

平成30年度 保健体育科「体育」SYLLABUS

単位数	1単位(3,4,5,6,7,8,9,10組男子)	学科・学年・学級	普通科 第 2学年 (3,4,5,6,7,8,9,10組男子)
教科書		副教材等	

1. 学習の到達目標

- ① 健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度の形成。
 ② 心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を行う。
 ③ 柔道における規則を守り、お互いに相手を尊重し、公正な態度で行う。

2. 学習の計画

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
前 期	4	○柔道	I オリエンテーション	一年間の学習内容及び評価などの確認を行う。	実技試験及び授業への取り組み姿勢
	5		II 基本動作確認		
			① 体操・補強運動	準備体操や柔道に必要な補強運動を行い怪我などが起きないように確認する。	
			② 礼法	座礼、立礼の所作を復習し、自他共栄の精神も確認する。	
			③ 受身 I	前受身、後ろ受身、横受身、前方回転受身を正しく行い怪我や事故が起こらないようにする。	
			④ 受身 II	四つん這いの人を飛び越えてからの前回り受身等、その速さ、強度に応じた前方回転受身ができるようにする。	
	6		⑤ 大腰	腰に手を回して、受けをひきつけ、腰に乗せてバランスを崩さずに技に入る。 移動しながらバランスを崩さずに投げる。	
			III 对人的技能（立技）	投げ技姿勢と組み方、進退動作を学ぶ。	
			① 背負投	前回りさばきで受けを前に崩して技に入れるか。 受けの脇の下を担ぐようにして、バランスよく入る。 移動しながらバランスを崩さずに投げる。	
	7		② 体落とし	前回りさばきで受けを前に崩して技に入れるか。	
③ 実技試験		両腕と両ひざの伸展を利用して受けを前方に投げ落とす。			
9					
学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
後	10	○柔道	④ 払い腰	受けをしっかりと引きつけ、左足を軸に右脚で前方から受け	

後 期	11	⑤ 大外刈り	の右脚外側を払い上げ前方に投げる。(取:右の場合)	実技試験及び授業 への取り組み姿勢
		⑥ 実技試験	受けを右後ろすみに崩し、左足を軸に右脚を前方に振り上げ、相手の右脚を外側から刈り後方に投げる。(取:右の場合)	
	12	Ⅳ 固め技	固め技の基本動作①体を開く・足を回す・体をそらす等抑え方や応じ方を学ぶ。	
		① 袈裟固め	受けの右体側に腰をつけ左脇下に受けの右腕を挟み右袖を握る。右手で受けの首を抱え右後ろあたりを握る。取は両足を大きく前後見開いて安定を保ち右側の胸で受けの胸を圧して抑える。	
		② 横四方固め	受けの右体側につき右腕を受けの股の間から入れて、その下ばき又は帯を握る。左腕を受けの首の下から入れて、その左横襟を深く握る。取は右ひざを曲げて受けの右腰に当てて、左脚はつま先を立てて左後方に伸ばす。	
	1			
	2	③ 上四方固め	受けの頭の方に位置し、受けの上体に伏せて体を乗せる。両腕を受けの肩先外側より入れて両横帯を握り腕を制し、両足を大きく開き胸で受けの頭、胸を圧して抑える。	
	3	④ 簡易試合		
		⑤ 実技試験		実技試験及び授業 への取り組み姿勢

3. 評価の観点

関心・意欲・態度	武道の学習に積極的に取り組もうとしている。相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。仲間の学習を援助しようとしている。禁止技を用いないなど健康・安全に留意している。
思考・判断	技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見つけている。
運動技能	投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。
知識・理解	武道の特性や成り立ちについて、学習した例を挙げている。 基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

4. 評価法

関心・意欲・態度、思考・判断、運動技能、知識・理解の4つの観点及び、出席状況を踏まえ総合的に評価を行う。

5. 担当者からのメッセージ

柔道着は、体に合ったサイズの物を用意すること。