

教科	科目	学年	単位数
保健体育	水泳(中学)	1、2年	

1. 学習目標

水泳は、泳ぐことを中心に、スタート・ターン・呼吸法等で構成される水泳中運動である。水の浮力を利用し、無重力状態のような感覚を体験する。生涯スポーツとして少年期に技術を身につけることで高齢者になっても楽しめるように指導する。水の浮力、抵抗力を利用することや、体を水平な姿勢にして行うことなどから、陸上の運動では得られない体力やバランス能力、運動能力を養う効果がある。そうした効果を踏まえた上で、水泳の特性を知り、できる泳法で記録に挑戦したり競争したり、習得できそうな泳法に挑戦したりして楽しむ。

知識・技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し、判断すると共に自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	生涯に渡って継続して運動に親しむとともに、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

2. 評価・学習内容 (以下参照)

3. その他(科目の特徴や学習の注意点など)

人は質量的にも浮く存在である。しかし、全身に力を入れれば沈み、力を抜けばまた浮いてくる。そうした作用は普段なかなか体験できないものである。特に水泳は水圧、浮力を実感することで水本来の性質を学習できる種目である。また、「泳げない」から「泳げる」という意識に変換していくことで日常生活において、不意に水に落ちた時や水難事故などを想定し危険回避能力を身につけさせることができる。授業実施においては準備運動の徹底、飛び込み指導での注意、バディーシステム(2人1組の体形をとる)の採用により事故を未然に防ぎながら目標達成に向け

	単元・試験	授業内容	その他(到達目標・学習のポイントなど)
水泳	<ul style="list-style-type: none"> 自由形 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ 正確な泳ぎで距離、時間を延ばす練習をし、成果を評価する。	みんなで同じ種目を学習し、水泳の行い方、学習の進め方を身につけ、競争や挑戦を楽しむ。 - バディーシステムを採用し、お互いの泳ぎをアドバイスすることで相乗効果を期待する。	<ul style="list-style-type: none"> 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーといった順序で新しい泳法を身につける。 スムーズにスピードをあげて泳ぐ。 練習を工夫して「できる泳法」をより上手にしながら競争や挑戦を楽しみ泳げるようにする泳法に挑戦して楽しむ。 簡単な競技会や記録会を開いて、高めた力を生かして楽しみながら練習をする。
	各種目、タイムトライアルによって各自で、自分の泳力を確認させる。そして、その結果を基準とし、工夫をした練習を重ね、タイム短縮率を評価の材料とする。	自分のやりたい泳法を複数選び、工夫を加えて、楽しさを深めていく。 - 各泳法から複数の泳法を選び、自分の力を確かめ、目標を決める。	<ul style="list-style-type: none"> 設定された距離で、タイムトライアルをする 競技会やリレー種目で仲間との絆を深め、勝敗を実感する。 グループ内で練習を工夫し、技能を高め、目標に挑戦して楽しむ。 グループ対抗の「メドレー競技会」を開いて楽しむ。