

令和6年度 東京都立立特別支援学校 年間指導計画

学部		高等部 普通科	学年	3年	学習グループ	Aグループ(11人)	教科等名	保健体育
年間授業時数		216	使用教室	グラウンド		体育館	使用教科書	くらしに役立つ保健体育 (東洋館出版社)
曜日・校時 担当教員		水曜日 (10:35~12:20)	3~4時間目 (10:35~12:20)	MT	小宮 滉太郎	ST	飯田理瑠、鈴木寿、山本裕史、山崎敬子、藤田裕一、新村和歌子、吉田祥子、菅原郁洋	
		金曜日 (13:15~15:00)	5~6時間目 (13:15~15:00)	MT	小宮 滉太郎	ST	飯田理瑠、鈴木寿、山本裕史、山崎敬子、藤田裕一、新村和歌子、吉田祥子、菅原郁洋	
ね ら い	(1) 社会参加を目指して体力・運動能力の維持向上を目指す							
	(2) (体育) 色々な運動に興味関心を広げる							
	(3) (保健) 男の人と女の人に分かる							
学期	単元名	月	時数	主な学習内容		ねらい	手だて	
1 学 期	体づくり運動 (朝体育)	通年	92	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動		・体力を高める。	・コーンを使用し、走るコースを分かりやすくする。	
	オリエンテーション 保健 スポーツテスト	4	4	・授業のルール ・体調管理 ・50m走		・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・教員と一緒に手洗いができる。 ・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。	・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。 ・教員が見本を示し、正しいやり方を身に付けられるようにする。	
	体育祭練習	4 5	1 0	・表現種目 ・競技種目 ・フォークダンス		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・フォークダンスに親しむ。	・指導の際には、動作をイメージしやすいように端的な言葉を使用する。 ・簡単な動作で振り付けを構成する。 ・必要に応じて、身体支援を行う。 ・正しい方法を教員が見本として示す。	
	スポーツテスト	5	8	・スポーツテスト指定種目		・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。	・正しい方法を教員が見本として示す。	
	オリンピック パラリンピック	6	8	・オリンピックパラリンピック種目		・教員と様々な運動に取り組む。	・実際に競技に使われている道具等を生徒が触れられるようにする。	
	保健	6	2	・男の人と女の人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・男女別標識 (トイレ、風呂)		・男の人と女の人に分かる。	・イラストを提示して○×の確認。	
	水泳	6 7 9	1 0	・水慣れ ・着衣泳		・教員と一緒に安全に活動できる。 ・リラックスした状態で水の抵抗や浮力を感じることができる。 ・顔を水につけることができる。	・恐怖心を抱かないように、水に慣れる活動から徐々に活動の幅を広げる。 ・安心して水中活動に取り組めるよう、浮力の面積の大きい教具から慣れていく。 ・着衣の状態と水着の状態の両方を体験することで、違いが分かるようにする。	
	球技	9 10	1 6	・ゴールボール		・教員と一緒に小集団で活動できる。 ・ボールを転がす、止めることができる。 ・簡単なルールのゲームを行うことができる。	・生徒がボールを操作しやすいように、ボールの大きさ、重さを調整する。	
	体づくり運動	11 12	2 0	・サーキット		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・基本の動き (歩く、走る、跳ぶ、転がる等) を身に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バランス感覚や回転感覚などの動きの基礎となる感覚を身につける。	・教員が見本を見せたり、補助をすることで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。	
	表現活動	12	8	・集団行動 ・ダンス		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・基本の動きを身に付ける。	・教員が見本を見せたり、補助をすることで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。	
2 学 期	保健	12	4	・男の人と女の人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・男女別標識 (トイレ、風呂)		・男の人と女の人に分かる。	・イラストを提示して○×の確認。	
	陸上競技 体づくり運動 ダンス	2 3	1 7	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・フォークダンス		・決められた時間動き続ける。 ・基本の動き (歩く、走る、跳ぶ、転がる等) を身に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バランス感覚や回転感覚などの動きの基礎となる感覚を身につける。 ・フォークダンスに親しむ。	・教員が見本を見せたり、補助をすることで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。	
	選択体育	2 3	1 7	・授業で扱った種目の中から選択		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・教員と一緒に小集団で活動できる。 ・運動を通して学年の交流を深める。	・チーム編成を工夫し、生徒同士で協力してゲームを楽しめるようにする。	
3 学 期								

令和6年度 東京都立足立特別支援学校 年間指導計画									
学部		高等部 普通科	学年	3年	学習グループ	Bグループ	教科等名	保健体育	
年間授業時数		212	使用教室	校庭		体育館		使用教科書	くらしに役立つ保健体育 (東洋館出版社)
曜日・校時 担当教員		水曜日	3・4校時	MT	高田 梓	ST	飯田瑠璃、鈴木時、山本裕史、山崎敏子、藤田裕一、吉田洋子、菅原郁洋、		
		金曜日	5・6校時	MT	高田 梓	ST	鈴木時、新村和歌子、山崎敏子、藤田裕一、吉田洋子、菅原郁洋、山本裕史		
ねらい	(1)	自立した社会参加を目指して体力・運動能力の維持・向上を目指す							
	(2)	(体育) 自分の好きな活動がわかる							
	(3)	(保健) 異性と接する時のルールがわかる							
学期	単元名	月	時数	主な学習内容		ねらい		手だて	
1 学期	体づくり運動 (朝体育)	通年	92	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動		・体力を高める。		・コーンやバーを使用し、走るコースを分かりやすくする。	
	オリエンテーション 保健 スポーツテスト	4	4	・授業のルール ・応急手当 ・生活習慣 ・50m走		・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・怪我をしたことを伝えられる。 ・手洗い、うがいができる。 ・体調の変化を感じられる。 ・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。		・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。 ・場面を想定したロールプレイング学習を行い理解を深める。	
	体育祭練習 (ダンス・体づくり)	4 5	1 0	・表現種目 ・競技種目 ・フォークダンス		・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・フォークダンスの様々な音楽に合わせて体を動かす。		・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	
	スポーツテスト	5 6	8	・スポーツテスト指定種目		・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。		・正しい方法を教員が見本として示す。 ・前年度の記録を参考記録として提示する。	
	オリンピック パラリンピック	6	8	・オリンピック、パラリンピック種目		・オリンピック、パラリンピック等のスポーツの名前がわかる。		・オリンピックやパラリンピックの映像を見せて、観戦することの楽しさに触れられるようにする。 ・実際に競技に使われている道具等を生徒が触れられるようにする。	
	保健	6	2	・男の人と女の人の距離の取り方 ・プライベートゾーン ・身を守る対処法(断り方、相談)		・異性と接する時のルールがわかる。		・イラストを提示して○×の確認をする。 ・○×で×の場合は、なぜ×なのか理由を考え発表する時間をとる。また、×の場合の対処法を考え発表する時間をとる。 ・相談する人や窓口を具体的に提示する。	
	水泳	7 9	1 0	・着衣泳 ・水慣れ ・けのび ・バタ足 ・クロール		・水の中は危険だということを理解できる。 ・け伸びやバタ足の姿勢や動きを正しく身につける。 ・正しいストロークを身につけ、泳ぎの効率を高める。		・着衣の状態と水着の状態の両方を体験させて違いが分かるようにする。 ・恐怖心を抱かないように、水に慣れる活動から徐々に活動の幅を広げる。	
	球技	9 10	1 6	・ゴールボール		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守る。 ・基本的な技術を習得する。		・技術練習を毎回行う。 ・競技の映像を見せて、どのような競技なのか見通しをもてるようにする。	
	球技	11 12	1 8	・卓球		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守る。 ・基本的な技術を習得する。		・技術練習を毎回行う。 ・ルールを簡易化し、ラリーが続くように工夫する。	
	2 学期	表現活動	12	8	・集団行動 ・ダンス		・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・基本の動きを身に付ける。		・教員が見本を見せたり、補助をすることで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。
保健		12	4	・男の人と女の人の距離の取り方 ・プライベートゾーン ・身を守る対処法(断り方、相談)		・異性と接する時のルールがわかる。		・イラストを提示して○×の確認をする。 ・○×で×の場合は、なぜ×なのか理由を考え発表する時間をとる。また、×の場合の対処法を考え発表する時間をとる。 ・相談する人や窓口を具体的に提示する。	
陸上競技 体づくり運動 ダンス		1 2	1 5	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・フォークダンス		・決められた時間歩いたり、走ったりして運動を続ける。 ・周りの友達と言葉やジェスチャー等で交流できる。 ・フォークダンスの様々な音楽に合わせて体を動かす。		・自分の周数を確認できるように、視覚的な支援をする。 ・動きをキーワード化し伝えることで、生徒が動きのイメージをもちやすくする。	
3 学期	選択体育	2 3	1 5	・授業で扱った種目の中から選択		・仲間と一緒に活動できる。 ・簡単なルールや順番を守る。 ・運動を通して学年の交流を深める。		・チーム編成を工夫し、生徒同士で協力してゲームを楽しめるようにする。	
	保健	3	2	・妊娠と出産		・異性とのお付き合いの仕方について理解を深める。 ・妊娠のしくみを知り、正しい性行動の選択ができる力を養う。		・妊娠や出産、子育てに伴うリスクや費用について具体的に示し、状況に応じた正しい性行動の選択ができるように指導する。 ・万が一、妊娠してしまった場合の行動(医療機関の受診や家族への報告)について具体的に示す。	

令和6年度 東京都立立特別支援学校 年間指導計画

学部		高等部 普通科	学年	3年	学習グループ	重宝・重寶(2人)	教科等名	保健体育
年間授業時数		216	使用教室	グラウンド	体育館	使用教科書	くらしに役立つ保健体育(東洋館出版社)	
曜日・校時 担当教員		水曜日 (10:35~12:20) 金曜日 (13:15~15:00)	3~4時間目 (10:35~12:20) 5~6時間目 (13:15~15:00)	MT	小宮 滉太郎	ST	飯田理瑠、鈴木尚、山本裕史、山崎敬子、藤田裕一、新村和歌子、吉田祥子、菅原郁洋	
ね ら い	(1) 社会参加を目指して体力・運動能力の維持向上を目指す							
	(2) (体育) 色々な運動に興味関心を広げる							
	(3) (保健) 男の人と女の人に分かる							
学期	単元名	月	時数	主な学習内容	ねらい	手だて		
1 学 期	体づくり運動 (朝体育)	通年	92	・ラジオ体操 ・ランニング ・整理運動	・体力を高める。	・コーンを使用し、走るコースを分かりやすくする。		
	オリエンテーション 保健 スポーツテスト	4	4	・授業のルール ・体調管理 ・50m走	・授業におけるルールを理解し安全に活動する。 ・教員と一緒に手洗いができる。 ・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。	・ルール設定の意味を説明し、ルール遵守の意識を高める。 ・教員が見本を示し、正しいやり方を身に付けられるようにする。		
	体育祭練習	4 5	1 0	・表現種目 ・競技種目 ・フォークダンス	・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・フォークダンスに親しむ。	・指導の際には、動作をイメージしやすいように端的な言葉を使用する。 ・簡単な動作で振り付けを構成する。 ・必要に応じて、身体支援を行う。 ・正しい方法を教員が見本として示す。		
	スポーツテスト	5	8	・スポーツテスト指定種目	・スポーツテストの内容を理解して運動に取り組む。	・正しい方法を教員が見本として示す。		
	オリンピック パラリンピック	6	8	・オリンピックパラリンピック種目	・教員と様々な運動に取り組む。	・実際に競技に使われている道具等を生徒が触れられるようにする。		
	保健	6	2	・男の人と女の人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・男女別標識(トイレ、風呂)	・男の人と女の人に分かる。	・イラストを提示して○×の確認。		
	水泳	6 7 9	1 0	・水慣れ ・着衣泳	・教員と一緒に安全に活動できる。 ・リラックスした状態で水の抵抗や浮力を感じることができる。 ・顔を水につけることができる。	・恐怖心を抱かないように、水に慣れる活動から徐々に活動の幅を広げる。 ・安心して水中活動に取り組めるよう、浮力の面積の大きい教具から慣れていく。 ・着衣の状態と水着の状態の両方を体験することで、違いが分かるようにする。		
	球技	9 10	1 6	・ゴールボール	・教員と一緒に小集団で活動できる。 ・ボールを転がす、止めることができる。 ・簡単なルールのゲームを行うことができる。	・生徒がボールを操作しやすいように、ボールの大きさ、重さを調整する。		
	体づくり運動	11 12	2 0	・サーキット	・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・基本の動き(歩く、走る、跳ぶ、転がる等)を身に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バランス感覚や回転感覚などの動きの基礎となる感覚を身につける。	・教員が見本を見せたり、補助をすることで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。		
	表現活動	12	8	・集団行動 ・ダンス	・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・基本の動きを身に付ける。	・教員が見本を見せたり、補助をすることで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。		
2 学 期	保健	12	4	・男の人と女の人との距離の取り方 ・プライベートゾーン ・男女別標識(トイレ、風呂)	・男の人と女の人に分かる。	・イラストを提示して○×の確認。		
	陸上競技 体づくり運動 ダンス	2 3	1 7	・持久走 ・体力を高める運動 ・体ほぐしの運動 ・フォークダンス	・決められた時間動き続ける。 ・基本の動き(歩く、走る、跳ぶ、転がる等)を身に付ける。 ・身体の柔軟性を高め、バランス感覚や回転感覚などの動きの基礎となる感覚を身につける。 ・フォークダンスに親しむ。	・教員が見本を見せたり、補助をすることで、見通しをもち安心して運動に取り組める環境を整える。		
	選択体育	2 3	1 7	・授業で扱った種目の中から選択	・教員の支援を受けながら友達と交流を楽しむ。 ・教員と一緒に小集団で活動できる。 ・運動を通して学年の交流を深める。	・チーム編成を工夫し、生徒同士で協力してゲームを楽しめるようにする。		
3 学 期								