

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	職能開発科	学年	1年	学習グループ	A・B組(20人)	教科等名	保健体育
年間授業時数	105		使用教室	体育館	グラウンド	使用教科書	くらしに役立つ保健体育(東洋館出版)	
曜日・校時 担当教員	火曜日	2時間目(9:40~10:30)	MT	和智幸香	ST	忍田裕嗣		
	水曜日	5、6時間目(13:15~15:00)	MT	和智幸香	ST	忍田裕嗣		
ねらい	(1) 運動の楽しさや喜びを深く味わう。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の理解を深め、目的に応じた技能を身に付ける。							
	(2) 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、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝える力を養う。							
	(3) 決まりやルール、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、自己の最善を尽くして自主的に運動をする態度を養う。							
学期	単元名	月	時数	主な指導内容	ねらい	手だて		
通年	体づくり運動		35	・トレーニング	・体力を向上させる。	・各自の体力に応じた課題設定をする。		
1 学期	オリエンテーション 陸上競技 ダンス 体づくり運動 ※体育理論も含む。 保健	4	4	<体育> ・保健体育の授業について ・短距離走	・効率的な走り方を習得し、記録の向上を目指す。 ・ダンスの楽しさや喜びを味わう。 ・健康に関する自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫する。	・小集団の練習から、全体へつながるようにする。 ・他者を見ること、他者から見られることを意識した指導を行う。 ・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。		
		5	8	・ダンス ・体力テスト実施種目				
		6	8	<保健> ・生活習慣病とその予防				
	水泳 ※体育理論も含む。 保健	7	6	<体育> ・4泳法、着衣泳、救助法	・技能を理解し、泳法を身に付けて効率的に泳ぐ。 ・水泳についての自己の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えられる。	・模範を示し、「見る」時間も十分確保する。水中・水上など、様々な角度から観察できるようにする。		
		9	6	<保健> ・成長期の身体と性について		・心身の発育・発達を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための技能を身に付ける。	・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。	
2 学期	球技 (ベースボール型) ※体育理論も含む。	10	8	<体育> ・ティーボール ・キックベース ・ソフトボール (上記から選択)	・攻撃を重視し、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を展開する。	・バットやボールの操作と、それ以外の動きに着目できるようにする。 ・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。 ・道筋を立てて練習や作戦について話し合えるようにする。		
		11	8	<体育> ・剣道	・日本の伝統文化への関心を高める。 ・基本動作を習得する。 ・礼節を重んじる考えを知る。	・技術的なことだけでなく、伝統文化や特性、成り立ちに着目できるようにする。		
	球技 (ターゲット型) ※体育理論も含む。 保健	12	4	<体育> ・ポッチャ ・フライングディスク <保健> ・感染症とその予防	・投球技能を高め、試合展開に応じた投球ができるようになる。 ・傷害の防止および疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための方策を考える。	・ターゲットの位置に応じた技の選択に着目できるようにする。 ・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。 ・自分自身の日常を振り返るための振り返りシートを活用する。 ・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。		
			2	<体育> ・持久走	・自己のスピードを維持できるフォームで、ベースを守りながら一定の距離を走る。	・映像を有効的に活用し、自分に合ったピッチとストライドを知る。 ・脈拍やスプリットタイムを活用し、適切なペースを把握できるように支援する。		
3 学期	陸上競技 ※体育理論も含む。	1	4	※雨天等で屋外での活動ができない場合、以下の内容も取り扱う ・ポッチャ ・フライングディスク ・ニュースポーツ	・心身の発育・発達、傷害の防止および疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための知識を身に付ける。	・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。		
		2	6	<保健> ・健康と食生活について				
	3	6						

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 職能開発科	学年	2年	学習グループ	A・B組(20人)	教科等名	保健体育	
年間授業時数	140	使用教室	体育館	グラウンド	使用教科書	くらしに役立つ保健体育(東洋館出版)		
曜日・校時 担当教員	月曜日	3、4時間目(10:35~12:20)	MT	忍田裕嗣	ST	和智幸香		
	水、金曜日	2時間目(9:40~10:30)	MT	忍田裕嗣	ST	和智幸香		
ね ら い	(1)	運動の楽しさや喜びを深く味わう。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の理解を深め、目的に応じた技能を身に付ける。						
	(2)	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、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝える力を養う。						
	(3)	決まりやルール、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、自己の最善を尽くして自主的に運動をする態度を養う。						
学期	単元名	月	時数	主な指導内容	ねらい	手だて		
通年	体づくり運動		70	・トレーニング	・体力を向上させる。	・各自の体力に応じた課題設定をする。		
1 学 期	オリエンテーション 陸上競技 ダンス 体づくり運動 ※体育理論も含む。 保健	4	4	<体育> ・保健体育の授業について ・短距離走 ・ダンス ・体力テスト実施種目	・集団を意識し、仲間と協力して同じ目標に向かって取り組む。 ・ダンスの楽しさや喜びを味わう。	・小集団の練習から、全体へつながるようにする。 ・他者を見ること、他者から見られることを意識した指導を行う。		
		5	8	<保健> ・生活習慣病とその予防	・健康に関する自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫する。	・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。		
		6	8	<体育> ・4泳法、着衣泳、救助法	・技能を理解し、泳法を身に付けて効率的に泳ぐ。 ・水泳についての自己の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えられる。	・模範を示し、「見る」時間も十分確保する。水中・水上など、様々な角度から観察できるようにする。		
	水泳 ※体育理論も含む。 保健	7	6	※入水不可時は バドミントン ドッジビー 等	・心身の発育・発達を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための技能を身に付ける。	・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。		
		9	6	<保健> ・成長期の身体と性について				
2 学 期	器械運動 ※体育理論も含む。	10	8	<体育> ・マット運動	・自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫する。	・模範を示し、「見る」時間も十分確保する。		
		11	8	<体育> ・サッカー	・攻撃を重視し、仲間と連携して空間に走り込み、ゴール前での攻防をする。	・ボール操作とボールを持たない動きに着目できるようにする。 ・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。 ・道筋を立てて練習や作戦に		
	球技 (ターゲット型) ※体育理論も含む。 保健	12	4	<体育> ・ポッチャ <保健> ・感染症とその予防	・投球技能を高め、試合展開に応じた投球ができるようになる。 ・疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための知識を身に付ける。	・ターゲットの位置に応じた技の選択に着目できるようにする。 ・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。 ・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。		
			2	<体育> ・持久走	・自己のスピードを維持できるフォームで、ペースを守りながら一定の距離を走る。	・映像を有効的に活用し、自分に合ったピッチとストライドを知る。 ・脈拍やスプリットタイムを活用し、適切なペースを把握できるように支援する。		
3 学 期	陸上競技 ※体育理論も含む。 保健	1	4	※雨天等で屋外での活動ができない場合、以下の内容も取り扱う ・ポッチャ ・フライングディスク ・ニュースポーツ				
		2	6	<保健> ・健康と食生活について	・心身の発育・発達、傷害の防止および疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための知識を身に付ける。	・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。		
		3	6					

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	職能開発科	学年	3年	学習グループ	A・B組(20人)	教科等名	保健体育
年間授業時数	140		使用教室	体育館	グラウンド	使用教科書	くらしに役立つ保健体育(東洋館出版)	
曜日・校時 担当教員	月曜日	5,6時間目(13:15~15:00)	MT	忍田裕嗣	ST	和智幸香		
	木曜日	3,4時間目(10:35~12:20)	MT	忍田裕嗣	ST	和智幸香		
ねらい	(1)	運動の楽しさや喜びを深く味わう。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の理解を深め、目的に応じた技能を身に付ける。						
	(2)	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)	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、健康の保持増進と回復に自主的に取り組む態度を養う。						
学期	単元名	月	時数	主な指導内容	ねらい	手だて		
通年	体づくり運動			・トレーニング	・体力を向上させる。	・各自の体力に応じた課題設定をする。		
1 学期	オリエンテーション 陸上競技 ダンス 体づくり運動 ※体育理論も含む。 保健	4	8	<体育> ・保健体育の授業について ・短距離走 ・ダンス ・体力テスト実施種目	・集団を意識し、仲間と協力して同じ目標に向かって取り組む。 ・ダンスの楽しさや喜びを味わう。	・小集団の練習から、全体へつながるようにする。 ・他者を見ること、他者から見られることを意識した指導を行う。		
		5	16	<保健> ・生活習慣病とその予防	・健康に関する自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫する。	・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。		
		6	16	<体育> ・4泳法、着衣泳、救助法	・技能を理解し、泳法を身に付けて効率的に泳ぐ。 ・水泳についての自己の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えられる。	・模範を示し、「見る」時間も十分確保する。水中・水上など、様々な角度から観察できるようにする。		
	水泳 ※体育理論も含む。 保健	7	12	※入水不可時は バドミントン ドッジビー 等 <保健> ・成長期の身体と性について	・心身の発育・発達を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための知識を身に付ける。	・コンピュータや情報通信ネットワークを活用した指導を行う。		
		9	16	<体育> ・バドミントン	・ラリーを続けることを重視し、ボール操作や動きの中で、空いた場所をめぐる攻防をする。	・プレイヤーの人数、コート の広さ、用具等、プレイ上の制限を設ける。		
2 学期	球技 (ゴール型) 保健	10	16	<保健> ・感染症とその予防	・疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための知識を身に付ける。	・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。		
		11	16	<体育> ・サッカー	・攻撃を重視し、仲間と連携して空間に走り込み、ゴール前での攻防をする。	・ボール操作とボールを持たない動きに着目できるようにする。 ・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。 ・道筋を立てて練習や作戦について話し合えるようにする。		
	球技 (ターゲット型) ※体育理論も含む。 保健	12	10	<体育> ・ポッチャ	・投球技能を高め、試合展開に応じた投球ができるようになる。	・ターゲットの位置に応じた技の選択に着目できるようにする。 ・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。		
			2	<体育> ・持久走	・自己のスピードを維持できるフォームで、ベースを守りながら一定の距離を走る。	・映像を有効的に活用し、自分に合ったピッチとストライドを知る。 ・脈拍やスプリットタイムを活用し、適切なペースを把握できるように支援する。		
		1	8	※雨天等で屋外での活動ができない場合、以下の内容も取り扱う ・ポッチャ ・フライングディスク ・ニュースポーツ	・心身の発育・発達、傷害の防止および疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な生活を送るための知識を身に付ける。	・グループワークを多く取り入れ、生徒が主体的に学ぶ時間を増やす。		
2	12	<保健> ・健康と食生活について						
3 学期	陸上競技 ※体育理論も含む。 保健	3	8					