

5 展開例

水泳【第1学年及び第2学年】

(1) 目標

- できる泳法で、より長く、より速く泳いだり、新たな泳法を身に付けることができるようにする。
(技能)
- 仲間と励まし合い、助言し合いながら積極的に練習に取り組もうとすることができるようにする。
(態度)
- 各泳法の特性や練習の仕方を理解し、自己の課題にあった練習を選択することができるようにする。
(知識、思考・判断)

(2) 展開 (3 / 1 2)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	15分	1 着替え, 集合, 整列, 挨拶 ・グループごとに整列させる。 ・出欠, 見学の確認をし, 健康観察をする。 ・バディチェック 2 本時の学習内容, めあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 本時のねらい 今できる泳法を確認し, より長く, より速く泳げるようにしたり, 新しい泳法に挑戦する </div>	○素早く更衣を済ませ, 整列後に元気よく挨拶をさせる。 ○プールカードの確認及び生徒の表情などから, 一人一人の健康状態を把握する。 ○見学者がいる場合は, 可能な学習や役割等を指示する。	学習ノート ビート板 プルブイフィン
		・本時の学習で行う泳法や練習方法を考える。 【学習資料参照】 3 用具の準備をする。 ・各自の練習に必要な用具を準備する。 4 準備運動後, シャワーを浴びる。 5 水慣れ ・潜る, 顔をつける, けのび, だるま浮き, 立ち泳ぎ等	○個人の目標や課題に応じた練習方法を, 正しくノートに記録するよう指示する。 ○練習方法が適切でない生徒には, 仲間の意見等を参考にして再考するよう促す。 ○用具の安全を確認しながら協力して準備するよう声をかける。 ○リーダーを中心に正しく行うよう, 声をかける。	
なか	20分	6 泳法別練習 ・平泳ぎ初級 1, 2コース 壁やビート板を利用し, キックを中心とした練習。 ・平泳ぎ上級 3コース より長く, より速く泳ぐ練習。 右側通行で行う。 ・クロール上級 4コース より長く, より速く泳ぐ練習。 右側通行で行う。 ・クロール初級 5コース ビート板を使用してのキック練習。 プルブイを使用したのプル(腕のみ)練習。 2.5m一方通行で行う。	○学習資料や検定表, 仲間の助言等を参考にして, 常に課題を意識しながら練習する。 ○自分の能力に応じた泳法の技能を高める生徒へは, より長く, より速く泳ぐことを目指すよう促す。 ○新しい泳法に挑戦する生徒へは, 各泳法のポイントとなる技能を身に付けることを目指すよう促す。 ○巡回しながら生徒の練習状況を確認し, 個々に応じたきめ細かな支援を行う。	資料 検定表

		<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎ 6コース ビート板を使用してのキック練習。ビート板なしでのキック練習。プルブイを使用してのプル（腕のみ）練習。 コンビネーション。 2.5m一方通行で行う。 （フィンを使用しても良い） ・バタフライ 7コース ビート板を使用してのキック練習。プルブイを使用してのプル（腕のみ）練習。 コンビネーション。 2.5m一方通行で行う。 （フィンを使用しても良い） 【学習資料及び検定表参照】 	<p>○各コースの約束事（右側通行等）を徹底するなど、常に安全に対して配慮するよう促す。</p> <p>☆課題解決のための練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択して取り組んでいる。 【思・判】②（実技観察・学習ノート） 「努力を要する生徒」に対し、これまでの資料や仲間のアドバイスを参考に練習を再考するよう促す。</p>	
まとめ	15分	<p>7 バディチェック</p> <p>8 後片づけ，シャワー，着替え</p> <p>9 本時の学習の振り返り ・学習を振り返り，学習ノートにまとめる。</p> <p>10 挨拶</p>	<p>○同時に健康チェックを行うよう指示する。</p> <p>○用具の破損等を確認するよう指示する。</p> <p>○本時のよかった部分を賞賛し，次時の活動に意欲が持てるよう助言をする。</p> <p>☆各泳法の特性や技術の名称と練習の仕方を理解している。 【知・理】②（学習ノート・発言） 「努力を要する生徒」に対し，資料などの重要な部分にラインを引かせるなど個別に支援する。</p> <p>○素早く整列し，大きな声で挨拶するよう促す。</p>	学習ノート

水泳【第3学年】

(1) 目標

- 複数の泳法を身に付け、より長く、より速く泳ぐことができるようにする。 (技能)
- 仲間と励まし合い、助言し合いながら自主的に練習に取り組もうとすることができるようにする。 (態度)
- 各泳法の特性や練習の仕方を理解し、自己の課題にあった練習を工夫できるようにする。 (知識, 思考・判断)

(2) 展開 (18 / 20)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	15分	1 着替え, 集合, 整列, 挨拶 ・グループごとに整列させる。 ・出欠, 見学の確認をし, 健康観察をする。 ・ボディチェック 2 本時の学習内容, めあての確認をする。	○素早く更衣を済ませ, 整列後に元気よく挨拶をさせる。 ○プールカードの確認及び生徒の表情などから, 一人一人の健康状態を把握する。 ○見学者がいる場合は, 可能な学習や役割等を指示する。	学習ノート 検定表 ビート板
		本時のねらい 練習の成果を確認し, 個人メドレーやリレーを行う	○個人の目標や課題に応じた練習方法を, 正しくノートに記録するよう指示する。 ○見学者がいる場合は, 可能な学習や役割等を指示する。	
なか	20分	3 用具の準備をする。 ・各自の練習に必要な用具を準備する。 4 準備運動後, シャワーを浴びる。 5 水慣れ ・潜る, 顔をつける, けのびだるま浮き, 立ち泳ぎ等	○用具の安全を確認しながら協力して準備するよう声をかける。 ○リーダーを中心に正しく行うよう, 声をかける。 ○リーダーを中心にしっかりと行わせる。	資料 検定表
		6 検定試験 ・25級～18級 1, 2コース ・平泳ぎ 3コース ・クロール 4コース ・記録測定 5コース ・背泳ぎ 6コース ・バタフライ 7コース ・個人メドレーは空いているコースを使用する。 【学習資料及び検定表参照】	○検定のポイントなどについて, 簡単に解説する。 ○各コースの約束事 (右側通行等) を徹底するなど, 常に安全に対して配慮するよう促す。 ☆複数の泳法に挑戦し, 泳法のポイントとなる技能を身に付けることができる。 【技能】③ (実技観察) 「努力を要する生徒」に対し, 友達の泳ぎや資料等を参考に説明し, 技能のポイントをつかめるよう支援する。	

ま と め	15 分	7 バディチェック	○同時に健康チェックを行うよう指示する。
		8 後片づけ, シャワー, 着替え	○用具の破損等を確認するよう指示する。
		9 本時の学習の振り返り ・学習を振り返り, 学習ノートに まとめる。	○学習ノートに本時の学習の評価, 反省を 行わせる。 ☆関連して高まる体力について, 学習した 具体例を挙げている。 【知・理】②(学習ノート・発言) 「努力を要する生徒」に対し, 資料などの重要な 部分にラインを引かせるなど個別に支援する。
10 挨拶	○素早く整列し, 大きな声で挨拶するよう 促す。		