

第2学年*組 保健体育科（体育分野）学習指導案

指導者 長谷川 美玲

1 単元名 水泳

2 単元の目標

- 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。
 - ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること。 (技能)
- 水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

3 指導に当たって（男子*名，女子*名，計*名）

クラスの半分以上が運動部に所属し、授業中も積極的に身体を動かすことを楽しんでいる。体育委員が中心となって体操や準備、チーム分けを行うなど生徒が主体となって活動に取り組むことができる。昨年の水泳の授業では全く泳げなかった生徒が2名いたが、ほとんどの生徒が25m泳ぎ切ることができ、より速く泳げるようになりたいと思っている。そのため、今年度の水泳の授業では各自、目標タイムを設定し練習することで、生徒の意欲を高め、運動量を確保しながら技能の向上を図りたい。

4 単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ●勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ●役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとしている。 ●合意形成に貢献しようとしている。 ●互いに助け合い高め合おうとしている。 ●水泳の事故防止に 	<ul style="list-style-type: none"> ●これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定している。 ●課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ●ボディシステムでは、状況に応じて自己や仲間の役割を見付けている。 ●練習や記録会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 ●水泳を生涯にわたって 	<ul style="list-style-type: none"> ●クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ●平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ●背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ●バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ●複数の泳法で長く泳ぐこと又は 	<ul style="list-style-type: none"> ●技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ●水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ●課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ●審判の方法につい

関する心得など健康・安全を確保している。	楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。	リレーをすることができる。	て、学習した具体例を挙げている。
----------------------	--------------------------	---------------	------------------

5 指導と評価計画 (7 時間扱い)

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準	① 水泳の事故防止のためにボディの体調や安全を確認し、お互いの健康と安全を確保している。 ② お互いに励まし合い、高めようとしている。 ③ 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。	① これまでの学習を踏まえ、自己や仲間の挑戦する課題を設定している。 ② 生涯に渡って水泳を楽しむための関わり方を見つけている。 ③ 練習や記録会の場面で、自己や仲間の危険を回避するために活動の仕方を選んでいる。	① 自分に合った泳法を選択し、連続して25mを泳ぐことができる。 ② 記録を測定し、自己ベストを更新している。 ③ 各泳法におけるポイントを理解し、実践している。 ④ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすることができる。	① 自己の目標を達成するための課題を理解し、練習方法について具体を挙げている。 ② 競技会におけるルールについて理解し、主体的に行動している。 ③ 水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。

	学習のねらい・活動	評価計画			
		関	思	技	知
はじめ 50分×2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ねらい① 水泳の授業における決まりを確認し、事故防止に努めよう。 各泳法におけるポイントを覚えよう。 </div> 1 オリエンテーション ・学習内容の説明 ・安全面についての説明 (突き落としたり、沈めたりするなどの危険な行為を行わない。 体調が悪くなったらすぐに報告する。 泳ぐ順番をきちんと守り、プールサイドからの飛び込みはしない。)	①	②		
	2 体育委員を中心に準備体操を行い、整列後に体調確認と点呼を行う。 3 水慣れの運動 ・水中ジャンプ・ウォーキング ・二人組で泳ぐ (一人は前で歩き、その人の肩を持って後ろの人はバタ足) 4 各泳法におけるポイントの確認をする。			③	④
	<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 【クロール】 キックは膝を伸ばして足の付け根からムチのように動かす。手のかき終わりに「パッ」と息を吐いてから息継ぎをする。 </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 【平泳ぎ】 手足のタイミングは「かいて、蹴る」。手の動きは外側ゆっくり内側素早くで逆ハート型を描く。手と足をしっかり伸ばしてから次の動作に移る。 </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 【背泳ぎ】 あごを引いて背中と腰をしっかり伸ばす。小指側から入水して、腕を肩から大きく回し、手のひらで水をかいて親指側から出水する。 </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 【バタフライ】 手足のタイミングは「2回キックで1回ブル」。イルカのように腰からのうねりをキックに伝える。手のひらで丸を描くように水をかく。 </div>				

	<p>5 4つの泳法についてレーンで分かれ，練習する。</p> <p>6 集合・点呼・体調確認・挨拶をしてから着替える。</p>				
<p>なか か 1</p> <p>50 分 × 2</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい②</p> <p>互いに助け合い高め合って課題解決に取り組もう。</p> </div> <p>1 体育委員を中心に準備体操を行い，整列後に体調確認と点呼を行う。</p> <p>2 各泳法におけるポイントを確認する。</p> <p>3 泳法でレーンを分け，練習する。</p> <p>4 各泳法のタイムを測定し，記録する。</p> <p>5 目標タイムを設定する。</p> <p>〔 ・自己の目標に合わせて2種類以上の泳法を選ぶ。 ・泳げない生徒に対して，ビート板の使用を許可する。〕</p> <p>6 目標タイムに到達するための自己の課題を見つける。</p> <p>7 自己の目標を設定し，課題に応じた練習を工夫する。</p> <p>8 仲間の泳ぎを観察して良いところを自分の課題解決のための参考にし，仲間の課題を見つければそれを伝える。</p> <p>9 集合・点呼・体調確認・挨拶をしてから着替える。</p>	②		①	
<p>なか か 2</p> <p>50 分 × 2</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい③</p> <p>各自で立案した練習計画で課題を解決し，仲間と学習を進めよう。</p> </div> <p>1 体育委員を中心に準備体操を行い，整列後に体調確認と点呼を行う。</p> <p>2 前時の振り返りを行い，自己の課題を見直す。</p> <p>3 課題別グループに分かれ，課題を解決するための練習方法を考える。</p> <p>4 自分に合った練習方法を選択し，練習する。</p> <p>5 記録会の仕方を確認し，グループごとに記録の測定を行う。</p> <p>〔 ・役割分担を行い，一人一人が主体的に行動する。 ・正確な記録を測定できるよう，工夫する。〕</p> <p>6 タイムを記録する。</p> <p>7 目標タイムについて再検討する。</p> <p>8 記録会の目標タイムを設定し，報告する。</p> <p>9 集合・点呼・体調確認・挨拶をしてから着替える。</p>			③	③
<p>ま と め 50 分 × 1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい④</p> <p>競技会についてルールや審判の仕方を理解し，主体的に取り組もう。</p> </div> <p>1 体育委員を中心に準備体操を行い，整列後に体調確認と点呼を行う。</p> <p>2 体育委員を中心に役割分担を決める。</p> <p>3 泳法別にレーンを決定し，競技会形式で記録を測定する。</p> <p>4 結果を発表する。</p> <p>5 課題別グループごとに感想を発表し，本単元の振り返りを行う。</p> <p>6 集合・点呼・体調確認・挨拶をしてから着替える。</p>	④		②	

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

○自己の課題に応じた練習を選択し、仲間とともに教え合いながら工夫して取り組むことができる。

(2) 展開 (4/7)

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点, 方法			
はじめ 15分	1 体育委員を中心に体操する。 2 整列し、体調確認と点呼をする。 3 前時の振り返りと本時の流れの確認をする。	・体調の悪い生徒がいたら見学させる。 ・笛・救急箱・毛布・携帯電話を準備し、事故等が発生した場合に備えておく。				
	<p>○ 自己の課題に応じた練習を選択し、仲間とともに教え合いながら工夫して取り組もう。</p> <p>4 泳法によるレーン分けを行い、同じような課題を持つ生徒とバディを組む。</p> <p>泳ぎ終わった生徒はプールサイドを歩いて戻る</p> <p>プールサイド</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>泳げない生徒・背泳ぎを選択した生徒</td> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">スタート</td> </tr> <tr> <td>クロールを選択した生徒</td> </tr> <tr> <td>バタフライ・平泳ぎを選択した生徒</td> </tr> </table> <p>← 一方通行で泳ぐ</p>	泳げない生徒・背泳ぎを選択した生徒	スタート	クロールを選択した生徒	バタフライ・平泳ぎを選択した生徒	・前時とは別の泳法に変更したい生徒がいたら移動するよう指示する。 ・泳げない生徒と背泳ぎを選択した生徒は水深の浅い端のレーンを使用するよう指示する。 ・事前にスタート位置に5枚ずつビート板を置いておく。
泳げない生徒・背泳ぎを選択した生徒	スタート					
クロールを選択した生徒						
バタフライ・平泳ぎを選択した生徒						
なか 20分	5 自己に適した練習方法を考え、実施する。 ・同じ泳法を練習している者の泳ぎを観察すること。 6 同じレーンで練習している仲間同士で役割分担を行い、記録会形式で記録を測定する。 7 自己ベストを更新した場合、記録用紙に記入する。	・泳ぐ順番を泳力順にすることで1人1人の練習時間が確保できるようにする。 ・良いフォームについて各泳法におけるポイントを生徒に確認しながらアドバイスをする。 ◇水中ウォーキングを選択した生徒に対し、腕を水中で動かしながら歩くよう指示することで泳ぐのに必要な体力をつけることができるようにする。 ◇効果的な練習方向について自分で考えることができていない生徒に対して同じ泳法を練習している生徒に助言を求めるよう伝える。	<運動の技能①> 自分に合った泳法を選択し、連続して25mを泳ぐことができる。 (学習時の観察) <u>評価【A】</u> 手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳いでいる。 <u>評価【B】</u> 腰や足が沈んでリズムが乱れるが25m泳ぐことができる。 <u>評価【C】</u> 息継ぎができず、25m泳ぎ切ることができない。			
まとめ 10分	8 バディと本時の振り返りを行い、同じレーンで練習していた生徒に対し、発表する。 9 次時の目標設定をする。 10 集合・点呼・体調確認・挨拶をしてから更衣室へ移動し着替える。	・本時の振り返りを発表させることで違う練習をしていた生徒の練習内容について知ることができるようにする。				

◇は努力を要する状況にある生徒への手だて