

2026 年度

年間学習指導計画

町田市立南大谷中学校

教科名 保健体育

1 学年

月	時数	単元名 題材	学習内容・活動
4月	6時間	オリエンテーション 体づくり運動 陸上競技	短距離走 リレー
5月	17時間	陸上競技 体育理論	走り幅跳び
6月		水泳	
7月	15時間	健康の成り立ちと疾病 の発生要因 生活習慣と健康 体育理論	
8月	15時間		
9月	15時間	器械運動	マット運動 跳び箱運動
10月	4時間	陸上競技	長距離走
11月	3時間	保健 心身の機能の発達	
12月	15時間	武道	柔道
1月	15時間	球技	バレーボール
2月		保健	
3月		心の健康 (ICT)	
	計105		