

1 この科目の構成について

教 科	保健体育科	科 目	柔 道	単 位	1単位
対象コース	全コース	対象クラス	2年1～7組 (男子)		
使用教科書					
使用副教材					

2 この科目の目標・学習内容・学習方法について

学 習 目 標	—この科目を学習して何を身に付けてほしいのか—
	<ul style="list-style-type: none">・柔道の特性に触れ、安全に留意しながら練習や試合ができるようにします。・指導者の助言をもとに、自ら進んで解決する態度を培います。・柔道をする事の喜びや楽しさを体得します。・到達目標は、柔道に対する理解と適性を高めるための基本動作の習得と受け身、固め技については試合を通して自己の長所、短所を見つけ工夫するまでとします。
学 習 内 容	—この科目で学習する大まかな内容—
受け身	(1) 前受け身 (2) 後ろ受け身 (3) 横受け身 (4) 前回り受け身
固め技	(1) けさ固め (2) 横四方固め (3) 上四方固め
投げ技	(1) 支え釣り込み足 (2) 膝車 (3) 体落とし (4) 大腰
学 習 方 法	—この科目を学校と家庭でどのように学習すればいいのか—
(1) 学校	授業では相手を尊重し、思いやりの精神をもって臨み、安全に留意して行動してください。
(2) 家庭	各種大会などマスメディアを利用し、多方面から情報、技術を取り入れてください。

3 この科目の評価方法について

評 価 方 法	—何をを使って評価するのか—
	(1) 定期考査の時期に合わせ、実技の試験を行います。(年2回) (2) 平常点として毎時間の行動を観察し、評価します。(授業態度、意欲、用具の完備) (3) 実技教科の特性により、欠席、見学は出席点として評価します。
評価における定期考査の割合	
50%	

4 この科目の評価の観点について

評 価 の 観 点	—この科目の学習内容はどのような基準で評価されるのか—
(1) 関心・意欲・態度	・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとしているか。また、伝統的な行動の仕方に留意して相手を尊重するとともに、公正な態度がとれているかで評価します。
(2) 思考・判断	・自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫しているかで評価します。
(3) 技能・表現	・柔道の特性に応じた技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができていくかで評価します。
(4) 知識・理解	・柔道の特性や学び方、技能の系統性・構造・合理的な練習の仕方を理解するとともに試合や審判の方法を理解し、知識を身に付けているかで評価します。

年間学習計画		—この科目でいつ・何を・どのように学ぶのか—	重視する評価の観点				
期	月	学習の項目	学習の内容	関	思	技	知
	4	○オリエンテーション	礼法、柔道場でのマナー、柔道の歴史などについて。	●	●		●
		○受け身 1 前受け身 2 後ろ受け身 3 横受け身 4 前回り受け身	・整列 ・準備運動 絞り→エビ→逆エビ→前転→後転→倒立前転→側転→前回り受身 怪我しないよう受け身を身につけます ・膝立ち姿勢から ・蹲踞姿勢から ・仰向けの姿勢から（左右） ・立ち姿勢から（右左できるようにする）	●	●	●	●
	5	○抑え技 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め	・約束練習 道徳教育を実施 ①抑え方と応じ方を試し合います。学習した抑え技で30秒間相手を抑え、交互に行います。 ②押さえ込みの条件と、「解けた」ときの条件を覚えます。 ・自由練習 ①抑え技の要点と入り方・逃げ方を試し合います。長座姿勢で背中合わせの状態から開始します。抑え技のみの試合をします。 ②20秒間押さえきれぬ得意な寝技を身につけます。 【安全面での留意点】 ①痛い時は「痛い」とアピールし、相手が痛いと言ったらすぐに動きを中止するよう指導する。 ②周囲の者とぶつかりそうになったときは動作を中止し、広い場所に移動させる。 ・実技試験	●	●	●	●
	6	○投げ技 ・膝車 ・支え釣り込み足 ・体落とし	・比較的簡単な技の習得。 ・安全に気をつけて練習します。 ・どの技で投げられても安全に受け身がとることができる技能を身につけます。	●	●	●	●
	7		・打ち込み練習				
	8		①投げるリズムとタイミングを身につけます。				
	9						
	10						
	11		・実技試験	●	●	●	●
	12		・約束練習 ①相手の動作に応じて素早く技に入れるように意識させます。				
	1						
	2	・大腰					
	3						