●中学校保健体育科年間指導計画例　標準･3学期制　　105時間

学期	１学期													２学期														３学期								
月	4			5				6				7		9			10				11				12			1			2				3	
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
行事等	入学式・始業式	新体力テスト				中間テスト				期末テスト	運動部中体連地区大会		終業式	始業式				中間テスト		文化祭				期末テスト			終業式	始業式					学年末テスト		終業式・卒業式
時間数	週３時間																																		時間数
第１学年	体つくり運動（9）			陸上競技（12）				器械運動（12）				水泳（9）			ダンス（12） 体育理論（3） 〔保健〕心身の発達と心の健康（12）								球技１（12） ネット型				武道（12）				球技２（12） ゴール型				体つくり運動（9） 器械運動（12） 陸上競技（12） 水泳（9） 球技１（12） 球技２（12） 武道（12） ダンス（12） 体育理論（3） 保健（12） 合計105
第２学年	体つくり運動（3）	陸上競技（12） 〔保健〕健康と環境（7）						器械運動（11）				水泳（9）			体つくり運動（4） 体育理論（3）			ダンス（11）					球技３（12） ベースボール型 〔保健〕傷害の防止（9）						球技４（12） ゴール型 ※第1学年とは別種目				武道（12）				体つくり運動（7） 器械運動（11） 陸上競技（12） 水泳（9） 球技３（12） 球技４（12） 武道（12） ダンス（11） 体育理論（3） 保健（16） 合計105
第３学年	体つくり運動（3）	選択１（18） 器械運動、陸上競技から選択 体育理論（3） 〔保健〕健康な生活と病気の予防（6）									選択２（11） 水泳、ダンスから選択				体つくり運動（4）	選択３（15） 球技					選択４（15） 球技 ※選択３とは別の型 〔保健〕健康な生活と病気の予防（14）						選択５（16） 球技、武道から選択								体つくり運動（7） 選択１（18） 選択２（11） 選択３（15） 選択４（15） 選択５（16） 体育理論（3） 保健（20） 合計105

（ ）数字:時間数