

## 単元名 水泳

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。
- (2) 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 水泳に自主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たり、自己の責任を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしようとする。

## 標準的な展開例

12300111\_001

【準備等】 ビート板、プルブイ、ストップウォッチ、学習カード

学 習 活 動	留 意 事 項 な ど
<p>1 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★水泳のねらいを知ろう。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○水慣れをする。</p> <p>・水中歩行・ボビング</p> <p>・けのび・伏し浮き・背浮き</p> <p>○既習の泳法を確認する。</p> <p>2～7 複数の泳法で泳ぐ練習をする。</p> <p>★複数の泳法で泳ごう。</p> <p>○泳力チェックをし、課題を決める。</p> <p>○クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの中から2種目を選択し、練習をする。</p> <p>○複数の泳法で泳ぐ練習をする。</p> <p>○複数の種目で計測をする。</p> <p>○活動を振り返り、まとめをする。</p> <p>8～9 リレーの練習をする。</p> <p>★リレーのタイムを短縮しよう。</p> <p>○25mの計測をし、チーム分けをする。</p> <p>○練習方法を話し合い、リレーの練習をする。</p>	<p>・水泳の事故防止に関する心得について指導する。</p> <p>・常時バディでの活動を意識させるなど、安全面について確認をする。</p> <p>・水中歩行をしたり、浮きやすい姿勢を保ったりすることで、水に慣れさせる。</p> <p>・水中で、安全に立つ感覚をつかませる。</p> <p>・1・2年の学習を振り返り、既習の泳法で泳がせる。</p> <p>・クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの4種目の泳力チェックをし、泳ぐ種目を決めさせる。</p> <p>・泳ぐ距離は、25～50m程度を目安とする。</p> <p>・学習カードに泳ぎ方のポイントなどを記載しておく。</p> <p>・プルとキック、呼吸のバランスを意識させ練習させる。</p> <p>・水中からのスタート・ターンの練習も随時行わせる。</p> <p>・水泳の得意な生徒に関しては、2種目以上泳いでもよいこととする。</p> <p>・「複数の泳法で泳ぐ」とは、4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことである。</p> <p>・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を意識して、効率的に泳ぐための技術的なポイントについて話し合わせる。</p> <p>・泳ぐ距離は、25～100mとし、2種目以上で続けて泳ぐことを目標とする。</p> <p>・バディで泳ぎ方の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。</p> <p>【評】複数の泳法で泳ぐ練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <p>・バランスよく安定したペースで泳ぐことを目標とさせる。</p> <p>【評】複数の泳法で泳ぐフォームと距離で、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・計測の様子を観察し、バランスを保ち、安定したペースで泳ぐためのポイントを学習カードにまとめさせる。</p> <p>【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>・スタートや引き継ぎは水中で行わせる。</p> <p>・計測する種目は、速く泳ぐことができる種目を選択させる。</p> <p>・25mのタイムを参考にして、チームの力がほぼ均等になるように配慮する。</p> <p>・泳ぐ順番を変えるなど工夫させる。</p> <p>・リレーの練習の参考になるよう、リレーやメドレーリレーのルールなどを確認する。</p> <p>・チームで協力して、タイムを短縮できるように練習方法を工夫させる。</p> <p>【評】リレーの練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○リレーをする。</li> <li>○活動を振り返り，まとめをする。</li> </ul> <p>10 競技会をする。</p> <p>★最高記録を出そう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○係を分担し，競技会の運営方法を知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・出発</li> <li>・計時</li> <li>・決勝</li> <li>・監察</li> </ul> </li> <li>○競技会をする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○活動を振り返り，まとめをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泳ぐ距離は，個人で25mを目安とさせる。</li> </ul> <p>【評】リレーを通して，「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返って学習カードにまとめるようにする。</li> </ul> <p>【評】活動を振り返り，まとめをする活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・係を分担し，競技会を行わせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までの記録を参考に，目標タイムを設定させる。</li> <li>・勝敗や記録だけでなく，学習に取り組んできた過程と関連付けて仲間とよいところなどを評価し合うようにさせる。</li> </ul> <p>【評】競技会を通して，「知識・技能」を評価する。</p> <p>【評】活動を振り返り，まとめをする活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>【評】単元全体の活動や競技会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p>
--	---

【 備 考 】

水泳は，クロール，平泳ぎ，背泳ぎ，バタフライなどから構成され，浮く，進む，呼吸をするなどのそれぞれの技能を組み合わせによって成立している運動で，それぞれの泳法を身に付け，続けて長く泳いだり，競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。本単元では，記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，効率的に泳ぐことができるようにする。