

高等学校第1学年 D 水泳
単元の目標

知識及び技能	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称ややり方、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ようにする。
思考力、判断力、表現力等	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、自分の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするとともに、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。

※共：単元全時間を男女共習で実施

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
ねらい	オリエンテーションを通して、学習の進め方を知るとともに、水泳の事故防止に關する心得を理解することができる。	4 泳法から上達したい泳ぎを選択し、それぞれの種目の手本の動作と自分の動作の違いを発見し、ドリル練習によって、基礎技能を高めることができる。							記録や距離に挑戦する。 共：(3) 生徒同士の学び合いを活発にする ICTの活用 ・お互いに泳ぎを撮影し確認をする。		これまでの学習を生かし、記録の短縮や長い距離を効率的に泳ぐ。	
導入		出席確認／準備運動／本時学習のめあての確認をする。										
展開	これまでの水泳の学習を想起し、自分が得意な泳ぎや苦手な泳ぎについて考える。動画を視聴し、クロール、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎの動きやスタート、ターンの動作を確認する。また水温や気温が低いとき、体調や技能の程度に応じて段階的に練習すること、事故防止に関する心得を学ぶ。	4 泳法から上達したい泳ぎを選択し、技能が高い生徒と苦手な生徒がペアとなり、手本の動作を確認する。 ・自分たちの泳ぎを撮影し、違いを発見する。(課題発見) ・課題を解決するためのドリル練習を行う。 ・スタートは潜って壁を蹴り、5 mまでのびをする。 以上の内容をペアで繰り返し行う。 共：(1) 体力や技能の程度に応じた目標設定の工夫について ・練習は12.5mの距離で行う。 ・技能の高い生徒は自身で目標(距離)設定をする。	これまでの練習で身に付けた技能を活かして、記録や距離に挑戦する。 共：(2) 仲間と運動する楽しさや喜びを味わうための学習形態の工夫 ・お互いの動作を撮影し、記録を取って意見を伝える。 ・ターンの技能の習得	これまでの学習を活かし、記録の短縮や長い距離を効率的に泳ぐ泳ぎ方を楽しむことができる。								
終末	単元全体の学習の流れを知り、今後の学習に見通しをもつ。	本時学習を振り返り、次時学習の見通しをもつ。 単元の振り返りを行う。										
知識・技能 思・判・表 主	①		①	①	①	①	②	③	②	③	③	③
		③	①									
												総括評価

評価規準
<p>【知識・技能】</p> <p>① 各種目で用いられる技能に名称がありそれぞれは効率的に泳ぐポイントがあることを言ったり、書いたりしている。</p> <p>② 泳法と関連させたドリル練習を繰り返して技能を高めることができる。</p> <p>③ 自己の動きや他者の動きを分析するにはお互いの観察方法があることを言ったり、書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>① 動画を撮影して自己や仲間の動きを分析し、よい点や修正点を指摘している。</p> <p>② 体力や技能の程度、性別の違いに配慮して、水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見つけている。</p> <p>③ 学習の成果を踏まえ、自己に適した「守る、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>① 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p> <p>② 水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>③ 水泳の事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全を確保することができる。</p>

一人一人の違いに応じた課題や仲間との関わりを大切にした学習を通して
高等学校第1学年 D 水泳

1 単元の目標

- 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ようにする。 【知識及び技能】
- 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、自分の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするとともに、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向う力、人間性等】

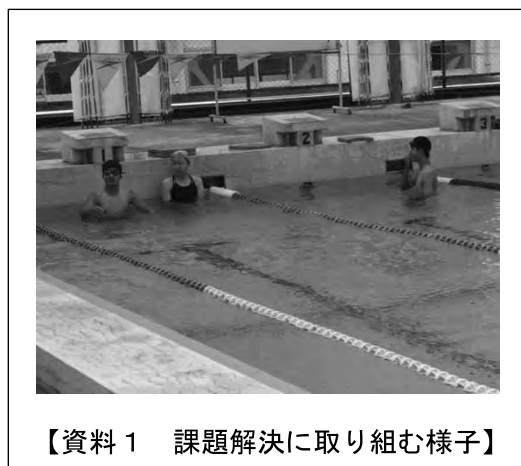
2 共生を基盤とした授業づくりにおける仕掛け

(1) 体力や技能の程度に応じた目標設定の工夫について

生徒の実態をみてみると、小・中学校での学習や溺れた経験等から体力や技能の差が大きかったり、苦手意識を強くもっていたりする生徒が多かった。そのような生徒のほとんどが、授業でしか泳ぐ機会がなく、体力的にも精神的にも「きつい種目」というイメージが先行していた。

そこで、教師が一方的に生徒に対して、目標記録を設定するのではなく、体力の差や技能の程度に応じて、目標記録を設定して、その記録の達成のために課題解決に取り組むようにした。苦手な生徒は、目標記録を12.5mや20m等、自己の状況に合った実現可能な目標記録を設定して記録の向上に取り組んでいた。実現可能な目標記録を設定して、【資料1】のように課題解決に取り組むことで、

「泳ぐことができた」という経験を積み重ねながら、泳ぐことに対して自信をつけたり、学習への意欲を高めたりしていた。



【資料1 課題解決に取り組む様子】

(2) 仲間と運動する楽しさや喜びを味わうための学習形態の工夫

仲間と関わりながら、自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めることができるように、必要に応じてペアを組んで学習するように促した。

体力や技能の差がある生徒同士のペアの場合

苦手な生徒が、得意な生徒に自分の改善すべきポイントをたずねたり、実際に泳いでもらって自分の泳ぎと比較したりして課題解決に取り組む姿が見られた。得意な生徒は、仲間の改善すべきポイントとその理由について、自分の考えを仲間に伝える姿が見られた。

体力や技能の差が同じ程度同士のペアの場合

自分がこれまで習得した泳法で競争して楽しんだり、技術的な課題について一緒に課題解決したりする姿が見られた【資料2】。



【資料2 ペアで競争して楽しむ様子】

(3) 生徒同士の学び合いを活発にする ICT の活用
 体力や技能の程度にかかわらず互いに協力しながら課題解決に取り組むことができるように、モデルとなる泳ぎの動画をタブレットに保存していつでも視聴することができるようにした【資料3】。



【資料3 モデルの動きと比較している様子】

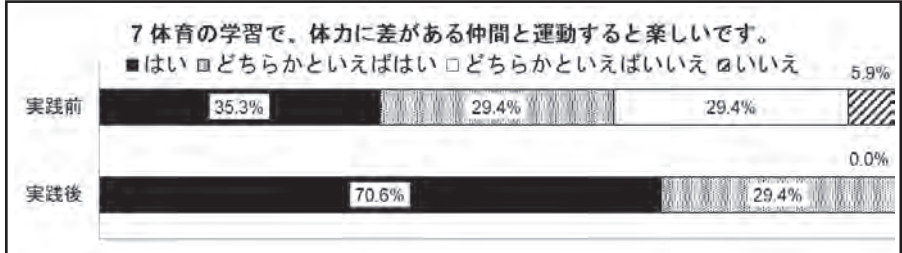
生徒は、互いの動きを見合いながら、モデルの動きと比較して技術的な課題を発見したり、成果や改善すべきポイントを振り返ったりしていた。

3 成果と課題

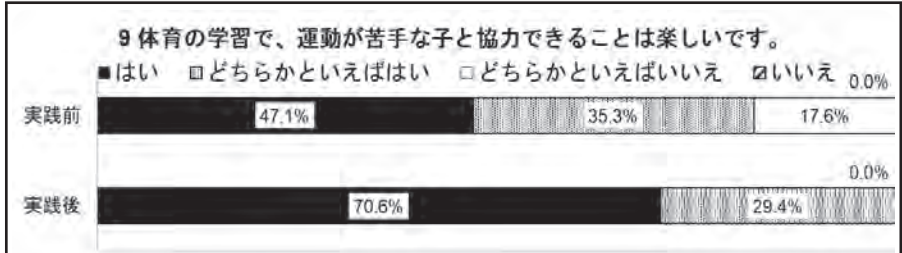
(1) 成果

- 体力や技能の程度に応じた目標設定の工夫を行ったことは、「あと少しで目標記録を達成できそう」「目標記録まで泳ぐことができた」という前向きな気持ちで学習に取り組む姿が見られたり、スモールステップで記録の向上を目指す姿が見られたりした。単元導入時に目標記録を10mと設定していた生徒が、25mまで記録を伸ばしていた。また、技能が高い生徒にとっても自分で目標設定をして、より長く泳いだり、速く泳いだりして楽しさや喜びを味わっていた。
- 仲間と運動する楽しさや喜びを味わうための学習形態の工夫を行ったことは、生徒が必要に応じて学習形態を選択しながら課題解決に取り組むことにつながり、体力や技能の程度にかかわらず、生徒が水泳の学習を楽しむことにつながった【図1】【図2】。

また、モデルとなる泳ぎをタブレットに保存していつでも視聴できるようにしておくことで、仲間と技術的な課題や練習方法について自分の考えを伝えたり、泳ぎの成果や改善点を振り返ったりすることにつながった。



【図1 体育の学習に関する生徒アンケートの結果】



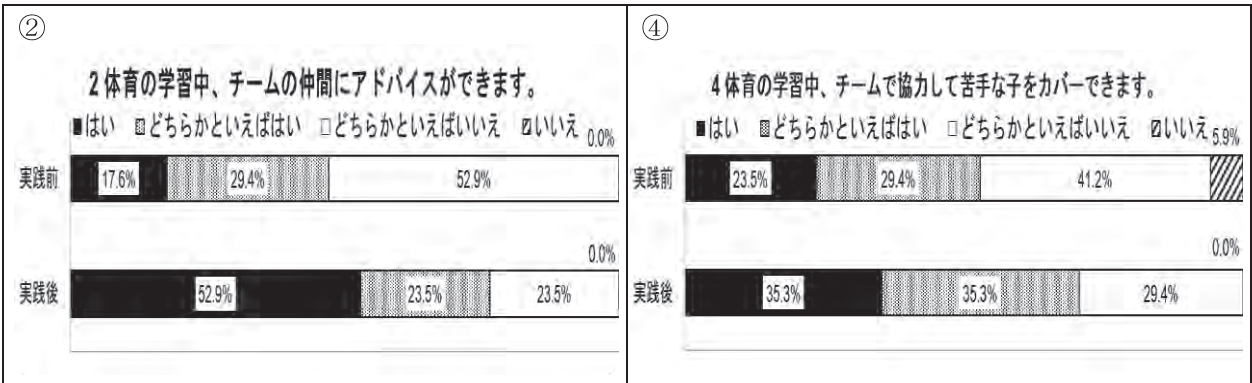
【図2 体育の学習に関する生徒アンケートの結果】

(2) 課題

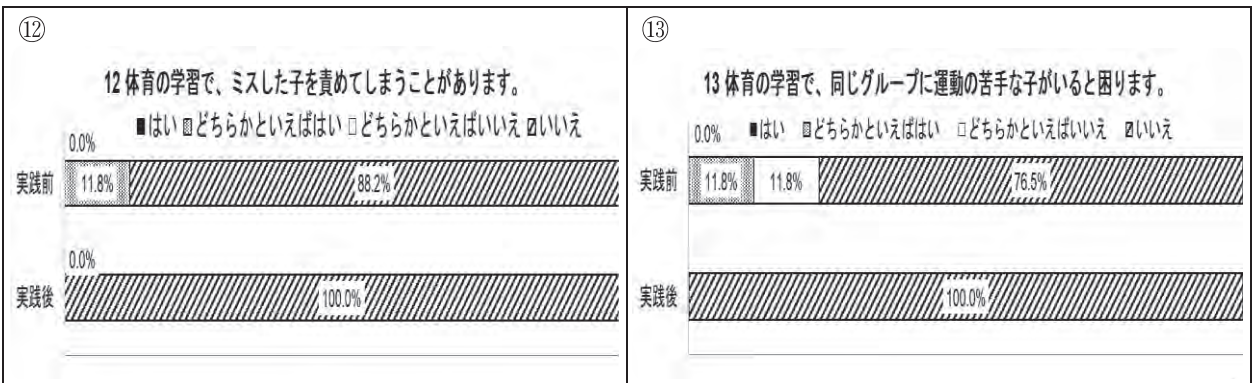
- 経験者がいない種目やバスケットボールやサッカーなど、男女の技能の差や体力の差が大きい種目で、教材やルール等をどのように工夫すれば、全ての生徒が運動の楽しさや喜びを味わうことができるか考えていきたい。
- 単元計画を保健体育科の教員同士で共有し、多くのアイデアを出し合って組織的に取り組んでいきたい。

【児童生徒の変容】

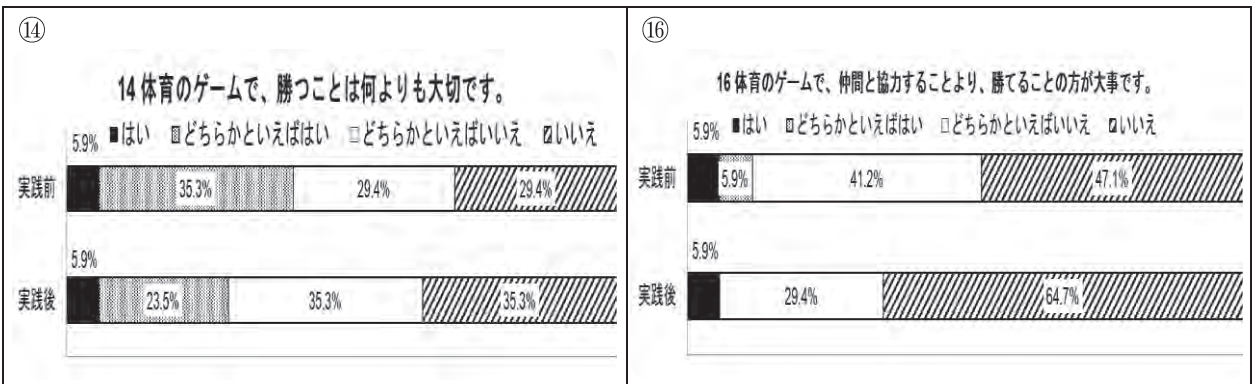
〔Ⅰ リーダーシップ〕



〔Ⅳ 失敗への排斥〕



〔Ⅴ 過度な勝利志向〕



〔排除雰囲気〕

