

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		2年・重度・重複学級・1グループ		担当者名	○上田 龍馬
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とおして、決まりやルール、マナーなどを守り、友達と協力したり、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・3時間目・9:50～10:40 金曜日・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		73.2 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	6	○他者と関わりながら運動する力を育てる □友達の動きを意識し、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」	10.5	○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見つける。(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	9	○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)		・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。
6			水泳 ※水泳中止時は障害者スポーツを実施	4	○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、授業の決まりを守り、友達と協力して、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、障がい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) □友達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)
9	器械運動「マット」	7			○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員と一緒に考える。(思考・判断・表現)
10	球技「サッカー」	8	○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) □決まりや簡単なルールを守り、友達と協力して、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「キックベース」	7	○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	5.7	○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	球技「バレーボール」	4	○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。 ○友達と協力し、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) □友達と協力し、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			武道「剣道」	8	○正しい動きで基本動作を行い、相手の動きの変化に応じた攻防を展開することができる。 □体さばきや竹刀操作の基本動作を学習をする。(知識・技能) □様々な動きから、身の守り方を学習をする。(知識・技能)
3	保健	4			○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、意識することを考える。(思考・判断・表現)
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、障がいの特性に応じた障がい者スポーツ(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。 通年:体育理論については、運動に関する各領域と関連付けて指導する			

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		2年・普通学級・Ⅰ類型・2・3・4グループ		担当者名	○上田 龍馬
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とおして、決まりやルール、マナーなどを守り、友達と協力したり、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,水金曜日・2時間目・9:20-9:45 月,金曜日・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		125.9 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	10.3	○他者と関わりながら運動する力を育てる □友達動きを意識し、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」	15.3	○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見つける。(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。
体づくり運動			15.5	○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)	
5	水泳 ※水泳中止時は障害者スポーツを実施	7.5	○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) ※ ○パラリンピック種目に触れ、障がい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。 □障がい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) □友達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)		・友達とペアになり、自他の安全を守るようにする。 ・ビート板等の補助具を有効活用する。 ※ 生徒が障がい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。
			器械運動「マット」	12.3	○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。 □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員と一緒に考える。 (思考・判断・表現)
10	球技「サッカー」	14	○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) □決まりや簡単なルールを守り、友達と協力して、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「キックベース」	12	○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)		・1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	10.7	○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	球技「バレーボール」	7.3	○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。 ○友達と協力し、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) □友達と協力し、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」	13.5	○正しい動きで基本動作を行い、相手の動きの変化に応じた攻防を展開することができる。 □体さばきや剣の操作方法の基本動作を学習をする。(知識・技能) □様々な動きから、身の守り方を学習をする。(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	7.5	○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、障がいの特性に応じた障がい者スポーツ(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。 通年:体育理論については、運動に関する各領域と関連付けて指導する			

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		2年・普通学級・Ⅱ類型・5・6グループ		担当者名	○高野 彩佳
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)運動経験をとおして、友達と協力したり、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,金曜日・2時間目・9:20～9:45/6時間目・13:20～14:10			
指導場所		体育館・グラウンド・プール			
年間授業時数		108.6 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	9	○他者と関わりながら運動する力を育てる □友達の動きを意識し、行動を合わせようすることができる。(思考・判断・表現) □ルールや約束を守る(意欲・態度)		・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」	13.8	○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見つける。(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。
5	体づくり運動	13.5	○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)		・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。
6	水泳 ※水泳中止時は障害者スポーツを実施	6	○水面に顔を付け、息を吐きながら、ふし浮きができる。 □水面に伏し浮きで泳ぐ方法を知る。(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、友達と協力して、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。 □障がい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) □友達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)		・友達とペアになり自他の安全を守るようにする。 ・ビート板等の補助具を有効活用する。 ※ 生徒が障がい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。
7					
9	器械運動「マット」	10.3	○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。 □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員と一緒に考える。 (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「サッカー」	12	○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) □決まりや簡単なルールを守り、友達と協力して、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「ティーボール」	10.5	○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。 □打つ、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)		・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	9	○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、積極的に表現をしようとしている。 (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」	6	○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。 ○友達と協力し、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) □友達と協力し、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」	11.5	○正しい動きで基本動作を行い、相手の動きの変化に応じた攻防を展開することができる。 □体さばきや竹刀操作の基本動作を学習をする。(知識・技能) □様々な動きから、身の守り方を学習をする。(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		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。 ・通年:体育理論については、運動に関する各領域と関連付けて指導する。			