

## 単元 「D 水泳(背泳ぎ)」

### 1 単元目標

- (1) 自己の能力に応じて背泳ぎの技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができるようにする。
  - ア ローリングを生かした手の動作と呼吸のタイミング、大きく強い足の動作などの技能を習得し、競泳ができるようにする。
  - イ スタート、加速やスピードの維持、ターン、ゴールタッチなどの技能を高めるとともに、ペース配分についても学習し競泳に生かすことができるようにする。 (技能の内容)
- (2) 互いに協力して練習ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競泳ができるようにする。 (態度の内容)
- (3) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競泳の仕方を工夫することができるようにする。 (学び方の内容)

### 2 単元の評価規準

#### I 運動への関心・意欲・態度

水泳の特性に関心を持ち、互いに協力したり、事故防止に関する心得を守ったりして、健康・安全に留意して練習や競泳をしようとする。

- ① 記録の向上の喜びや競泳の楽しさなどを味わおうとする。
- ② 仲間と協力して計測し合ったり、教え合ったりしようとする。
- ③ 記録の計測や勝敗に対して公正な態度をとり、その結果を受け入れようとする。
- ④ 水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競泳をしようとする。

#### II 運動についての思考・判断

自分の能力に応じて選択した泳法で、目標タイムや距離を設定し、それを達成するための課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競泳の仕方を工夫している。

- ① 自分のこれまでの学習経験や泳力などから目標タイムや距離を設定している。
- ② 課題解決に必要な、練習内容・方法を選んだり、見付けたりしている。
- ③ 課題の達成状況をとらえ、練習や競泳の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。

#### III 運動の技能

背泳ぎの特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができる。

- ① 自己の能力に応じて、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができる。
- ② 基本姿勢を保ちながら、ローリングを生かした手の動作や大きく強い足の動作ができる。
- ③ 手と足の調和のとれた動きができ、手の動作に合わせてタイミングよく呼吸ができる。

#### IV 運動や安全についての知識・理解

水泳の特性や技術の構造を理解するとともに、練習の計画的な行い方、ルールや審判法について理解している。また、水泳の事故防止の心得や対処方法の知識を身に付けている。

- ① 水泳の特性や技術の構造、ルールや審判法を知っている。
- ② 練習の仕方や、練習計画の立て方を知っている。
- ③ 水泳の事故防止の心得や対処方法を知っている。

### 3 評価規準例「水泳(背泳ぎ)」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関心・意欲・態度	<p>①背泳ぎの特性に強い関心を持ち、自己の能力にあった目標を定め、自ら進んで背泳ぎの楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>②自ら進んで助言をしたり、励まし合うなど、仲間と協力して記録の計測や練習、競泳に取り組もうとする。</p> <p>③記録の計測や勝敗に対して、公正な態度がとれ、結果を客観的に受け止めたり、仲間を尊重しようとする。</p> <p>④水泳の事故防止に関する心得を常に守り、自ら進んで健康・安全に留意して練習や競泳をしようとする。</p>	<p>①背泳ぎの特性に関心を持ち、自己の能力にあった目標を定め、背泳ぎの楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>②互いに助言し合ったり、記録を計測しあうなど、協力して練習や競泳に取り組もうとする。</p> <p>③記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれ、その結果を受け入れようとする。</p> <p>④水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競泳をしようとする。</p>	<p>①教師や仲間の助言を受けて、自己の目標を定め、背泳ぎの楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>②仲間からの指摘や励ましを受けて、記録の計測や練習、競泳に取り組もうとする。</p> <p>③教師や仲間の助言を受けて、自分や仲間の記録や勝敗を受け入れようとする。</p> <p>④教師や仲間の助言を受けて、健康・安全に留意して、練習や競泳をしようとする。</p>
II 思考・判断	<p>①自分の現状(泳力・記録)を正確に把握し、自己の能力を最大限に引き出すための高い目標記録を設定している。</p> <p>②課題解決のための効果的な練習方法を、各種の資料を活用し、自ら考えたり助言を受けながら改善しようとしている。</p> <p>③練習の成果や課題の達成状況を仲間と確かめ合い、新たな課題の解決に向けて、練習方法に修正を加えながら見通しを立てて取り組もうとする。</p>	<p>①自分の現状(泳力・記録)に応じた目標記録を設定している。</p> <p>②課題解決に必要な練習や競泳の方法を選んだり、見付けたりしている。</p> <p>③課題の達成状況をとらえ、練習や競泳の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。</p>	<p>①自分の現状(泳力・記録)を把握している。</p> <p>②教師や仲間の助言を受けながら、練習方法を選んだりしている。</p> <p>③教師や仲間の助言を受けながら、練習方法を見直したり、新しい課題を選んだりしている。</p>
III 運動の技能	<p>①自己の能力に適したペース配分を把握しており、より速く、長く泳ぐことができる。</p> <p>②基本姿勢を保ちながら、ローリングを生かした正確な手の動作や大きく強い足の動作を速く、正確にできる。</p> <p>③手と足の調和のとれた伸びのある動きができ、手の動作に合わせてタイミングのよいスムーズな呼吸をすることができる。</p>	<p>①自分の能力に応じて速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができる。</p> <p>②基本姿勢を保ちながら、ローリングを生かした手の動作や強い足の動作ができる。</p> <p>③手と足の調和のとれた動きができ、手の動作に合わせてタイミングよく呼吸をすることができる。</p>	<p>①自分のペースで泳ぐことができる。</p> <p>②手や足の動作が一部できる。</p> <p>③手と足の調和のとれた動きや呼吸動作が一部できる。</p>
IV 知識・理解	<p>①背泳ぎの特性や技術の構造、ルール、審判法について詳しく説明できる。</p> <p>②合理的な練習方法や学習の進め方、練習計画の立て方について、詳しく説明できる。</p> <p>③水泳の事故防止の心得や練習場のルール、事故がおきたときの対処について、詳しく説明できる。</p>	<p>①背泳ぎの特性や技術の構造、ルール、審判法について言ったり書き出したりしている。</p> <p>②合理的な練習方法や学習の進め方、練習計画の立て方について、具体例を挙げている。</p> <p>③水泳の事故防止の心得や練習場のルール、事故がおきたときの対処について、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>①背泳ぎの特性や技術の構造、ルール、審判法を部分的に理解している。</p> <p>②練習方法や学習の進め方、練習計画の立て方について、部分的に知っている。</p> <p>③水泳の事故防止の心得や練習場のルール、事故がおきたときの対処について、部分的に知っている。</p>

4 評価規準の評価観点例「水泳(背泳ぎ)」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関心・意欲・態度	<p>①ア自己の泳力を理解し、向上心を持って楽しく学習に取り組んでいる。</p> <p>②ア計測や記録の場面で、リーダーシップを発揮している。</p> <p>③ア計測結果や競泳の勝敗に対し客観的に受け止め、他人の記録を尊重している。</p> <p>④ア入水時に他の泳者や入水者に積極的に注意を払っている。 イ常に禁止事項を守り、仲間への配慮もしている。 ウ指導者やリーダーの指示を積極的に聞いている。</p>	<p>①ア自己の泳力を理解し、楽しく学習に取り組んでいる。</p> <p>②ア計測や記録を他と協力しながら行っている。</p> <p>③ア計測結果や競泳の勝敗に対して公正な態度をとっている。</p> <p>④ア入水時に他の泳者や入水者に注意を払っている。 イ禁止事項を遵守している。 ウ指導者やリーダーの指示を聞いている。</p>	<p>①ア楽しく学習に取り組んでいる。</p> <p>②ア仲間からの指摘を受けながら計測している。</p> <p>③ア仲間からの指摘を受けながら計測結果や競泳の勝敗を受け入れている。</p> <p>④ア入水時に注意を払っている。 イ仲間からの指摘を受けながら禁止事項を守っている。 ウ仲間からの指摘を受けながら指導者やリーダーの指示を聞いている。</p>
II 思考・判断	<p>①ア常に現状を把握し、自己の能力を最大限に引き出すための目標タイムや距離を設定している。</p> <p>②ア自己のフォームをチェックし修正しながら練習したりしている。 イ補助具を有効に使ったり、積極的に仲間の補助をするなどしている。</p> <p>③ア仲間と互いのフォームやタイムを評価し、問題点を助言し合ったり、練習方法を指示したりしている。</p>	<p>①ア個々の泳力に応じた目標タイムや距離を設定している。</p> <p>②ア自己のフォームをチェックし修正しながら練習したりしている。 イ補助具などを有効に使ったりしてしている。</p> <p>③アフォームやタイムを評価し、問題点を見付け、練習方法を修正したりしている。</p>	<p>①ア自分の現状(泳力・記録)を把握している。</p> <p>②ア教師や仲間の助言を受けながら、練習したりしている。 イ教師や仲間の助言を受けながら、補助具などを使ったりしている。</p> <p>③ア教師や仲間の助言を受けながら、練習方法を見直したりしている。</p>
III 運動の技能	<p>①アペース配分をしながら、目標タイムに到達できる。 イ常に目標距離に到達できる。</p> <p>②ア常にリラックスした状態で、あごをやや引きながら、背筋から腰までまっすぐに伸ばした姿勢で泳ぐことができる。 イローリングを生かして、入水からプッシュまでスカーリングの動作ができる。 ウ大腿から始動させる力強いキックができる。</p> <p>③ア手と足のコンビネーションがとれたスピードのある泳ぎができる。 イ常に手の動作に合わせたスムーズな呼吸動作ができる。</p>	<p>①ア目標タイムに到達できる。 イ目標距離に到達できる。</p> <p>②アあごをやや引きながら、背筋から腰までまっすぐに伸ばした姿勢で泳ぐことができる。 イローリングを生かして、入水からプッシュまでスムーズにストロークできる。 ウ大腿から始動させるキックができる。</p> <p>③ア手と足のコンビネーションがとれた泳ぎができる。 イ手の動作に合わせた呼吸動作ができる。</p>	<p>①ア自分のペースで泳ぐことができる。 イ目標距離におおむね到達できる。</p> <p>②ア腰の落ちない姿勢で泳ぐことができる。 イ入水からプッシュまでストロークできる。 ウ水面上に膝のでないキックができる。</p> <p>③ア手と足のコンビネーションが一部できる。 イ呼吸動作ができる。</p>
IV 知識・理解	<p>①ア技術・ルール・審判法について、仲間と積極的に話し合ったり、詳しく学習ノートにまとめたりしている。</p> <p>②ア練習方法や学習の進め方、練習計画をより詳しく学習ノートにまとめたりしている。</p> <p>③ア事故防止の心得や事故がおきたときの対処についてより詳しく学習ノートにまとめたりしている。 イ仲間に対して、水泳の事故防止や安全活動についての注意や助言を積極的にしたりしている。</p>	<p>①ア技術・ルール・審判法について、仲間と話し合ったり、学習ノートにまとめたりしている。</p> <p>②ア練習方法や学習の進め方、練習計画を学習ノートにまとめたりしている。</p> <p>③ア事故防止の心得や事故がおきたときの対処について学習ノートにまとめたりしている。 イ仲間に対して、水泳の事故防止や安全活動についての注意や助言をしたりしている。</p>	<p>①ア技術・ルール・審判法について、学習ノートに書き出したりしている。</p> <p>②ア練習方法や学習の進め方、練習計画の一部を学習ノートに書き出したりしている。</p> <p>③ア事故防止の心得や事故がおきたときの対処について知っている。 イ水泳の事故防止や安全活動について知っている。</p>

5 指導と評価の計画例「水泳(背泳ぎ)＜2年生(10時間)＞」

時間	ねらい・生徒の学習活動	具体の規準・方法	学習活動における評価の観点
はじめ (2時間)	<p>(1) 水泳の特性や安全活動, また泳法における技能の構造を理解する。</p> <p>(2) 水なれと出入水時の安全確認方法の理解と実践。</p> <p><b>ねらい1 (今ある能力で工夫)</b></p> <p>(1) 泳力判定(初期計測とグループ分け)</p> <p>ア 壁キックから10m泳法チェック イ 壁キックから25mタイム計測</p> <p>(2) グループリーダーの選出</p>	<p>I-① 行動観察</p> <p>IV-③ 行動観察 学習ノート</p> <p>II-① 学習ノート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>背泳ぎの特性に興味を持ち, 安全活動を心掛けるとともに, 楽しさや喜びを味わおうとする。</li> <li>水泳の事故防止の心得や練習場のルール, 事故発生時の対処について, 言ったり書き出したりしている。</li> <li>自分の現状(泳力・記録)を把握し, 自己の能力に応じた目標記録を設定している。</li> </ul>
なか1 (3時間)	<p><b>ねらい2 (高まった能力に合わせて)</b></p> <p>(1) 泳法技術の習得</p> <p>ア 基本姿勢 イ キック ウ ストローク エ コンビネーション オ 呼吸法 カ スタート キ ターン</p> <p>(2) 技能向上のための練習法の工夫</p> <p>ア 補助者(2人1組) イ 補助具(ビート板・プルブイ・パドル・フィン) ウ 活動場所 a プールサイド b プール壁面 c 水中</p> <p>(3) 泳法チェック</p>	<p>IV-① 行動観察 学習ノート</p> <p>IV-② 行動観察 学習ノート</p> <p>II-② 行動観察 学習ノート</p> <p>I-④ 行動観察</p> <p>III-② 行動観察</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>背泳ぎの特性や技術の構造, ルールについて言ったり書き出したりしている。</li> <li>合理的な練習方法や学習の進め方, 練習計画の立て方について具体例を挙げている。</li> <li>課題解決に必要な練習や競泳の方法を選んだり, 見付けたりしている。</li> <li>水泳の事故防止に関する心得を守り健康・安全に留意して練習や競泳をしようとする。</li> <li>基本姿勢を保ちながら, ローリングを生かした手の動作や強い足の動作ができる。</li> </ul>
なか2 (2時間)	<p>(1) 泳力向上のための練習法の工夫</p> <p>ア スピード練習 イ インターバル練習</p> <p>(2) 総合練習</p>	<p>II-③ 行動観察 学習ノート</p> <p>I-② 行動観察</p> <p>III-③ 行動観察</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題の達成状況をとらえ, 練習や競泳の仕方を見直したり, 新しい課題を選んだりしている。</li> <li>互いに助言しあったり, 励まし合うなど, 仲間と協力して練習や競泳に取り組もうとする。</li> <li>手と足の調和のとれた動きができ, 手の動作に合わせてタイミングよく呼吸をすることができる。</li> </ul>
なか3 (2時間)	<p><b>ねらい3 (さらに進んだ能力で)</b></p> <p>(1) 記録会・リレー大会</p> <p>ア 25mタイム計測 イ 10分間泳(距離計測) ウ リレー大会</p> <p>(2) 「水」にかかわる事故防止について</p> <p>ア 着衣水泳 イ 救助法・運搬法 ウ 心肺蘇生法</p>	<p>III-① 技能テスト</p> <p>I-③ 行動観察</p> <p>IV-③ 行動観察 学習ノート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に応じたフォームで, 速く泳いだり, 続けて長く泳ぐことができる。</li> <li>記録の計測や勝敗に対して公正な態度がとれ, その結果を受け入れようとする。</li> <li>水泳の事故防止の心得や事故発生時の対処について, 言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
まとめ (1時間)	<p>自己の学習ノートの記録を手がかりにしながら, 学習を振り返り, 学習全体のまとめをする。</p> <p>(1) 水泳に対して, 興味や関心がさらに高まったかどうか。</p> <p>(2) 学習活動の進め方や工夫の仕方はどうであったか。</p> <p>(3) 技能はどのように向上したか。</p>	<p>学習ノートや評価記録簿から総括的な評価をする。</p>	<p>行動観察などから関心・意欲・態度の項目として次のことを評価する。</p> <p>(1) 意欲的に取り組もうと更衣を早く済ませ, 集合できたか。</p> <p>(2) 安全活動を心掛け, 不安全な行動や態度をとっていないか。</p>

評価観点	方法	具体の規準	項目番号	観点別評価項目 (具体例)	評価結果			備考		
					評価 ○&×	特記事項	評価点	評価倍率	割合 %	
I 関心・意欲・態度	行動観察	I-①	1	背泳ぎの特性に関心がある。	A	B	C		× 1	25%
		I-①	2	楽しく、積極的に学習に取り組んでいる。	A	B	C		× 1	
		I-②	3	仲間と協力しながら学習に取り組んでいる。	A	B	C		× 1	
		I-③	4	計測結果や競泳の勝敗に対して公正な態度がとれる。	A	B	C		× 1	
		I-④	5	水泳の事故防止に関する心得が守れている。	A	B	C		× 1	
		I-④	6	健康・安全に留意して学習に取り組んでいる。	A	B	C		× 1	
					合計					
II 思考・判断	学習ノート・行動観察	II-①	7	自分の泳力に応じた目標タイムを設定をしている。	A	B	C		× 1	25%
		II-①	8	自分の泳力に応じた目標距離を設定をしている。	A	B	C		× 1	
		II-②	9	目標達成に必要な練習方法を選んでいる。	A	B	C		× 1	
		II-③	10	フォームやタイムを評価し、練習方法を見直している。	A	B	C		× 1	
					合計					
III 運動の技能	行動観察・技能テスト	III-①	11	目標タイムが達成できる。	A	B	C		× 1	25%
		III-①	12	目標距離に到達できる。	A	B	C		× 1	
		III-②	13	基本姿勢ができています。	A	B	C		× 1	
		III-②	14	ローリングを生かした手の動作ができる。	A	B	C		× 1	
		III-②	15	正確な足の動作ができる。	A	B	C		× 1	
		III-③	16	手と足の調和のとれた動作ができる。	A	B	C		× 1	
		III-③	17	手の動作に合わせた呼吸ができる。	A	B	C		× 2	
		III-①	18	ターンができる。	A	B	C		× 2	
					合計					
IV 知識・理解	学習ノート・行動観察	IV-①	19	背泳ぎの特性や技術の構造について理解している。	A	B	C		× 1	25%
		IV-①	20	ルールや審判法を理解している。	A	B	C		× 1	
		IV-②	21	練習の仕方や計画の立て方を理解している。	A	B	C		× 1	
		IV-③	22	事故防止の心得や対処方法を理解している。	A	B	C		× 1	
	テスト	IV-全	23	小テスト	A	B	C		× 10	
					合計					

総合計	
-----	--

総時間数 ( ) 時間 、 欠席時間数 ( ) 時間 、 見学時間 ( ) 時間

特記事項



体育授業 記録シート

年 組		実施月日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
種目名( )			月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
No.	組・番 氏	評価項目番号															
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	

観点別評価項目例「水泳(背泳ぎ)」

2年生(10時間)

評価観点	方法	具体の規準	項目番号	観点別評価項目(具体例)
I 関心・意欲・態度	行動観察	I-①	1	背泳ぎの特性に関心がある。
		I-①	2	楽しく、積極的に学習に取り組んでいる。
		I-②	3	仲間と協力しながら学習に取り組んでいる。
		I-③	4	計測結果や競泳の勝敗に対して公正な態度がとれる。
		I-④	5	水泳の事故防止に関する心得が守れている。
		I-④	6	健康・安全に留意して学習に取り組んでいる。
II 思考・判断	行動観察	II-①	7	自分の泳力に応じた目標タイムを設定をしている。
		II-①	8	自分の泳力に応じた目標距離を設定をしている。
		II-②	9	目標達成に必要な練習方法を選んでいる。
		II-③	10	フォームやタイムを評価し、練習方法を見直している。
III 運動の技能	行動観察・技能テスト	III-①	11	目標タイムが達成できる。
		III-①	12	目標距離に到達できる。
		III-②	13	基本姿勢ができている。
		III-②	14	ローリングを生かした手の動作ができる。
		III-②	15	正確な足の動作ができる。
		III-③	16	手と足の調和のとれた動作ができる。
		III-③	17	手の動作に合わせた呼吸ができる。
		III-①	18	ターンができる。
IV 知識・理解	行動観察	IV-①	19	背泳ぎの特性や技術の構造について理解している。
		IV-①	20	ルールや審判法を理解している。
		IV-②	21	練習の仕方や計画の立て方を理解している。
		IV-③	22	事故防止の心得や対処法を理解している。
テスト	IV-全	23	小テスト	

総時間数( )時間、 欠席時間数( )時間、 見学時間( )時間