

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		3年・重度・重複学級・1グループ		担当者名	○菅原 貫人
教科・領域名		保健体育			
ね ら い		(1)各種の運動の特性に応じた技能等、日常生活及び社会生活における健康・安全の理解を深める。 (2)各種の運動や健康・安全についての自他や課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3)生涯に渡って運動に親しむことや、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。			
曜日・校時・時間		水曜日・3時間目・9:50～10:40 金曜日・5時間目・10:45～11:35			
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		なし			
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」	3.5	○他者と関わりながら運動する力を育てる □他者の動きを意識し、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	○決められた距離をスピードを落とさずに走ることができる。 □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)		・正しいフォームが意識できるように、手本を提示して繰り返し練習を行う。
5	体づくり運動	4	○スポーツテストの各種目で、効率の良い動きを理解して取り組むことができる。 □最も記録の伸びる体の動かし方を習得する。(知識・技能) □スポーツテストの記録を伸ばす方法について、考えようとしている。(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	9	○初歩的な泳ぎ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る。 □自分の得意な泳法を知り、泳げる距離を伸ばしていく。(知識・技能) □周囲を見て、身の回りの安全を確かめ、意欲的に運動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)
7					
9	器械運動「跳び箱」	6.7	○自身の身体の様々な動かし方を知る。 □跳び箱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) □模倣して身に付けた体の動かし方を、実践する。(思考・判断・表現)		・安全を考慮して、生徒の実態に合わせてグループ分けをして行う。 ・写真や動画を用いて、視覚的に手本を示す。
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、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)		・生徒の実態に合わせてルールを簡易化する。 ・反発の小さいフットサルボールを活用する。
11	球技「ティーボール」	7	○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。 □打つ、捕る、投げる、走るなどの基本的な技能を身に付ける。(知識・技能) □得点するためにボールの打ち方や投げ方、力の調整を考え、実践することができる。(思考・判断・表現)		・生徒の実態に合わせてゴールを低くしたり、ボールを小さくしたりなど、用具を調整する。 ・ポートボールなども併せて実施する。
12	ダンス	11	○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) □仲間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)		・ICT機器を活用し、振り返りができるようにする。 ・発表の場を設定し、発表に向けて段階的に指導する。
1	球技「卓球」	9	○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。 □ラケットの持ち方や打ち方、ルールを知り、相手に返す基本的な動きを身に付けている。(知識・技能) □相手コートの様子を見て、打つ場所や力加減を考えて打つことができる。(思考判断表現)		・様々な練習を行い、基本的なラケットの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や用具を簡易化する。
2					
3	武道「剣道」	3	○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ようとしている。(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、自分の課題に気付けるようにする。
	保健	2	○がんの予防について、正しい生活習慣を実践する。 □生活習慣にはどのような方法があるかを知る。(知識・技能) □がんの予防について、社会のために自分ができることを選択する。(思考・判断・表現)		・ICT機器を用いて基礎知識を学ぶ。
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 各運動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		3年・Ⅰ類型・普通学級・2・3・4グループ		担当者名	○菅原 貫人
教科・領域名		保健体育			
ね ら い		(1)各種の運動の特性に応じた技能等、日常生活及び社会生活における健康・安全の理解を深める。 (2)各種の運動や健康・安全についての自他や課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3)生涯に渡って運動に親しむことや、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。			
曜日・校時・時間		水曜日・3時間目・9:50～10:40 金曜日・5時間目・10:45～11:35			
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		なし			
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	3.5	○他者と関わりながら運動する力を育てる □他者の動きを意識し、行動を合わせようとする可以尝试。(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	○決められた距離をスピードを落とさずに走ることができる。 □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)		・正しいフォームが意識できるように、手本を提示して繰り返し練習を行う。
5	体づくり運動		4	○スポーツテストの各種目で、効率の良い動きを理解して取り組むことができる。 □最も記録の伸びる体の動かし方を習得する。(知識・技能) □スポーツテストの記録を伸ばす方法について、考えようとしている。(思考・判断・表現)	
6	水泳 ※水泳中止時は障害者スポーツを実施	9	○初歩的な泳ぎ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る。 □自分の得意な泳法を知り、泳げる距離を伸ばしていく。(知識・技能) □周囲を見て、身の回りの安全を確かめ、意欲的に運動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可以尝试。(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)		・環境に慣れることを優先し、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。
7					
9	器械運動「跳び箱」	6.7	○自身の身体の様々な動かし方を知る。 □跳び箱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) □模倣して身に付けた体の動かし方を、実践する。(思考・判断・表現)		・安全を考慮して、生徒の実態に合わせてグループ分けをして行う。 ・写真や動画を用いて、視覚的に手本を示す。
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可以尝试。 □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、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)		・生徒の実態に合わせてルールを簡易化する。 ・反発の小さいフットサルボールを活用する。
11	球技「ティーボール」	7	○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可以尝试。 □打つ、捕る、投げる、走るなどの基本的な技能を身に付ける。(知識・技能) □得点するためにボールの打ち方や投げ方、力の調整を考え、実践することができる。(思考・判断・表現)		・生徒の実態に合わせてゴールを低くしたり、ボールを小さくしたりなど、用具を調整する。 ・ボートボールなども併せて実施する。
12	ダンス	11	○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) □仲間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)		・ICT機器を活用し、振り返りができるようにする。 ・発表の場を設定し、発表に向けて段階的に指導する。
1					
2			球技「卓球」	9	
3	武道「剣道」	3	○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ようとしている。(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、自分の課題に気付けるようにする。
	保健	2	○がんの予防について、正しい生活習慣を理解する。 □生活習慣にはどのような方法があるかを理解する。(知識・技能) □がんの予防について、社会のために自分ができることを思考する。(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可以尝试。 □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 各運動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		3年・Ⅱ類型・5・6グループ		担当者名	○古川 梨早
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、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		水曜日・5時間目 ・11:40～12:30 金曜日・5時間目 ・11:40～12:30			
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	3.5	○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」	10	○走る目的や自己に合った走り方を理解し、それを他者と伝え合い、運動に取り組むことができる。 □ミニハードルを使い、走る目的に合ったピッチとストライドを身に付ける。(知識・技能) □他者の走り方を観察し、ポイントを意識して、より速く走るための方法について、伝え合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)		・正しいフォームが意識できるように、手本を提示して繰り返し練習を行う。
5	体づくり運動	4	○体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の多様な経験をとおして、決まりを守り、場や用具の安全を確保して、自主的に運動することができる。 □目的に適した体の動かし方を習得する。(知識・技能) □場や用具の安全を考えて、運動することができる。(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	9	○水泳運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付けることができる。 □クロールや平泳ぎ、背泳ぎ等の泳法について、基本的な技能を身に付けることができる。(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、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)		・バ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	器械運動「跳び箱」	6.7	○自身の課題に合った技を身に付ける。 □跳び箱の技の見本を見て、模倣する。(知識・技能) □スモールステップで技を習得し、実際に実践する。(思考・判断・表現)		・生徒の実態に応じ、跳び箱の高さを複数用意したり、ロイター板と跳び箱の距離を調整したりする。 ・安全に活動を行うために、活動中のルールを徹底する。
7	球技「サッカー」	8	○球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能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・シュートなどの基礎的スキルを身に付ける。(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。
8	球技「ティーボール」	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、仲間と協力して試合に参加することができる。 □打つ、捕る、投げる等の基本動作を知り、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、具体的な動きを確認する。
9	ダンス	11	○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) □仲間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)		・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、互いの良さを知ること、表現力の向上を図れるようにする。
10	球技「バドミントン」	9	○ネット型球技に必要な動作を身に付け、基本的なラケット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。 □バドミントンの基本的な動き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、基本的なラケットの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	武道「剣道」	3	○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ようとしている。(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、自分の課題に気付けるようにする。
	保健	2	○がんの予防について、正しい生活習慣を理解し、グループで意見を出し合う。 □生活習慣にはどのような方法があるかを理解し、実践する。(知識・技能) □がんの予防について、社会のために自分ができることを意識として出し合う。(思考・判断・表現)		・ICT機器を用いて基礎知識を学ぶ。
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 各運動領域と関連付けて指導する。			