保健体育科学習指導案

実　施　日　平成２３年８月３１日
実施クラス　１年１・２組（男子）
授　業　者　峯岸　健

１ 指導単元

・水泳（クロール・平泳ぎ）

２ 単元設定の理由

本単元は、技術と能力が泳ぐスピードと動作となって目に見えやすい種目となっている。授業計画の前半では技術習得が比較的容易なクロールを実施することで、泳ぐことに対する抵抗感を軽減させる。後半では、キックの習得に個人差が出やすい平泳ぎを実施して、個別のアドバイスを適宜行いながら個人技能の習得を図らせる。

また、本単元を通じて常に自分の全力を尽くして取り組むことを指導していき、自己の課題解決に取り組む姿勢と態度を身に付けさせる。

３ 単元の指導目標「新学習指導要領　第１・２学年　内容Ｄ・ア（１）（２）」

・水泳の特性に応じた泳法を身につけさせる。
・水泳に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにさせる。
・水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにさせる。

４ 単元の指導計画（１２時間扱い）

１時間目…オリエンテーション
２～６時間目…クロール（ストローク・キック・息継ぎ・２５ｍタイム計測）
７～１２時間目…平泳ぎ（キック・ストローク・２５ｍタイム計測）

５ 授業改善のポイント（言語活動の充実の観点から）

・自分の泳ぎ方について、よい点・改善点を周囲の友達に聞く。
・各泳法の技術を向上させるためのポイントを互いに相談し合う。

６ 本時の授業（１０時間目）

（１） 本時のねらい
・ストリームラインの保持、手と足と呼吸のバランスをとり泳ぐことができるようにする。（技術）
・平泳ぎの習得に向けて、自己の課題を見つけることができたか。（思考・判断）
・水泳に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとする。（意欲・態度）

（２）本時の展開

	学　習　内　容	教師の働きかけ	予想される生徒の反応	指導上の留意点（評価）
導入１０分	１、（体育館） ●整列、挨拶、出席・見学・忘れ物の確認。 ●本時の「めあて」を理解する。 ●体操・補強トレーニングを行う。	○体調不良・見学者を確認する。 ○「めあて」の説明と安全に留意するよう指示をする。 ○号令に合わせ声をかける。	・見学、忘れ物の生徒は確認を受ける。 ・本時の「めあて」と授業の流れを理解する。 ・体育係を中心に全体で意欲的に取り組む。	・健康確認、人員確認、授業準備のチェック。（意欲・態度） ・「めあて」をホワイトボートに記入しておく。 ・しっかりと取り組

				んでいるか見回る。
展開30分	2、（プール） ●バディ隊形に整列。入水前の人員確認を素早く行う。 ●腰洗い後にシャワーを浴び、プールサイドに整列。 ●号令に合わせ入水、水中ジャンプを行う。 ●号令に合わせ、けのびを行う。 ●退水後、スタート地点へ移動、３列縦隊に整列。 ●クロールで25mを泳ぐ。 ●平泳ぎで25mを泳ぐ。（時間泳・個別指導） ●退水後、速やかにバディ隊列になり、人員確認を行う。 ●整理体操を行う。	○声をかけ、整列を素早く行わせ、大きな声で報告させる。 ○帽子の着用を徹底させる。 ○ストリームラインについて確認を行う。 ○泳力、技術が未熟な生徒はプールサイド側に配置。 ○フォームを意識して泳ぐように指示をする。 ☆姿勢、ストローク、キック動作の確認と説明をする。（必要に応じて個別指導） ○基準の位置へカラーコーンを置き、素早く整列をさせる。	・素早く整列を行う。 ・素早く整列を行う。 ・姿勢を意識して行う。 ・周囲と協力、相談して素早く整列する。 ・積極的に泳ぐ。 ・技術のポイントを理解して、積極的に泳ぐ。 ・全体の安全確保のため協力して素早く整列をする。 ・意欲的に取り組む。	・安全確保の意識で動けているか。（態度） ・適切な姿勢を取ろうとしているか。 ・必要に応じて、ビート板を使用させる。 ◎ストリームラインを保持しながら、正しい形で泳いでいるか。（技術）
まとめ10分	●本時のふり返りと次時の説明を聞く。 ●あいさつ ●シャワーを浴び、体を拭いてから更衣室へ戻る。	○「めあて」を達成できたか周囲と意見交換させ、次時の課題を説明する。 ○しっかりとした姿勢で行わせる。 ○濡れたまま戻らないように確認をする。	・周囲と意見交換をして自分の取り組み、課題をふり返り、説明を聞く。 ・大きな声であいさつをする。 ・体をよく拭いてから確認を受ける。	・自己の課題を見つけることができたか。（思考・判断）

（３）本時の評価

・ストリームラインの保持、手と足と呼吸のバランスをとり泳ぐことができるようになったか。(技術)
・平泳ぎの習得に向けて、自己の課題を見つけることができたか。（思考・判断）
・水泳に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守れたか。（意欲・態度）

7 本時の板書計画

めあて ・けのびの姿勢を意識しながら、平泳ぎの正しい形で泳ぐ。