

# 第1学年 保健体育科学習指導案

日 時 平成24年11月8日(木) 4校時

学 級 1年4組(男子19名 女子14名 計33名)

授業者 教諭 藤原 洋

## 1 単元名 武道「柔道」

### 2 単元について

#### (1) 教材について

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって勝敗を競い合い、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、礼儀や作法を重んじ、規則を守る、協力するなどの公正な社会的態度を身に付け、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

#### (2) 生徒について

1学年の保健体育の授業は、本校では今年度から学級単位で履修している。男女一緒に授業に取り組むことで、体格差や体力差が多少見られるものの、男子の力強い動きや、女子のしなやかな動きなど、男女の動きの特徴に、互いに触れることができるいい機会ととらえている。また、授業を通して協力することの大切さや、互いにアドバイスをしながら学習を高めていく姿も養うことができる。単元によって、得意・不得意の個人差も見られるが、「コミュニケーション」を通して、個々の体力的な課題の克服や、学習課題の達成に向かえるよう、工夫して授業を組み立てていきたい。

#### (3) 指導について

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、単元の導入段階で柔道着の着衣の方法、技を習得するために必要なからだの動きをつくる等の学習がまず求められる。また、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、それらを用いて、学年に応じて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることが求められる。さらに、技能の上達に応じて基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしている。

第1学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにしたい。また、武道の学習に積極的に取り組み、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方や行動のしかたなどを理解させたい。さらに、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できることを大切にしたい。

3 単元の指導・評価計画（12時間）

(1) 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるように積極的学習に取り組もうとしている。</li> <li>礼儀作法を正しく行い、相手や仲間と協力して学習に取り組もうとしている。</li> <li>自己や相手、仲間の健康安全に気を配り学習に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技を身に付けるためのポイントを見つけている。</li> <li>学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫している。</li> <li>学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫して、適切な練習方法を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作を正しく身に付けることができる。</li> <li>基本となる技とその応じ方を身に付けることができる。</li> <li>基本動作や基本となる技を用いて、決められた条件の中で攻防を展開することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>技の名称や技術的なポイントについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>柔道を行うことによって高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

(2) 時間ごとの指導・評価基準

時	学習内容	学習目標	評価規準	評価方法
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道の歴史・特性・礼法</li> <li>柔道着の着用のしかた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本知識（歴史・特性・礼法）を学び、学習の進め方を理解しよう。また、柔道着の着用のしかたを身に付けよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼儀作法を正しく行い、相手や仲間と協力して学習に取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）</li> <li>柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。（知識・理解）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習カード</li> </ul>
2 ・ 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作（姿勢・進退・後受身・横受身・前回り受身）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低い姿勢からの受身（後ろ受身・横受身）ができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるように積極的学習に取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）</li> <li>柔道を行うことによって高まる体力について、学習した具体例を挙げている。（知識・理解）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> <li>学習カード</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>中腰からの受身（後ろ受身・横受身・前受身）、高い姿勢からの受身（後ろ受身・横受身）ができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技を身に付けるためのポイントを見つけている。（思考・判断）</li> <li>基本動作を正しく身に付けることができる。（技能）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習カード</li> </ul>
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>低い姿勢からの前回り受身ができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技を身に付けるためのポイントを見つけている。（思考・判断）</li> <li>基本動作を正しく身に付けることができる。（技能）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習カード</li> </ul>
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>高い姿勢からの前回り受身ができるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己や相手、仲間の健康安全に気を配り学習に取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>観察</li> </ul>

時	学習内容	学習目標	評価規準	評価方法
7	・固め技 (固め技の基本、袈裟固め、横四方固め、上四方固め)	・袈裟固めができるようになる。	・基本となる技とその応じ方を身に付けることができる。(技能) ・技の名称や技術的なポイントについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。(知識・理解)	・学習カード
8 本 時		・横四方固めができるようになる。	・学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫して学習に取り組める。(思考・判断) ・基本となる技とその応じ方を身に付けることができる。(技能)	・学習カード ・観察
		・上四方固めができるようになる。	・学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫している。(思考・判断) ・基本となる技とその応じ方を身に付けることができる。(技能)	・学習カード
10	・立ち技 (膝車、大腰)	・崩し、体さばきの基本に触れ、膝車の技能を身に付けよう。また、受身がとれるようになる。	・学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫している。(思考・判断) ・基本となる技とその応じ方を身に付けることができる。(技能)	・学習カード
11		・大腰の技能を身につけ、その受身がとれるようになる。	・学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫している。(思考・判断) ・基本となる技とその応じ方を身に付けることができる。(技能)	・学習カード
12	・条件付きの攻防 ・まとめ	・決められた条件の中で、ごく簡単な攻防を楽しもう。 ・学んできたことをまとめよう。	・基本動作や基本となる技を用いて、決められた条件の中で攻防を展開できる。(技能)	・観察

#### 4 本時の指導

##### (1) 目標

- ①学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫することができる。
- ②基本となる技と、その応じ方を身に付けることができる。

##### (2) 評価規準

- ①学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫している。(思考・判断)
- ②基本となる技と、それに対する応じ方を身に付けることができる。(技能)

(3) 本時の展開（評価の○は本時の目標にかかわる評価、●はその他）

段階	学習内容	形態	指導上の工夫及び留意点	評価(観点、方法等)
導 入  15分	1 準備運動 (2人組の柔軟運動まで)	一斉	・教師主導で一斉に行う。生徒の身体が十分にほぐれるように、リズム等に配慮する。	●自己や相手、仲間の健康安全に気を配り学習に取り組もうとしている。
	2 本時に関連のある補助運動(固め技につながるように)	一斉	・正しい運動ができるように意識させる。	
	3 受身練習	一斉	・正しい受身ができるように意識させ、練習に取り組む	●受身のポイントをおさえて、練習に取り組んでいる。
	4 挨拶 本時の目標の確認	一斉		●目標がしっかりと確認されている。
<b>横四方固めができるようになるろう。</b>				
展 開  30分	5 横四方固めの練習	一斉	・横四方固めを、技のポイントを説明しながら師範する。 ※図でポイントを提示(資料)	
	(1) グループ練習	グループ	・グループで練習を行う。1人は受け、1人は取り、残りはアドバイザーになって、交代で練習を行う。  ・技をかけられた側の「かわす動作」についても説明し、受けに条件をつけて、グループで約束練習を行う。	○評価規準① 学習課題を達成するために、相手や仲間と工夫している。 (学習カード)
	(2) 全体で約束練習 (おさえこみ時間20秒)	グループ	・(1)同様に、受けに条件をつけて、グループで約束練習を行う。	○評価規準② 基本となる技とその応じ方を身につけることができる。(観察)
終 結  5分	8 本時の学習のまとめ	一斉	・学習カードを使い自己評価をする。	
	9 次時の確認			
	10 挨拶			