

令和7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	改訂新版くらしに役立つ保健体育（東洋館出版）		
曜日・校時 担当教員		水曜日		5、6時間目（13：15～15：00）	MT	太田彩乃	ST	忍田裕嗣				
		木曜日		2時間目（9：40～10：30）	MT	太田彩乃	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			29	・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 <保健> ・生活習慣病とその予防		・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、全体へと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								
			6	8								
	水泳 ※体育理論も含む。 保健		7	4	<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	8							<保健> ・成長期の身体と性について	
2 学 期	球技 (ベースボール型) ※体育理論も含む。		10	10	<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。			
	武道 ※体育理論も含む。		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	8	<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。			
											<体育> ・持久走	
3 学 期	陸上競技 ※体育理論も含む。 保健		1	6	※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		・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。			
			2	6							<保健> ・健康と食生活について	
			3	6								

令和7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 改訂版 ぐらしに役立つ保健体育（東洋館出版）
曜日・校時 担当教員		月、水曜日	2時間目（9：40～10：30）		MT	忍田裕嗣	ST	和智幸香	
		金曜日	3、4時間目（10：35～12：20）		MT	忍田裕嗣	ST	太田彩乃	
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			57	・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	7	<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、全体へと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	6	<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	8	<保健> ・成長期の身体と性について		・器械運動		・模範を示し、「見る」時間も十分確保する。	
2 学 期	器械運動 ※体育理論も含む。		10	7	<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。
	球技 （ゴール型） ※体育理論も含む。		11	6	<体育> ・バスケットボール		・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	15	<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。	
				<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。 保健	1	7	※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	7	<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。			
		3	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。			

令和7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(19人)	教科等名	保健体育	
年間授業時数		75.4		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	
						MT				ST			
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	5.4	<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 <保健> ・生活習慣病とその予防			・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。 ・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、全体へと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	10									
			6	8									
	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 <保健> ・成長期の身体と性について			・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。 ・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。			・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。 ・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
球技 (ネット型)			10	10	<体育> ・バドミントン <保健> ・感染症とその予防			・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。 ・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。			・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。 ・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											8
		球技 (ターゲット型) ※体育理論も含む。		12	6	<体育> ・ポッチャ <体育> ・持久走			・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。 ・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。			・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。 ・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	2												
3 学 期	陸上競技 ※体育理論も含む。 保健			2	8	<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	4									