳 クロール・平泳ぎ のいずれかを含む 2以上選択 〔12〕 *外部指導者のT・ Tによる協力			理論 〔1〕			武道 (柔道・剣道のいずれか を選択) 2クラス2展開 〔18〕 *外部指導者のT・Tに よる協力			ダンス ・創作ダンス(9) ・フォークダンス(9) 2クラス2展開 〔18〕 *外部指導者のT・Tによ る協力			理論 〔1〕			体力高める (3) 組み合わせ			球技・ネット型 バレーボール・ テニス選択 〔10〕 2クラス2展開										
	体ほぐしの 運動 〔4〕						保健(1)心身の機能の 発達 〔6〕						運動 (2) 体力高める												陸上競技 〔4〕 長距離走						保健(1)心の健康 〔6〕							
105	体ほぐしの 運動 〔3〕	理論 〔1〕	陸上競技 〔8〕 跳躍種目 選択			球技・ネット型 (バレーボール・バ ドミントン選択) 2クラス2展開 〔10〕			水泳 クロール・平泳ぎ のいずれかを含む 2以上選択 〔11〕			理論 〔1〕			球技・ベースボール型 ソフトボール 〔12〕 2クラス2展開			器械運動 マット運動(9) 跳び箱運動、鉄棒運動、 平均台運動より1選択(9) 〔18〕			理論 〔1〕			体力高める (3) 運動の計画			陸上競技 〔4〕 長距離走			球技・ゴール型 ハンドボール・サッカー 選択 〔10〕 2クラス2展開			スキー 〔6〕 集中					
第3学年	105	体ほぐしの 運動 〔3〕	理論 〔1〕	陸上競技・器械運動選択 〔21〕 2クラス3展開 *器械運動選択者は、 1種目から4種目選択 *陸上競技は、競走種目と 跳躍種目より選択					水泳・ダンス選 択 〔18〕 2クラス3展開 *水泳の選択者 で実技ができな い期間は、練習 計画等の作成					理論 〔2〕					球技・武道選択 1 *球技選択者は、選択 2 で再度選択 もしくは武道を選択する 〔18〕 2クラス3展開 球技は、ゴール型、ネット型 武道は、柔道					体力高 める 運動 (2)					球技・武道選択 2 *武道選択者は、球技の選択も可 〔18〕 2クラス3展開 球技は、ネット型、ベースボール型 武道は、剣道					スキー 〔6〕 集中				
	保健(3)健康な生活と疾病の予防 〔20〕																																					

(体育的行事等)
特別活動

全国運動能力等調
査、身体計測
野外体験活動

薬物乱用防止教室

運動会

球技大会

マラソン大会

食育講演会

過程	学習活動	時間	支援及び留意点	評価項目(方法)
つかむ	○オリエンテーション ・学習のねらいと学習の進め方、創作ダンスの特性を理解し、学習のめあてをつかむ。	1	○オリエンテーションでは、学習のねらいや学習の進め方、創作ダンスの特性を理解することができるように、学習カードの配布や資料を活用しての説明、運動の目標を伝え、各自が学習のめあてをつかむことができるようにする。	・ダンスの特性を理解している。 (知・理：学習カード) ・学習のめあてをつかむことができる。 (思・判：学習カード) ・意欲的に取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 (関・意・態：観察、学習カード)
	○体づくりの運動をしたリリズムダンスを踊ったりする。	1	○毎時間の始めに踊るリズムダンスや体づくりの運動の説明をし、教師と一緒に動くことで心と体がリラックスできるようにする。	
追求する	○友だちと関わりながら新聞紙になりきって動く。	1	○教師が動かす新聞紙になりきって、体を動かすことで踊ることの恥ずかしさを取り除くことができるようにする。	・友だちと協力しながら、意欲的に練習や作品創りに取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 (関・意・態：観察、学習カード) ・テーマからイメージを広げ、テーマに合った動きを工夫している。 (思・判：観察、学習カード) ・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。 (技：観察、学習カード) ・互いの動きのよさを見付け認め合っている。 (思・判：観察、学習カード)
	○運動課題「走るー止まる」「跳ぶー転がる」から連想されるイメージをとらえて踊る。	2	○毎時間の学習の流れを理解できるように「走るー止まる」の運動課題で、説明・ポイントを確認しながら動けるようにする。	
	○運動課題で動くようにすることで、踊ることの抵抗感を取り除くと共に、精一杯体を動かすことの心地よさを味わうことができるようにする。	2	○運動課題から思い浮かぶイメージをとらえて話し合うように伝え、イメージ課題で作品創りができるようにする。	
	○兄弟グループでミニ作品の見せ合いを設定することで、友だちの動きの良さや発想の豊かさに気付くことができるようにする。	2	○「走るー止まる」に「跳ぶー転がる」を含めて表現してもよいことを伝え、動きの幅を広げることができるようにする。	
まとめ	○運動課題「集まるー飛び散る」から連想されるイメージをとらえて踊る。	1 本時	○「集まるー飛び散る」の運動課題からグループで踊ることの楽しさや友だちとかかわり合いながら踊ることの心地よさを味わうことができるようにする。	・発表会に向けての練習では、兄弟グループで互いに助言し合うように伝え、作品のレベルを上げることができるようにする。
	○イメージ課題「スポーツいろいろ」で簡単な作品創りをする。	2	○「スポーツいろいろ」でイメージを出し合うことにより、特徴をとらえた動きの工夫が作品創りに生かせるようにする。	
まとめ	○発表会をする。	1	○前時までの運動課題を取り入れて作品創りができるように助言をする。	・「はじめーなかーおわり」で作品創りができるように、作品創りのポイントを伝える。
	○単元の振り返りをする。	1	○発表会に向けての練習では、兄弟グループで互いに助言し合うように伝え、作品のレベルを上げることができるようにする。	
まとめ	○発表会をする。	1	○グループ毎の発表会をし、互いの動きのよいところや効果的な踊りの工夫などを見付け伝え合うことで、お互いのよさを認められるようにする。	・発表会に向けての練習では、兄弟グループで互いに助言し合うように伝え、作品のレベルを上げることができるようにする。
	○単元の振り返りをする。	1	○発表会に向けての練習では、兄弟グループで互いに助言し合うように伝え、作品のレベルを上げることができるようにする。	

(1) ねらい

「集まるー飛び散る」の運動課題からイメージを広げ、友だちとかかわり合いながら体全体を使って精一杯踊ることができる。

(2) 準備

【教師】イメージマップ 学習カード リズム太鼓 CD CDプレーヤー

【生徒】副読本（図解中学体育） 体育ファイル 筆記用具

(3) 展開

学習活動・☆生徒の意識	支援及び留意点	時間	観点・評価項目(方法)
1 整列しあいさつをする。 ○本時のめあてを確認する。 ☆今日も楽しみながら、精一杯踊るぞ。 ○グループでリズムダンスをする。 ☆メリハリをつけて体全体を使って踊るようにしよう。	・本時のめあてである『集まるー飛び散る』の運動課題から各自がイメージを広げて、体全体を使って精一杯踊ろう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。 ・グループの中で声掛けができるように助言をし、友だちとかかわり合いながら心と体がほぐれるようにする。	5分	
2 「集まるー飛び散る」の運動課題から連想されるイメージをとらえて踊る。 ☆今日は「集まるー飛び散る」なので、グループで動きを工夫したいな。 ○先生と一緒に動く。 ☆集まるところはできるだけ友だちとくっついた方がいいかな。 ○運動課題からイメージを広げる。 ☆飛び散る物ってなんだろう。 花火は作品になるかな。 ○決めたイメージで一人一人踊る。 ☆花火なので、なるべく小さくなって飛び散るようにしよう。 ○「リーダーにつづけ」で踊り、グループの踊りたいイメージを決める。 ☆花火の動きが友だちに上手く伝わるよう、体全体で踊るようにしよう。 ☆「炭酸飲料の破裂」もいい動きだな。 ○グループで踊り込みをする ☆花火は色々な方向に飛び散ったり、飛び散り方を変えたりすると感じが出るのでそこを繰り返して踊るようにしよう。 ○題名をつけて兄弟グループで作品の見せ合いをする。	・体全体を使った精一杯の動きができるように、初めに「集まるー飛び散る」の運動課題で動くようにする。その際、前時までに行った「走るー止まる」や「走るー跳ぶー転がる」の動きを入れてもよいことを伝える。 ・ひと流れの動きがイメージできるように「集まるー飛び散る」から思いつくイメージの中から、教師の言葉掛けで全員が一緒に動くようにする。 ・「集まるー飛び散る」からイメージを広げて踊ることができるように、事前に用意したイメージマップを提示する。その際、動いた運動課題から自分が思いついたイメージで踊ることができればその方がよいことを伝える。 ・各自が選んだイメージから体全体を使って踊ることができるように、踊り込みの時間を確保する。その際、飛び散るの動きがデフォルメされるように繰り返しやテンポを工夫するとよいことを助言する。 ・「リーダーにつづけ」では、各自が踊りたい、表したいイメージがグループのメンバーに伝わるように、体全体を使って動きを大きくするとよいことを確認する。また、グループの題名を決める際には、役割やタイミングを合わせるなど動きが工夫できそうなイメージから選ぶとよいことを助言する。 ・グループで踊り込みをする際には、グループで強調したいところが伝わるようにその部分の踊りを繰り返したり、一斉の動きにしたり、タイミングを合わせて印象的な動きになるよう工夫するとよいことを助言する。 ・兄弟グループで作品についてコメントをする際に、観点を教師が示すことで、具体的なコメントを発表できるようにする。	40分	【思考・判断】 ・テーマからイメージを広げ、テーマに合った動きを工夫している。（観察、学習カード） 【技能】 ・テーマに合った動きを体全体を使って踊ることができる。（観察、学習カード）
3 本時の振り返りをする。 ☆今日の運動課題は、グループでの工夫がいろいろできて、作品にメリハリがついたな。 ☆次の時間もイメージを広げて踊ろう。	・学習カードに観点毎の振り返りを記入する際には、グループや個人のよかったところを声掛けしたり、次時への意欲が高まるような助言をしたりする。 ・次時は「スポーツいろいろ」で発表会に向けた作品創りに取り組むことを伝え、次時の見通しをもてるようにする。	5分	

体育分野の領域及び内容の取扱い

領域及び領域の内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
【A体づくり運動】				【A体づくり運動】		
ア 体ほぐしの運動	必修	必修	ア, イ 必修 (各学年7単位時間以上)	ア 体ほぐしの運動	必修	ア, イ 必修 (7単位時間以上)
イ 体力を高める運動				イ 体力を高める運動		
【B器械運動】				【B器械運動】		
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動	必修		2年間でアを含む ②選択	イ 鉄棒運動		ア～エから選択
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
【C陸上競技】				【C陸上競技】		
ア 短距離走・リレー, 長距離走又はハードル走	必修		2年間でア及びイの それぞれから選択	ア 短距離走・リレー, 長距離走又はハードル走	B, C, D, G, から①以上 選択	ア及びイのそれぞ れから選択
イ 走り幅跳び又は 走り高跳び				イ 走り幅跳び又は 走り高跳び		
【D水泳】				【D水泳】		
ア クロール				ア クロール		
イ 平泳ぎ	必修		2年間でア又はイ を含む②選択	イ 平泳ぎ		ア～オから選択
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ パタフライ				エ パタフライ		
				オ 複数の泳法で泳ぐ 又はリレー		
【E球技】				【E球技】		
ア ゴール型	必修		2年間でア～ウの すべてを選択	ア ゴール型		ア～ウから②選択
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型				ウ ベースボール型	E, F, から①以上 選択	ア～ウから①選択
【F武道】				【F武道】		
ア 柔道	必修		2年間でア～ウか ら①選択	ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲				ウ 相撲		
【Gダンス】				【Gダンス】		
ア 創作ダンス	必修		2年間でア～ウか ら選択	ア 創作ダンス	B, C, D, G, から①以上 選択	ア～ウから選択
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムの ダンス				ウ 現代的なリズムの ダンス		
【H体育理論】				【H体育理論】		
(1) 運動やスポーツの 多様性	必修	必修	(1) 第1学年必修 (2) 第2学年必修 (各学年3単位時 間以上)	(1) 文化としてのス ポーツの意義	必修	(1) 第3学年必修 (3単位時間以上)
(2) 運動やスポーツが 心身の発達に与 える効果と安全						

単元配列表例 [第3学年の一単元の規模を大きくした例]

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員3名で3学級合同または2学級を指導する。
- イ 生涯スポーツ及び高等学校との接続に配慮し、3学年での領域選択における単元の規模を大きくした。
- ウ 第1学年及び第2学年の「武道・ダンス」については授業クラスを2つ(A、B)に分け、男女共習で行う。
- エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「陸上競技とダンス」、「器械運動と水泳」、「球技と武道」とした。
- オ 「球技」はゴール型のバスケットボール、サッカーを重点種目として設定した。
- カ 「武道」は、用具などの関係から柔道とした。

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	理		理	陸上 11				器械 12				水泳 9				球技Ⅰ 12				理	A 武道 B ダンス 12				A ダンス B 武道 12				球技Ⅱ 12						
	2	体づくり																																		
	3	5																			5															
第 2 学年	1	理		理	陸上 9				器械 10				水泳 9				球技Ⅰ 12				理	A 武道 B ダンス 12				A ダンス B 武道 12				球技Ⅱ 12						
	2	体づくり																																		
	3	5	保 健 4																																	5
第 3 学年	1	理		理	陸上・ダンス 15						器械・水泳 9				球技Ⅰ 15				理	球技Ⅱ・武道 17				球技Ⅲ 16												
	2	体づくり																																		
	3	5	保 健 8																											5	保 健 12					

各分野・領域配当時間一覧

領 域	第1学年		第2学年		第3学年			3年間の 配当時数
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択	内容の取扱い	
【A体づくり運動】	10	体ほぐしの運動、体力を高める運動	10	体ほぐしの運動、体力を高める運動	10		体ほぐしの運動、体力を高める運動	30
【B器械運動】	12	マット運動、跳び箱運動	10	マット運動、跳び箱運動		⑨	マット、平均台、跳び箱から1選択	22～31
【C陸上競技】	11	短距離走・リレー、長距離走	9	長距離走必修。走り幅跳び、走り高跳びから1選択		△15	長距離走必修。走り幅跳び、走り高跳びから1選択	20～35
【D水泳】	9	クロール、平泳ぎ	9	クロール、平泳ぎ		⑨	複数の泳法又はリレー	18～27
【E球技】 Ⅰ Ⅱ Ⅲ	12	A：ソフトボール、B：バレー	12	A：バレー、B：ソフトボール	15		バレー、ソフトボールから1選択	79～96
	12	A：サッカー、B：バスケ	12	バスケ、サッカーから1選択		17	卓球、バドミントンから1選択	
					16		バスケ、サッカーから1選択	
【F武道】	12	柔道	12	柔道		17	柔道	24～41
【Gダンス】	12	フォークダンス、現代的なリズムのダンス	12	創作ダンス、現代的なリズムのダンス		△15	創作ダンス	24～39
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		文化としてのスポーツの意義	9
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		健康な生活と疾病の予防	48
合計時数	105		105		64	41		315

(埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月)【資料6】

単元配列表例【中規模校：学校行事との関連、施設との関連に配慮した例】

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員2名で2学級を指導する。
 イ 水泳指導及び学校行事（性教育講演会、学校給食週間、球技大会）と保健授業の関連を考慮した。
 ウ 第1学年及び第2学年の「器械運動・球技Ⅰ」、「陸上競技Ⅰ・武道」、「陸上競技Ⅱ・ダンス」については授業クラスを2つ（A、B）に分け、男女共習で行う。
 エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動と水泳」、「球技と武道」、「陸上競技とダンス」とした。
 オ 「体づくり運動」を毎学期行うとともに、保健の授業を4時間連続で行う。
 カ 「武道」は、用具などの関係から柔道とした。

学期		1学期													2学期												3学期									
主な行事		新体力テスト													体育祭 性教育講演会												学校給食週間 球技大会									
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 つ く り	5 理	理	A 球技Ⅰ			A 器械			保健			水泳 8	体 つ く り 3	A 陸上Ⅰ		A 武道		保健	A 陸上Ⅱ		A ダンス		体 つ く り 6	理	保健	球技Ⅱ 16								
	B 器械				B 球技Ⅰ		保健 4		B 武道		B 陸上Ⅰ		B ダンス			B 陸上Ⅱ																				
	10				10			4		8		8				8		8																		
第2学年	1	体 つ く り	4 理	A 球技Ⅰ			A 器械			保健			水泳 8	体 つ く り 3	A 陸上Ⅰ		A 武道		保健 4	A 陸上Ⅱ		A ダンス		体 つ く り 5	理	保健	球技Ⅱ 16									
	B 器械			B 球技Ⅰ		保健 4		B 武道		B 陸上Ⅰ		B ダンス			B 陸上Ⅱ																					
	11			11			4		7		7				4		7			7		4														
第3学年	1	体 つ く り 3	理論 2	球技Ⅰ 14			保健			器械・水泳 16			体 つ く り 3	球技Ⅱ・武道 14			保健 4	陸上・ダンス 14			保健 4	体 つ く り 4	理	保健 4	球技Ⅲ 14			保健 4								
	4			4			4			4				4																						

各分野・領域配当時間一覧

領 域	第1学年		第2学年		第3学年			3年間の 配当時数
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択	内容の取扱い	
【A体づくり運動】	14	体ほぐしの運動、体力を高める運動	12	体ほぐしの運動、体力を高める運動	10		体ほぐしの運動、体力を高める運動	36
【B器械運動】	10	マット運動	11	跳び箱運動		⑩	マット、平均台、跳び箱から1選択	21～37
【C陸上競技】	I 8	短距離走・リレー	7	走り幅跳び、走り高跳びから1選択		△14	走り幅跳び、走り高跳びから1選択(7)	30～44
	II 8	長距離走	7	長距離走			長距離走(7)	
【D水泳】	8	クロール、平泳ぎ	8	クロール、平泳ぎ		⑩	クロール、平泳ぎ必修。 背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法又はリレーから1選択	16～32
【E球技】	I 10	ソフトボール	11	ソフトボール	14		バレー、バドミントンから1選択	81～95
	II 16	バレー(8)、バドミントン(8)	16	バスケ(8)、サッカー(8)		14	ソフトボール	
	III				14		バスケ、サッカーから1選択	
【F武道】	8	柔道	7	柔道		14	柔道	15～29
【Gダンス】	8	創作ダンス	7	現代的なリズムのダンス		△14	創作ダンス、現代的なリズムのダンスから選択	15～29
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		文化としてのスポーツの意義	9
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		健康な生活と疾病の予防	48
合計時数	105		105		61	44		315

(埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月)【資料7】

単元配列表例【小規模校：小学校からの接続を生かし、運動の特性を生かした配列例】

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員2名で2学級を指導する。(1学年は単独学級で指導する。)
- イ 集団づくりや仲間づくりの観点から、4月に「体づくり運動(体ほぐしの運動)」を、学期のはじめに「ダンス」・「球技」・「体づくり運動」を実施する。
- ウ 体力向上に向けて、「体づくり運動」を12月から1月にかけて9～10時間で取り扱う。
- エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動とダンス」、「器械運動と水泳」、「球技と武道」とした。
- オ 「武道」は、用具などの関係から第1学年で相撲、第2学年で剣道とした。第3学年ではどちらかを選択させ履修させることとした。

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3	器械 12			球技Ⅰ 12			水泳 9			ダンス 10			陸上 13			武道 10			体づくり 9			球技Ⅱ 12			保健 12									
	2																																			
	3																																			
第2学年	1	体づくり3	陸上 10			ダンス 10			水泳 9			球技Ⅰ 12			器械運動 9			武道 12			体づくり 9			球技Ⅱ 12			保健 12									
	2																																			
	3																																			
第3学年	1	体づくり3	陸上 9			器械Ⅰ・ダンス 12			器械Ⅱ・水泳 12			球技Ⅰ 12			球技Ⅱ・武道 12			体づくり 10			球技Ⅲ 12			保健 20												
	2																																			
	3																																			

各分野・領域配当時間一覧

領 域	第1学年		第2学年		第3学年		3年間の 配当時間
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択	
【A体づくり運動】	12	体ほぐしの運動、体力を高める運動	12	体ほぐしの運動、体力を高める運動	13		37
【B器械運動】	12	マット運動	9	鉄棒運動、跳び箱運動から1選択		⑫	21～45
						△12	
【C陸上競技】	13	短距離走・リレー、ハードル走	10	走り幅跳び、走り高跳びから1選択	9		32
【D水泳】	9	クロール、平泳ぎ	9	平泳ぎ、背泳ぎ		△12	18～30
【E球技】	12	バレーボール	12	ソフトボール	12		72～84
	12	ハンドボール	12	バスケ、サッカーから1選択		⑫	
					12		
【F武道】	10	相撲	12	剣道		⑫	22～34
【Gダンス】	10	創作ダンス、現代的なリズムのダンス	10	創作ダンス、現代的なリズムのダンス		⑫	20～32
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		9
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		48
合計時数	105		105		69	36	315

(埼玉県中学校教育課程編成要領 第1章各教科 第7節保健体育 平成21年3月)【資料8】

単元配列表例 [前期・後期の二期制とした例]

年間指導計画作成上の特色及び配慮事項等

- ア 保健体育科教員3名で3学級合同または2学級を指導する。
 イ 全学年ともに、「水泳」を必修とした。
 ウ 第1学年及び第2学年の「陸上競技・武道」については授業クラスを2つ(A、B)に分け、男女共習で行う。
 エ 第3学年の領域選択の組み合わせを「器械運動と陸上競技」、「器械運動とダンス」、「球技と武道」とした。
 オ 各領域の実施時期をできるだけ全学年同時期にして、教材研究や授業の準備をしやすくした。
 カ 「武道」は、用具などの関係から柔道とした。

学期		前 期																			後 期															
月		4月			5月				6月				7月		8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	理論 2		器械 12				ダンス 12				水泳 9		理	体づくり 5		A 陸上 B 武道 12				A 武道 B 陸上 12				球技Ⅰ 12				球技Ⅱ 12							
	2	体づくり																																		
	3	4																																		
第2学年	1	理論 2		器械 10				ダンス 10				水泳 9		理	体づくり 5		A 陸上 B 武道 12				A 武道 B 陸上 12				球技Ⅰ 12				球技Ⅱ 12							
	2	体づくり																																		
	3	4												保 健 4																						
第3学年	1	理論 2		器械Ⅰ・陸上Ⅰ				器械Ⅱ・ダンス				水泳 9		理	体づくり 5		球技Ⅰ・武道 12				陸上Ⅱ 8				球技Ⅱ 12				球技Ⅲ 12							
	2	体づくり		10				10																												
	3	4		保 健 4																																

各分野・領域配当時間一覧

領 域	第1学年		第2学年		第3学年		3年間の 配当時間
	時数	内容の取扱い	時数	内容の取扱い	必修	選択	
【A体づくり運動】	9	体ほぐしの運動、体力を高める運動	9	体ほぐしの運動、体力を高める運動	9		27
【B器械運動】 Ⅰ Ⅱ	12	マット運動、鉄棒運動	10	マット運動、跳び箱運動		⑩	22～42
						⑩	
【C陸上競技】 Ⅰ Ⅱ	12	長距離走、走り幅跳び	12	短距離走・リレー、ハードル走から1選択 走り幅跳び、走り高跳びから1選択		⑩	32～42
					8		
【D水泳】	9	クロール、平泳ぎ必修	9	クロール、平泳ぎ必修。 背泳ぎ、バタフライから1選択			27
					9		
【E球技】 Ⅰ Ⅱ Ⅲ	12	A：バスケ、B：ソフトボール	12	A：卓球、B：バレーボール		12	72～84
	12	A：ソフトボール、B：バスケ	12	A：バレーボール、B：卓球	12		
					12		
【F武道】	12	柔道	12	柔道		12	24～36
【Gダンス】	12	現代的なリズムのダンス	10	創作ダンス		⑩	22～32
【H体育理論】	3	運動やスポーツの多様性	3	運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全	3		9
保健	12	心身の機能の発達と心の健康	16	健康と環境、傷害の防止	20		48
合計時数	105		105		73	32	315