

第1学年 教科(保健体育) 単元名「空手道」

●単元(題材)の目標

- (1)基本形1の演武を覚えて、正しく行えるようになる。
- (2)基本形1の団体演武を通し、入退場を工夫し、集団で動きを揃えることができるようになる。
- (3)約束組手1から4を覚え、相手の攻撃を防ぎ、反撃する動きができるようになる。

●指導計画(全8時間扱い)

【第1～4時】

- 空手の歴史・立礼・座礼・受け・突き動き
- 基本形1の動き
- 団体演武(入場から退場まで)
- 約束組手1から4
- 演武会

<指導の個別化・学習の個性化>

【第4～8時】

- 団体演武(入場から退場まで)
- 約束組手1から4
- 演武会

<指導の個別化・学習の個性化>

●単元(題材)における個別最適な学びと協働的な学びの具体化

個別最適な学び

<指導の個別化>

基本形1を理解するために、資料やDVDに加え、自身の動きに応じた課題等にデジタル教材を用いて取り組む。

<学習の個性化>

約束組手の動きに応じて、相手の攻撃を安全に受け、反撃する動きという具体的な場面を活用し、基本形1の課題を各自が見出し、学習したことを深め広げる。

協働的な学び

<協働的な学び>

- ・団体演武の発表を行うまでの練習を通して、お互いの動きを教え合ったり、確認し合ったりする。
- ・基本形1の演武の発表(個人)までの練習の場面で、仲間の演武をよりよくするためのアドバイスをしたり、自分の演武を仲間にクロムブックで動画撮影をしてもらい、それを見ることで客観的に課題を見つける。
- ・約束組手の練習の中で、相手からの攻撃をどのように防御し、反撃をするのかを約束練習を通して、コミュニケーションをとり、安全に演武する。

●個別最適な学びと協働的な学びの学習活動に応じたICTの活用

- ・クロムブックの動画撮影
- ・DVDのお手本動画

1 単元名 武道「空手道」

2 指導のねらい

- ・相手の動きが正確にできているかを確認するポイントを明確にし、相手の課題について正しく指摘し、改善できるように工夫する。
- ・映像資料やタブレットを活用し、動きのポイントでは、画像を静止して説明し、理解を高める。

3 指導過程

時	学習活動と学習内容	指導上の留意点	評価規準 [評価方法]
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶 ○出席確認 ○本時のねらいを確認。 ○本時の目標を学習カードに記入 ○ウォーミングアップ 3分間走 準備体操 (ラジオ体操第一・補強運動) ○立ち方じゃんけん 	<ul style="list-style-type: none"> ◇健康観察 ◇学習カードの内容を読む。 ◇学習カードに各自目標を記入させる。 ◇ウォーミングアップなので、速くなりすぎないようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆声をかけ、積極的に参加している。【態度】(活動観察) ◆立ち方(結び立ち・八字立ち・前屈立ちが理解できている。【技能】(行動観察)
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ○礼法(立礼・座礼) ○中段突き・受け(下段・上段)の確認 ○「パブリカラテ」 ○基本形Iの通り稽古 ※空手(形)評価ポイントのプリント参照 ○約束組手 ・攻撃側…左前屈下段受けから右中段突きを行う。 ・受け側…左前屈立ちから左中段受けを行う。 ・受け側…各自に考えたことを表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇目付け・結び立ち・30度の礼を確認する。 ◇座礼は左座右起で行うことを確認。 【突き】 ①拳の握り方は自分から見た時に爪が全部隠れるようにする。 ②突くときには手首をまっすぐにする。 【受け】 ◇上段、下段とも両腕を胸の前で交差させ、受ける側の手を前に構える。正中線を守る。 ◇気合を入れる。(「エイッ」の発声) ◇全体で第1挙動から第20挙動までを確認する。 ◇2人組で相手の動作を見て、アドバイスをしあう。ポイントは ①順番があっているか ②目付けができているか ③中段突きの高さ ④受けに入る前に正中線を守る ⑤気合いは短く強い発声 ⑥270度回転する際の運足 ⑦残心 ※タブレットで撮影をし、自分の動作から課題を確認し、修正する。 ◇拳があたらない距離をとって行う。 ◇攻撃側は自分がどのような攻撃をするのかを必ず伝え、受け側はその指示のあと「はい」と了解の返事をする。 受け側はどのように相手の攻撃をかわし、反撃をするのかを考え、表現する。 ※後ろに下がって受け、その後に反撃することは事前に伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆突き・受けの動作が正しく行えている。【技能】(活動観察) ◆気合(短く強い発声)ができる。【技能】(行動観察) ◆自他の動きを適切に捉え、正すことができる【思考・判断・表現】(活動観察) ◆評価のポイント4つを意識して行うことができる【知識・技能】(行動監査) ◆仲間に評価のポイント4つを意識して行うことができる【知識・技能】(行動監査) 組手カードにどのような受けが考えられるのかを考え、記入する。【思考・判断・表現】
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○更衣 ○健康観察 ○挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ◇体調不良・ケガの有無の確認 ◇次回の予告(基本形1のテスト) ◇立礼の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ◆基本形1の動きを正しく行うことができる【知識・技能】(行動観察)