

1 単元名 水泳

2 目標

○次の運動について、記録向上や競技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。

（技能）

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、速く泳いだりできるようにする。

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、速く泳いだりできるようにする。

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できるようにする。

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、速く泳いだりできるようにする。

オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーができるようにする。

○水泳に主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にし、水泳の事故防止に関する心得など、健康・安全を確保できるようにする。

（態度）

○技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、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）

運動部へ所属している生徒が少なく、体力テストにおいてもA～B評価が3割を切っており、運動への関心・意欲は低い生徒が多い。水泳の授業においては、クロールの基本的な技能を身に付け、生徒が主体的に取り組めるよう指導の工夫を行う。また、水泳の事故防止については意識的にプールサイドからの声掛けを行いルールやマナーを守る意識づけを行っていく。

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"> ●様々な泳法に関心をもち、水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ●ルールやマナーを大切にしようとしている。 ●自己の責任を果たそうとしている。 ・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 ●水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の課題に応じた適切な練習方法を選んでいる。 ・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。 ●健康や安全を確保するために適切な練習方法を選んでいる。 ・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。 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ●技術の名称や行い方について、学習した具体例をあげている。 ●課題解決の方法について、理解したことを言ったり、書き出したりにしている。

			保ち、安定したペースで長く泳いだり、速く泳いだりできる。 ●複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーができる。	
--	--	--	---	--

	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 水泳の学習に主体的・積極的に取り組もうとしている。 ② ルールやマナーを守りながら取り組もうとしている。 ③ 互いに助け合い高めあおうとしている。	① 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。 ② 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く。	① 自己の能力に応じて2つ以上の泳法を身に着けている。 ② ・クロールでは、最小限の頭の動きで呼吸動作を行うことができる。 ・平泳ぎでは、流線型の姿勢を維持して大きな伸び(グライド)ができる。 ・背泳ぎでは、流線型の姿勢を維持しながら肩をスムーズにローリングさせて泳ぐことができる。 ・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泳ぐことができる。 ③ 複数の泳法で長く泳ぐ又はリレーができる。	① 技術の名称や行い方について、具体例をあげている。 ② 自ら選んだ泳法についての、記録向上につながるポイントを理解している。 ③ 競技会の仕方について具体例をあげている。 ④ 審判の方法について学習した具体例をあげている。

5 指導と評価計画 (10 時間扱い)

	学習のねらい・活動	評価計画			
		関	思	技	知
はじめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ○水泳における事故防止について学習する。 ○自己の課題を設定し、練習計画を立てる。 </div>	①			
50分×2	1 オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 2 自己の課題を設定する。 ・前年度までの復習をする。 ・泳力別にグループ分けをする。	①	①		
なか	ねらい①	①	②		
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ○クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの基本的な行い方 </div>				②
50	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 理解し、自分の能力に応じて2種目選択し学習する。 </div>				
1	4つの泳法から2種目選択し課題別練習を行う。				

分 × 3	2 技能習得に向けた課題別練習を行う。 3 練習や記録の計測を行う。 ・自己の改善点を見つける。	②		②	
な か 2 50 分 × 3	ねらい② ○自分が選択した2種目について、各時間同じ泳法に取り 組む生徒とバディを組み学習する。 ○互いの改善点を指摘し合いながら正しい泳法を学習す る。 1 バディで観察し合い互いの課題を設定する。 2 安全を確保し、仲間と主体的に学習する。 3 練習や記録の計測を行う。		①		①
ま と め 50 分 × 2	○記録会を行おう。 1 記録会の企画、係分担・ルール等を決める。 2 記録会を行う。 ・自分の役割を果たし、仲間と協力して記録会を運営する。		②		③
				③	④

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

○水泳の学習に主体的、積極的に取り組み、前年度までの学習を踏まえてこれからの課題を設定する。

(2) 展開 (2/10)

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点, 方法
は じ め ・	1 整列・挨拶 2 本時の内容を理解する ○ 前年度までの復習とこれからの課題を設定する。 3 準備体操	・生徒の体調を確認する。 ・体育委員を中心に全員で声を出して体操するよう声をかける。	
な か 30 分	4 泳力別のグループに分かれる。 A泳ぎが苦手なグループ B 25mは泳げるグループ C長距離泳げるグループ 5 ○Cグループは水なれのためのウォーミングアップを行う。 ・水中ウォーキング ・壁につかまってバタ足 ・け伸びの練習 ○Aグループ, Bグループは, グループごとに2レーンに分かれてゆっくりとした泳ぎでウォーミングアップを行う。	・前年度の学習と本時の体調をふまえて、自分のグループを選択するように助言する。 ◇体が沈んでしまい、うまくバタ足ができない。 ① 体が沈んでしまう場合、ビート板をおなかの下に入れる。水と体が平行になるストリームラインを意識するよう助言する。 ② 足の付け根から足首までを伸ばし膝から下をしなやかに使い足全体でバタ足をするように助言する。 ・まずはバタ足, クロール, 平泳ぎでウォーミングアップを行うよう指示する。 ・前の人と十分な間隔をとってスタートするよう指示する。 ◇体が沈んでしまう。	

	<p>6 ○Cグループはビート板を使用しバタ足のみで泳ぐ。 ・ビート板を使用しながらクロールの動きを確認する。</p> <p>(1)片手でストローク練習 (2)両手交互でストローク練習</p> <p>○25m泳げるグループ,長距離泳げるグループは,各自泳法を選択し泳ぐ。</p>	<p>・顎を引き,顔を水中にしっかりつけるよう助言する。 ◇呼吸がうまくできない。 ・呼吸までのストローク回数をきめる。まずは陸上で練習させる。 ・かき始めの時から息を吐き,同時に体全体を横に向けていき,かき終りに息を吸うように助言する。 ◇型が崩れた状態で泳いでしまう。 ・同じグループの仲間同士観察し合い互いに指摘しあうよう助言する。</p>	<p><関心・意欲①> ・水泳の学習に主体的,積極的に取り組もうとしている (学習時の観察) (学習カード)</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>6 健康観察・整理体操 7 本時の振り返り 8 整列・挨拶</p>	<p>・具合の悪い生徒がいないか体調を確認する。 ・前年度と本時の学習から自分の課題となることを学習カードに記入するよう指示する。</p>	<p><思考・判断①> ・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。 (学習カード)</p>

◇は努力を要する状況にある生徒への手だて