

| 教科   | 科目    | 単位数 | 学年 | 集団      |
|------|-------|-----|----|---------|
| 保健体育 | スポーツⅢ | 1   | 1  | スポーツ探究科 |

| 使用教科書 | 副教材等                    |
|-------|-------------------------|
|       | アクティブスポーツ2021 (大修館書店出版) |

| 科目の目標  |
|--|
| <p>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに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。</p> |

| 評価の観点とその趣旨   |  |
|--|--|
| ①知識・技能   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。</li> <li>・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための技能を身に付けている。</li> </ul>                          |
| ②思考・判断・表現  | <ul style="list-style-type: none"> <li>自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し、</li> <li>・合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する力を身に付けている。</li> <li>・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。</li> </ul> |
| ③主体的に学習に取り組む態度   | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動における競争や協働の経験を通して、</li> <li>・公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。</li> <li>・健康・安全を確保したり、運動を主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>                                |
| 評価方法   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の知識・技能の点検、確認、分析 (ルール等の小テスト、スキルテスト、発表会、学習プリント・ノート等)</li> <li>・記述の点検、確認、分析 (学習プリント・ノート、グループワーク等)</li> <li>・行動の観察、確認 (グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等)</li> </ul> |  |

| 学習計画 |     |                        |   |       |   |   |
|------|-----|------------------------|---|-------|---|---|
| 月    | 単元名 | 単元                     | 単元や題材などの内容のまとめりごとの学習目標  | 評価の観点 |   |   |
|      |     |                        |   | ①     | ② | ③ |
| 4    | 柔道  | 柔道の基本                  | 礼法や技の成り立ちを学習することにより、相手を敬う武道の精神を理解し、我が国固有の文化を理解している。<br>柔道の歴史を学習し、創始者である嘉納師範の柔道を越えた体育の理念を理解している。 | ○     |   |   |
|      |     | 受け身の復習 (中学時の確認)        | 受け身の学習することにより、お互いが安全に練習することが出来るようにし、日常生活にもそれを生かそうとしている。<br>(前受け身・横受け身・後ろ受け身・前回り受け身)             |       |   | ○ |
| 5    |     | 体裁きの復習 (中学時の確認)        | 体裁きによって、技を繰り出すための位置関係を作り、自らの体を投げやすい位置に移動することができる。<br>力まずに相手を制することができ、崩し (八方向の崩し) を理解している。       |       | ○ |   |
| 6    |     | 基本動作の習得<br>・立ち技<br>・寝技 | 基本動作や技の基本を学習することにより、人間の身体の仕組みや柔道の楽しさを味わおうとしている。   |       |   | ○ |
| 7    |     | 補助運動 (回転運動)            | 攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、体力を高めようとしている。  |       |   | ○ |

|    |      |   |  |   |   |   |
|----|------|---|--|---|---|---|
| 9  | 柔道   | 受け身   | 安全に柔道を行うために、正しいやり方を理解している。   |   | ○ |   |
|    |      | 体裁き   | 相手を体裁きによりしっかり崩す技術を身につけている。   |   | ○ |   |
|    |      | 技に応じた基礎体力作り   | トレーニングの中に、柔道に類した動きを取り入れて力強くしなやかに技が繰り出せる基本的な体力を身につけている。   | ○ |   |   |
| 10 |      | 立ち技の復習<br>(手技・足技・腰技)  | 立ち技の基本（体裁き・崩し・作り・掛け）を学習することにより、人間の身体の仕組みや理にかなった技の素晴らしさを理解している。<br>手技＝一本背負い投げ・体落とし<br>足技＝足払い・小内刈り・大外刈り<br>腰技＝大腰・払い腰                                   | ○ |   |   |
| 11 |      | 寝技の習得<br>・抑え込み<br>・抑え込みの入り方<br>・抑え込みの逃げ方  | 寝技の基本を学習することにより、人間の身体の仕組みや理にかなった技の素晴らしさを理解している。<br>抑え込み<br>(袈裟固め・肩固め・横四方固め・上四方固め・縦四方固め)<br>それぞれの抑え込みの逃れ方。<br>抑え込むまでの相手の返し方。<br>(うつ伏せ・仰向け・肘膝をついた状態から) | ○ |   |   |
| 12 |      |   |  |   |   |   |
| 1  |      | 受け身   | 安全に柔道を行うために、正しいやり方を理解している。   |   | ○ |   |
|    |      | 立ち技の約束乱取り   | 動きながら・組み手から技を仕掛け、相手を投げる一連の動作を相手と動きを合わせて体得しようとしている。   |   |   | ○ |
| 2  |      | 乱取り<br>・立ち技<br>・寝技  | 立ち技で自由に技を仕掛け、受けも投げられないようにしようとしている。<br>投げられた場合はしっかり受け身を取り、自分の身体を守ることができる。<br>寝技において、自由に相手を抑え込むことができる。<br>(背中合わせ・仰向け等から始める)                            | ○ |   | ○ |
| 3  | 自由稽古 | 立ち技寝技を駆使して相手を制する技術を身につけている。<br>(最も試合に近い形の稽古)<br>立ち技・寝技の自由稽古を通じて、柔道の楽しさを味わおうとしている。 | ○  |   | ○ |   |