

令和8年度東京都立田園調布特別支援学校年間指導計画

学年・類型・学級・グループ		1年・重度・重複学級・1グループ		担当者名	○村岡 夏希
教科・領域名		保健体育			
ね ら い		(1)各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活に必要な健康・安全に関する事柄などを理解する。 (2)各種の運動や健康な生活を営むための課題を発見し、解決のための方策を考える力を養う。 (3)各種の運動における多様な経験とおして、きまりやルール、マナーなどを守り、安全を確保し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。			
曜日・校時・時間		火曜日・3時間目・9:50～10:40 木曜日・3時間目・9:50～10:40			
指導場所		教室・体育館・グラウンド・プール			
年間授業時数		74.2 時間			
使用教科書		改定新版くらしに役立つ保健体育(東洋館出版社)			
月	単元(題材)名	指導時数	○ねらい □主な学習内容(評価の観点)		指導の工夫
4	体づくり運動「集団行動」	7	○他者と関わりながら運動する力を育てる □仲間の動きを意識し、行動を合わせようとすることができる。(思考・判断・表現)		・教員が手本を示し、模倣できるようにする。
	陸上競技「短距離走」	10.5	○スタンディングスタートから、素早く走り始める。 ○体を軽く前傾させて全力で走る。 □ミニハードルなどを使用し、足を上げる感覚を覚える。(知識・技能) □コースを意識して、最後まで走ることができる。(思考・判断・表現)		・スタート及びゴールの位置を明確に示す。 ・ICT機器で撮影して、自分のフォームの改善点や課題に気付く、繰り返し練習を行えるようにする。
	体づくり運動	9	○体力テストの実施方法を知ることができる。 □教員の見本を見て、模倣する。(知識・技能) □正しい方法でテストを実施する。(思考・判断・表現)		・内容や回数を明確に示す。 ・ICT機器を用いて、視覚的な情報を提示する。
5	水泳 ※水泳中止時は障害者スポーツを実施	5	○水面に顔を付け、息を吐きながら、ふし浮きができる。 □水面に伏し浮きで浮く方法を知る。(知識・技能) □水泳授業で起こりえる事故を知り、授業のきまりを守り、仲間と協力して、安全に授業に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度) ※ ○障害者スポーツに触れ、障害や運動能力に応じた運動の仕方を知る。 ○生涯にわたる余暇活動としての運動を考える経験につなげる。 □パラリンピック種目のルールを理解し取り組むことができる。(知識・理解) □仲間とともに運動を自ら楽しもうとする。(主体的に学習に取り組む態度)		・パディを組み自他の安全を守れるようにする。 ・ビート板等の補助具を有効活用する。 ※ 生徒が障害の程度によって楽しめるように、ルール等を柔軟に工夫する。
6					
7					
9	器械運動「マット」	5.7	○教員の支援を受けながら、楽しく器械・器具を使っの基本的な運動を行うことができる。 □ゆりかごからの立ち上がりができる。(知識・技能) □授業で身に付けた動きから、発表会での構成を教師と一緒に考える。(思考・判断・表現)		・足型やテープなどで着手位置や動作の流れに目印をつける。 ・最初はかえるの足打ちやうさぎ跳びなどマット運動につながる運動を行い、段階的に取り組めるようにする。
10	球技「バスケットボール」	6	○球技の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うことができる。 □パス、シュートなどの基本的な技能を身に付ける。(知識・技能) □きまりや簡単なルールを守り、仲間と協力して、準備や片付けなども含めて、授業に参加しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)		・様々な練習を行い、基本的なボール操作性を高めて安全に競技を行えるようにする。 ・習熟度に合わせてルールを簡易化する。
11	球技「ワンバースボール」	7	○ベースボール型に必要な基本的な動作を身に付け、取り組むことができる。 ○簡単なルールを理解し、守りながら試合に参加することができる。 □蹴る、捕る、投げる等の基本的動作を知り、身に付けることができる。(知識・技能) □役割や順番を意識し、ルールを守って試合に参加することができる。(思考・判断・表現)		・一つの動作について、教員が手本を示し、繰り返し練習できるようにする。 ・試合をICT機器で撮影し、具体的な動き方を確認できるようにする。
12	ダンス	7	○リズムや音、テーマに合わせて、その楽しさや感じたことを表現する。 □提示されたテーマについて考え、リズムやテーマに合わせて表現する。(思考・判断・表現) □友達とともに安全に楽しく、積極的に表現を行おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)		・イメージや動きを引き出しやすい音楽を選択する。 ・ICT機器を用いて、演技の振り返りをする。
1					
2			球技「バレーボール」	5	○ネット型球技に必要な動作を身に付け、基本的なボール操作の方法を身に付ける。 ○仲間と協力し、ルールを守りながら簡単なゲームに参加することができる。 □バレーボールを行うのに必要な基本的な動作を知ることができる(知識・技能) □仲間と協力し、ルールを守って安全にゲームに参加しようとする。(主体的に学習に取り組む態度)
3	武道「剣道」	5	○正しい動きで基本動作を行い、危険回避の方法を覚える。 □頭を打たないように基本動作を学習をする。(知識・技能) □様々な動きから、頭を安全に守る受け身を学習をする。(知識・技能)		・ICT機器で撮影し、自分の課題に気付けるようにする。
	保健	7	○生活習慣病を知り、がんの予防や正しい生活習慣を理解する。 □生活習慣病にはどんな病気があるのかを知る。(知識・技能) □正しい生活習慣を実践するために、意識することを思考する。(思考・判断・表現)		・ICT機器を多く提示する。
備考		○継続して運動に取り組むことができる。 □ラジオ体操、時間走、筋力トレーニング等 □体力の向上と健康な身体作りを行う ・気温等により水泳授業中止時には、障害の特性に応じた障害者スポーツ(ボッチャ、カローリング等)を取り入れ、生徒が生涯を通じてスポーツに親しむ機会をつくる。			

令和8年度東京都立田園調布特別支援学校年間指導計画

学年・類型・学級・グループ		1年・普通学級・2・3・4グループ		担当者名	○村岡 夏希
教科・領域名		保健体育			
ね ら い		(1)各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活に必要な健康・安全に関する事柄などを理解するとともに、技能を身に付けるようにする。 (2)各種の運動や健康な生活を営むための課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、考えたりしたことを、他者に伝える力を養う。 (3)各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自己の最善を尽くして自主的に運動する態度を養う。			
曜日・校時・時間		月曜日・2時間目・9:20～9:45 火、木曜日2～3時間目・9:50～10:40			
指導場所		教室・体育館・グラウンド・プール			
年間授業時数		124.9 時間			
使用教科書		改定新版くらしに役立つ保健体育(東洋館出版社)			
月	単元(題材)名	指導時数	○ねらい □主な学習内容(評価の観点)		指導の工夫
4	体づくり運動「集団行動」	11.3	○他者と関わりながら運動する力を育てる □仲間の動きを意識し、行動を合わせようすることができる。(思考・判断・表現)		・教員が手本を示し、模倣できるようにする。
	陸上競技「短距離走」	15.5	○スタンディングスタートから、素早く走り始めることができる。 ○体を軽く前傾させて全力で走ることができる。 □ミニハードルなどを使用し、足を上げる感覚を覚える。(知識・技能) □コースを意識して、最後まで走ることができる。(思考・判断・表現)		・スタート及びゴールの位置を明確に示す。 ・ICT機器で撮影して、自分のフォームの改善点や課題に気づき、繰り返し練習を行えるようにする。
5	体づくり運動	15.8	○体力テストの実施方法を知ることができる。 □教員の見本を見て、模倣する。(知識・理解) □正しい方法でテストを実施する。(思考・判断・表現)		・内容や回数を明確に示す。 ・ICT機器を用いて、視覚的な情報を提示する。
	水泳 ※水泳中止時は障害者スポーツを実施	8	○水面に顔を付け、息を吐きながら、ふし浮きができる。 □水面に伏し浮きで浮く方法を知る。(知識・技能) □水泳授業で起こりえる事故を知り、授業のきまりを守り、仲間と協力して、安全に授業に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度) ※ ○障害者スポーツに触れ、障害や運動能力に応じた運動の仕方を知る。 ○生涯にわたる余暇活動としての運動を考える経験につなげる。 □パラリンピック種目のルールを理解し取り組むことができる。(知識・理解) □仲間とともに運動を自ら楽しもうとする。(主体的に学習に取り組む態度)		・パディを組み自他の安全を守れるようにする。 ・ビート板等の補助具を有効活用する。 ※ 生徒が障害の程度によって楽しめるように、ルール等を柔軟に工夫する。
9	器械運動「マット」	10	○教員の支援を受けながら、楽しく器械・器具を使つての基本的な運動を行うことができる。 □マット運動をするのに必要な体の動かし方の見本を見て、模倣する。(知識・理解) □授業で身に付けた動きから、発表会での構成を教師と一緒に考える。 (思考・判断・表現)		・足型やテープなどで着手位置や動作の流れに目印をつける。 ・最初にかえるの足打ちやうさぎ跳びなどマット運動につながる運動を行い、段階的に取り組めるようにする。
10	球技「バスケットボール」	11	○球技の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うことができる。 □パス、シュートなどの基本的な技能を身に付ける。(知識・技能) □きまりや簡単なルールを守り、仲間と協力して、準備や片付けなども含めて、授業に参加しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)		・様々な練習を行い、基本的なボール操作性を高めて安全に競技を行えるようにする。 ・習熟度に合わせてルールを簡易化する。
11	球技「ワンバースポール」	12	○ベースボール型で必要な基本的な動作を身に付け、取り組むことができる。 ○簡単なルールを理解し、守りながら試合に参加することができる。 □蹴る、捕る、投げる等の基本的動作を知り、身に付けることができる。(知識・技能) □役割や順番を意識し、ルールを守って試合に参加することができる。 (思考・判断・表現)		・一つの動作について、教員が手本を示し、繰り返し練習できるようにする。 ・試合をICT機器で撮影し、具体的な動き方を確認できるようにする。
12	ダンス	12.5	○リズムや音、テーマに合わせて、その楽しさや感じたことを表現する。 □提示されたテーマについて考え、リズムやテーマに合わせて表現する。 (思考・判断・表現) □友達とともに安全に楽しく、積極的に表現を行おうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)		・イメージや動きを引き出しやすい音楽を選択する。 ・ICT機器を用いて、演技の振り返りをする。
1	球技「バレーボール」	7.8	○ネット型球技に必要な動作を身に付け、基本的なボール操作の方法を身に付ける。 ○仲間と協力し、ルールを守りながら簡単なゲームに参加することができる。 □バレーボールを行うのに必要な基本的な動作を知ることができる(知識・技能) □仲間と協力し、ルールを守って安全にゲームに参加しようとする。 (主体的に学習に取り組む態度)		・様々な練習を行い、基本的なボール操作性を高めて安全に競技を行えるようにする。 ・習熟度に合わせてルールを簡易化する。
2					
3	武道「剣道」	9.5	○正しい動きで基本動作を行い、危険回避の方法を覚える。 □頭を打たないように基本動作を学習をする。(知識・技能) □様々な動きから、頭を安全に守る受け身を学習をする。(知識・技能)		・ICT機器で撮影し、自分の課題に気付けるようにする。
	保健	11.5	○生活習慣病を知り、がんの予防や正しい生活習慣を理解する。 □生活習慣病にはどんな病気があるのかを知る。(知識・技能) □正しい生活習慣を実践するために、意識することを思考する。(思考・判断・表現)		・ICT機器を多く提示する。
備考		通年:体力作り 9:20～9:45 年間授業時数 52.8時間 ○継続して運動に取り組むことができる。 □ラジオ体操、時間走、筋力トレーニング等 □体力の向上と健康な身体作りを行う ・気温等により水泳授業中止時には、障害の特性に応じた障害者スポーツ(ボッチャ、カローリング等)を取り入れ、生徒が生涯を通じてスポーツに親しむ機会をつくる。			

令和8年度東京都立田園調布特別支援学校年間指導計画

学年・類型・学級・グループ		1年・普通学級・5・6グループ		担当者名	○島田 颯太
教科・領域名		保健体育			
ね ら い		(1)各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能等や個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。 (2)各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 (3)運動経験を通して、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。			
曜日・校時・時間		月曜日・2時間目・9:20～9:45 火、木曜日2～3時間目・9:50～10:40			
指導場所		体育館・グラウンド・プール			
年間授業時数		### 時間			
使用教科書		改定新版くらしに役立つ保健体育(東洋館出版社)			
月	単元(題材)名	指導時数	○ねらい □主な学習内容(評価の観点)		指導の工夫
4	体づくり運動「集団行動」	11.3	○他者を意識して運動する力を育てる □仲間の動きを意識し、行動を合わせようとすることができる。(思考・判断・表現)		・正しいフォームが意識できるよう手本を提示して繰り返し練習を行う。
	陸上競技「短距離走」	15.5	○クラウチングスタートから、素早く走り始めることができる。 ○体を軽く前傾させて全力で走ることができる。 □スピードや姿勢を変えた走り方を学習する。(知識・技能) □自己に合った走り方を考え、実践することができる。(思考・判断・表現)		
5	体づくり運動	15.8	○スポーツテストの各種目の体力要素について理解し、記録を伸ばす方法を知る。 □各種目に必要な体力を知る。(知識・技能) □学んだ体力についてテストの記録を伸ばす方法を考える。(思考・判断・表現)		・計測時の正しい姿勢やポイントになる所を画像等で提示する。
6	水泳 ※水泳中止時は障害者スポーツを実施	8	○水面に顔を付け、息を吐きながら、ふし浮きができる。 □水面に伏し浮きで深く方法を知る。(知識・技能) □水泳授業で起こりえる事故を知り、授業のきまりを守り、仲間と協力して、安全に授業に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度) ※ ○パラリンピック種目に触れ、障害や運動能力に応じた運動の仕方を知る。 ○生涯にわたる余暇活動としての運動を考える経験につなげる。 □障害者スポーツのルールを理解し取り組むことができる。(知識・理解) □仲間とともに運動を自ら楽しもうとする。(主体的に学習に取り組む態度)		・パディを組み自他の安全を守れるようにする。 ・ビート板等の補助具を有効活用する。 ※ 生徒が障害の程度によって楽しめるように、ルール等を柔軟に工夫する。
9	器械運動「マット」	10	○器械・器具を使った運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技を身に付けることができる。 □器械運動の基本的な動きや技能を身に付ける。(知識・技能) □ルールを守り運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりして、運動に進んで取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)		・足型やテープなどで着手位置や動作の流れに目印をつける。 ・最初にかえるの足打ちやうさぎ跳びなどマット運動につながる運動を行い、段階的に取り組めるようにする。
10	球技「バスケットボール」	11	○球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技術を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うことができる。 □パス・ドリブル・シュートなどの技能を身に付ける。(知識・技能) □習得した技能を生かし、仲間と作戦を立て、ゲームに生かそうとしている。(思考・判断・表現)		・生徒の実態に応じて、練習内容を設定する。習熟度に合わせてルールを簡易化する。 ・作戦板を用い、生徒同士の話し合いの場面を設定する。
11	球技「キックベースボール」	12	○ベースボール型に必要な動作を身に付け、取り組むことができる。 ○ゲームのルールを理解し、守りながら試合に参加することができる。 □蹴る、捕る、投げる等の基本的動作を知り、身に付けることができる。(知識・技能) □役割や順番を意識し、ルールを守って試合に参加することができる。(思考・判断・表現)		・生徒の実態に応じて、練習内容を設定する。習熟度に合わせてルールを簡易化する。 ・作戦板を用い、生徒同士の話し合いの場面を設定する。
12	ダンス	12.5	○曲のリズムやイメージを感じ、それに合った踊りを自由に表現することができる。 □曲を聞いて、リズムや音、テーマに合わせて表現する。(思考・判断・表現) □仲間のダンスを見て、お互いの良さに気づき、その良さを伝え合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)		・ICT機器を活用し客観的に成果を確認できるようにする。 ・発表の場を設定し、互いの良さをすることで、表現力の向上を図れるようにする。
1	球技「バレーボール」	7.8	○ネット型球技に必要な動作を身に付け、基本的なボール操作の方法を身に付ける。 ○仲間と協力し、ルールを守りながら試合に参加することができる。 □バレーボールを行うのに必要な動作を知ることができる(知識・技能) □仲間と協力し、ルールを守って安全にゲームに参加しようとする。(主体的に学習に取り組む態度)		・様々な練習を行い、基本的なボール操作性を高めて安全に競技を行えるようにする。 ・習熟度に合わせてルールを簡易化する。
3	武道「剣道」	9.5	○基本動作を身に付け、安全で正しい受け身を身に付ける。 □基本動作の動画を撮り、その映像を見て良い点や修正点を見つける。(主体的に学習に取り組む態度)□身に付けた基本動作で、危険回避の方法を学習する。(知識・技能)		・ICT機器で撮影し、自分の課題に気付くことができるようにする。
	保健	11.5	○感染症やがんについて理解し、正しい予防の方法を知る。 □予防方法にはどのような方法があるのか知る。(知識・技能) □感染症やがんの予防について、社会のために自分ができることを知る。(思考・判断・表現)		・ICT機器を多く提示する。
備考		通年:体力作り 9:20～9:45 年間授業時数 35時間 ○継続して運動に取り組むことができる。 □ラジオ体操、時間走、筋力トレーニング等 □体力の向上と健康な身体作りを行う ・気温等により水泳授業中止時には、障害の特性に応じた障害者スポーツ(ボッチャ、カローリング等)を取り入れ、生徒が生涯を通じてスポーツに親しむ機会をつくる。			