

7 評価規準

【評価の手順】

レディネス調査 → 学習目標・ねらいの決定 → 学習計画 → 評価規準の作成

単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
単元の評価規準	<p>(1) 空手道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように取り組もうとしている</p> <p>(2) 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手をおもいやり礼儀作法を尊重し、練習や試合をしようとしている</p> <p>(3) 活動の場の安全に留意し、取り組もうとしている</p> <p>(4) 勝敗に対して公正・公平な態度をとろうとしている</p>	<p>(1) 自己の体力に応じた技を課題として設定している</p> <p>(2) 自己の体力に適した技を習得するために練習の仕方を工夫している</p>	<p>(1) 空手道の特性に応じた基本動作や基本となる技、約束組手を身に付けている</p>	<p>(1) 空手道の歴史や特性、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し知識を身に付けている</p> <p>(2) 課題の解決のための練習の仕方を知っている</p> <p>(3) 競技会の運営方法について理解している</p>
学習活動に即した評価規準(3年)	<ul style="list-style-type: none"> 空手道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする 伝統的な行動の仕方について留意して、互いに相手を思いやり礼儀作法を尊重し、練習や試合をしようとする 活動の場の安全に留意して、積極的に取り組もうとする 審判の指示に従い勝敗に対して公正な態度をとろうとする 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作、基本となる技、約束組手を習得するために説明や教材教具、学習資料等を活用した練習の仕方を工夫している 技を習得するための合理的な練習の仕方を工夫している 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作、基本となる技、約束組手の構造や特徴を捉え、技を正確に身に付けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 学習の流れを見通した学習の進め方を知っている 課題の解決の為に教材教具・学習資料を活用した合理的な練習の仕方を知っている 競技会の運営方法を身に付けている
学習活動に即した評価規準(1・2年)	<ul style="list-style-type: none"> 空手道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように取り組もうとする 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を思いやり礼儀作法を尊重し、練習や試合をしようとする 活動の場の安全に留意して、取り組もうとする 勝敗に対して公正・公平な態度をとろうとする 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の体力に応じた技を課題として設定している 自己の体力に適した技を習得するために練習の仕方を工夫している 	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作と基本となる技、約束組手を身に付けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 空手道の歴史や特性、基本動作、基本となる技、約束組手の名称等を理解している 学習の進め方を理解している 課題の解決のために合理的な練習の仕方を知っている

8 本時の展開(7/10 時間目)

(1) 本時の目標

課題解決に向けて、仲間と協力して練習を工夫しながら、自己の体力に応じた技を正確に身に付け約束組手グループ内競技会を行う。

(2) 本時のねらい

- ① 課題解決に向けて練習を工夫して、自己の体力に応じた技を正確に身に付けることができる。
- ② 仲間と協力してグループ内での約束組手競技会を行うことができる。

(3) 資料及び準備するもの

タブレット(3台)、B中学校如意棒(9本)、足型マット(9枚)、セーフティマット(2枚)、ミット(5個)、リストバンド(10セット)、デジタイマー、掲示資料、学習カード、学習資料、筆記用具等

(4) 学習活動

	学習内容及び学習活動	教師の指導・支援	評価
導入 (10分)	(1)準備(場の設定)、準備運動 ランニング、ストレッチ、補強運動等 (2)出席状況の確認・健康観察 (3)前時までの活動を振り返る (4)本時のめあてについて理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な行動の仕方、礼儀作法等も関連付けて導入を行う ・前時までの活動を時間計画表を用いて時系列に振り返る ・本時のめあての説明をする 	
展開 (30分)	<p>【めあて1】 課題解決に向けて練習を工夫して、自己の体力に応じた技を正確に身に付けよう</p> <p>(1)グループごとに本時の目標や活動を 確認する ・時間配分のめやすを持たせ、合理的に活動する</p> <p>(2)課題解決学習 ・教材・教具を用いて具体的な運動経過の課題の解決へ取り組む</p> <p>【めあて2】 仲間と協力して約束組手グループ内競技会を行おう</p> <p>(1)グループ内競技会を行う (2)演技へのアドバイス及び審判を行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教材教具等の活用方法を紹介して合理的な練習を促す ・課題別練習における学び方を確認しながら課題練習を行わせる ・グループミーティングが円滑に行われるか観察をして必要に応じて支援する ・活動量を確保できるように、スムーズにミーティングが行えるように指示する ・学習資料、教材・教具を有効に活用させる ・リーダーを中心にスムーズに活動が行われるように支援する ・試技者・観察者(審判も含む)ともに適切な運動経過の分析・評価を行っているか支援・指導する 	<p>【思】自己の体力に適した技を習得するため練習の仕方を工夫している</p> <p>【思】自分や仲間の演技を適切に分析し課題や良さを発見している</p>
まとめ (10分)	(1)本時の活動を振り返り、評価・反省をする (2)次時のめあてを確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・発表がスムーズに行えるように指導する ・本時の活動の良かった点を紹介する ・次時の学習内容と活動について説明する 	

単元：武道 空手道

年 氏名 _____

(1) 武道について

武道は、我が国(① **固有の文化**)であり、相手の動きに応じて、(② **基本動作**)や対人的技能を身に付け、相手を(③ **攻撃**)したり、相手の技を防御したりすることによって、(④ **攻防**)を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道の取り組みを通して、武道の(⑤ **特性**)を理解し、相手を(⑥ **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。空手道の他には、(⑦ **柔道、剣道**)、相撲、(⑧ **弓道、なぎなた、柔剣道、少林寺拳法**)等もある。

(2) 空手道について

空手道は琉球の時代から(① **護身術**)として、(② **手(ティー)**)という名で沖縄に存在したとされ、14世紀頃、中国(明)との交易を通して琉入した中国拳法を取り込みながら独自に形成された武術である。もともと首里士族のたしなみとして一子相伝・口伝で伝えられていたが、500～600年前、二度の禁武政策等もあり、(③ **武器**)を持つことが制限される中、ますます秘密裏に修行され(④ **唐手(トードー)**)と呼ばれ、形成されていった。

空手道には、相手の動きを想定した(⑤ **攻防**)と高度な技能を組み合わせで構成された(⑥ **形**)と、相対する二人が相手の動きに応じて互いに自由に攻め合い、攻防の技能を競い合う(⑦ **組手**)がある。

(3) 単元を通しての目標

空手道の(① **歴史**)や特性を知り、基本動作や(② **基本となる技**)を身に付け、(③ **礼節**)を重んじ、仲間と協力して練習や約束組手競技会に取り組み、空手道の楽しさを知る。

(4) 学習内容(全10時間)

知識・礼法		歴史、マナー、座礼、立礼
基本動作・基本となる技	立ち方	結び立ち、平行立ち、四股立ち、前屈立ち
	その場基本動作	突き、受け、蹴り
	移動基本動作	追い突き、逆突き、前蹴り、受け
対人的技能	約束組手	上段追い突き、中段逆突き、前蹴りに対する受け

(5) 学習の進め方及び評価について

一斉学習・グループ活動を主体とする。その際、グループの技能に応じた課題を設定して練習へ取り組む。授業中の取り組みや練習・競技会での教師観察による技能評価を行う。その他の観点別の評価に関しては、教科会で統一した評価規準に準ずるものとする。

(6) グループ分け

- A：男女混合6名
- B：男女混合6名
- C：男女混合6名

(7) 身に付けてほしい技能(技能の評価ポイント)

<p>基本動作・基本となる技 (突き・受け・蹴り、移動基本動作)</p>	<p>1 突き ①突き手と引き手の関連性を持たすことができる ②拳及び腰のひねりを入れることができる ③上体をまっすぐに立て、脇をしめるように突くことができる ④手首はまっすぐ伸ばし、相手の体の中心を突くことができる ⑤後ろ足のかかところが床から離れないで突くことができる</p> <p>2 受け ①受け手と引き手の関連性を持たすことができる ②拳及び腰のひねりを入れることができる ③体の中心をカバーするように両手を交差してから受けることができる ④手首が内側や外側に曲がらないように受けることができる</p> <p>3 蹴り ①軸になっている足のかかとを上げないようにし、重心を保つことができる ②蹴った後は、蹴り足をすばやく引くことができる</p> <p>4 移動基本動作 ①正しいフォームで、体を上下に動かさないように、また、常に相手がいることを想定して行うことができる</p>
<p>対人的技能 (約束組手)</p>	<p>1 正しいフォーム：適切な立ち方、姿勢、目線、技の動作、腰の入れ方ができる 2 正しい力の発揮：一連の技を分解して、力を入れる部分・リラックスする部分、スピード調整を行い、スムーズに技の動作ができる 3 極め・気合い：極めの際、大きな声で気合いを入れるができる 4 残心：突いて気合いを入れた後も、相手を見て反撃に対応できる心の緊張を保つことができる</p>

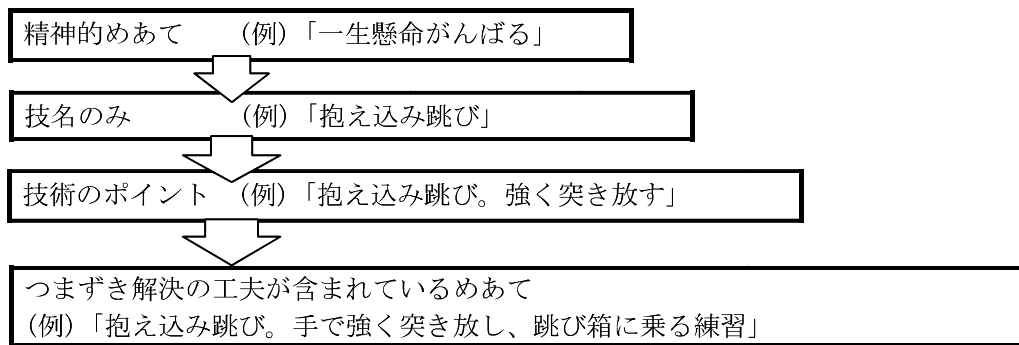
10 単元計画

全10時間(学習の流れ) 【 時間計画表 *ステージ型 】

時間	1	2～4	5	6～8	9	10
<p>10 20 30 40</p>	<p>オリエンテーション</p>	<p>出席確認及び健康状態の確認 ねらい1 めあて1 安全やマナーに対する心得を身に付けよう めあて2 基本動作 (姿勢・立ち方・進退動作) 基本となる技 (突き・受け・蹴り) 約束組手</p>	<p>活動計画会</p>	<p>ねらい2 めあて1 課題解決に向けて練習を工夫し今できる技をよりよくできるようになろう めあて2 約束組手や自由練習を楽しもう</p>	<p>ねらい3 めあて1 仲間と協力して約束組手競技会を行おう めあて2 約束組手競技会を楽しもう</p>	<p>学習のまとめ</p>
<p>評価</p>	<p>< 診断的評価 > → ← < 形成的評価 > → < 総括評価 > →</p>					

単元計画作成前にすべき事項

- 1 学校の施設、器具、用具の実態を知る。
 - (1) どのような授業を展開するのか。
 - (2) 単元及び本時の学習のねらいや道筋をどのようにして持たせ、確認させるか。
 - (3) グループや活動の場をどうするのか。
 - (4) 準備や片付けを誰にさせ、どのくらいの時間を要するのか。
※ 上記のことを検討する。
- 2 運動の特性（教材価値）を明らかにする。
 - (1) 生涯スポーツを目指す体育では、「効果的特性」や「構造的特性」を配慮しながら「機能的特性」を重視して、どのように楽しい授業を展開するか検討する。
- 3 運動の技術構造、系統発展性、練習方法を知る。
 - (1) 主運動と練習をどのように配列するか。
 - (2) 授業の時間配分をどのくらいにするか。
 - (3) 主運動につながる準備運動をどうするか。
- 4 学習者の実態を知る。
 - (1) 学習者の興味・関心、欲求の状況と阻害要因を知る。
学習者が「何をどんな方法で行いたいのか」「どんなことが嫌なのか」を知り、教育的に配慮して学習目標や学習活動の方向付けを構想する。
 - (2) 学習者の技能の実態を知る。
学習者の技能の実態は単元のねらい、学習の道筋、本時のねらいの設定の目安となる。
 - (3) 学習者の学び方の状況を知る。
めあての持ち方、つまずきの解決の方法、仲間との助け合いの状況、自己評価の仕方など、教師・仲間・資料との関連で把握する。
(めあての高まり)



- 5 学習者の実態に応じた学習資料の作成
 - (1) 学習者の活動を主体的に実践できる資料にする。
 - (2) 教師の授業のあり方を振り返るための資料にする。
 - (3) 活動量の確保のために、資料が簡潔で記入の手間がかからないものでなければならない。

「学習資料の例」

- ① 目標とする運動の形態図
- ② 自己の技能に適しためあてや課題を選択するための資料
- ③ めあてや課題を達成するための練習方法を示した資料
- ④ つまずき解決のための資料
- ⑤ めあてや課題の達成度を知るための資料
- ⑥ 学習活動(学び方)を自己評価するための資料

保健体育 “課題別練習” による学び方

試技者(運動を行う人)

① 三つの視点の中から観てもらおうポイントを伝える

A:「いつ(動きのタイミング)」 B:「どこが・どこへ(身体の部位・動きの方法)」 C:「どのように(動きの感覚)」

例: “前蹴り” をするとき、軸足のかかどが、床から離れていないか観て下さい。

② 試技の後に、観てもらおうポイントに関わった内容についてどうであったか、自分なりの感覚を伝えてみてから、試技の結果を聞く

例: 軸足の膝を曲げ重心を落として“蹴った” のでかかどが床から離れていなかったと思うけど、どうだったかな

観察者(運動をチェックする人)

① 観るポイントを意識し、最も観察しやすい場所で集中して試技を観察する。

② 運動を観察した後に、視点に関わって自分の身体などを使って結果を伝える。

また、結果に加えて、よさや課題を伝えたり的確なアドバイスをしたりする。

例: “前蹴り” をしたとき、軸足のかかどは床から離れていなかったよ。でも、上半身でしっかりとバランスがとれればもっと安定した“前蹴り” になると思うよ。

武道: 「空手道」活動計画会

年 組 氏名 _____

1. 自分のグループを振り返る

2～4 時間目を振り返る: 技能面

2～4 時間目を振り返る: グループ活動(態度)

2. 目指すグループ(こういうグループをつくりたい、こういうふうに活動したい)

3. 自分のグループの課題

技能面

グループ活動(態度)

4. 時間計画表

	6 時間目	7 時間目	8 時間目	9 時間目
5 分				競技会
10 分				
15 分				
20 分				

空手道・技能チェック表

友達にチェックしてもらい“○”をつけていこう 目指せ空手道の達人

年 氏名

基本動作・基本となる技	突き	1. 突き手と引き手の関連性を持たすことができる(同時に動作が終わる)
		2. 拳及び腰のひねりを入れることができる
		3. 上体をまっすぐに立て、脇をしめるように突くことができる
		4. 手首はまっすぐ伸ばし、相手の体の中心をつくことができる(正中線)
		5. 突き終わりに、前のめりになっていないか
	受け	6. 突き手の肩は平行になっているか(肩が上がったり下がったりしていないか)
		7. 引き手はしつかりと体側に置くことができる(脇はしまっているか)
		8. 後ろ足のかかとが床から離れないようにすることができる
		1. 受け手と引き手の関連性を持たすことができる(同時に動作が終わる)
		2. 拳及び腰のひねりを入れることができる
		3. 体の中心をカバーするように両手を交差してから受けることができる
蹴り	4. 手首が内側や外側に曲がらないようにすることができる	
	5. 引き手はしつかりと体側に置くことができる	
	6. 【上段受け】受け手を胸から顔の正面に通すことができる	
	7. 【上段受け】受け手は、おでこから拳一個分くらい空け肘をやや下にして止めることができる(引き手は直角に曲げる)	
	8. 【上段受け】受け手の肘の位置は体の側面からはみ出さない	
	9. 【中段受け】体の中心を通って、内から外へ。拳は肩の高さで止めることができる	
基本移動動作	10. 【下段受け】両腕を胸前で交差させ、肘を中心に腕を大きく斜めに打ち下ろすことができる	
	11. 【下段受け】手の甲側から振り下ろした手を受ける瞬間にひねり小指側で受けることができる	
	1. 後ろ足のももが床と水平になるように、ひざを曲げそのまま引き上げることができる	
	2. 1からひざを伸ばすように、上足底で蹴ることができる	
	3. 蹴りの足の指が開かないようにすることができる	
対人的技能	4. 軸になっている足のかかとを上げないようにし、重心を保つことができる	
	5. 蹴った後は、蹴り足をすばやく引くことができる	
	1. 正しいフォームで、体を上下動かさないように、また、常に相手がいることを想定して行うことができる	
	1. 正しいフォーム:適切な立ち方、姿勢、目線、技の動作、腰の入れ方ができる	
	2. 正しい力の発揮: 一連の技を分解して、力を入れる部分・リラックスする部分、スピード調整を行い、スムーズに技の動作ができる	
約束組手	3. 極め・気合い:極めの際、大きな声で気合いを入れることができる	
	4. 残心:突いて気合いを入れた後も、相手を見て反撃に対応できる心の緊張を保つことができる	
	5. 相手を尊重した態度をとることができる	