|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ３・４年 | 水泳運動「水泳運動」単元指導計画（案） | プール |
| 単元目標 | 知識及び技能 | 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎ(呼吸しながらのバタ足泳ぎやカエル足泳ぎなど)をすることができるようにする。もぐる・浮く運動では息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな潜り方や浮き方をすることができるようにする。 |
| 思考力、判断力、表現力等 | 自己の能力に適した課題を見つけ、水の中での動きを身につけるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達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 | 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、友達の考えを認めたりすることができるようにする。水泳運動の心得を守って安全に気をつけることができるようにする。 |
|  | 時間 | １・２ | ３・４ | ５・６ | ７・８ | ９・１０ |
| 学習の流れ | ０５２０３５５０７５ | １．整列・あいさつ　　　２．準備運動　　　３．めあての確認 |
| 【めあて】水慣れの運動を楽しもう。 | 【めあて】いろいろな浮き方やもぐり方について友達とチャレンジしてみよう。 | 【めあて】ペアで浮き方や潜り方を考えてみよう。 | 【めあて】自分の好きな方法で前へ進んでいこう！ |
| 1. **活動①　【浮いて進む運動を楽しもう】**
	1. あらいぐま・・・体⇒顔洗い⇒背中　※プールの水に慣れる。

②おにごっこ・・・立ったままや肩まで水につかって行う。③うさぎジャンプ、ロケットジャンプ・・・水中からジャンプする。④かにさん壁歩き・・・プール側面のかべをつかんで横歩き。⑤水かけじゃんけん・・・肩まで入ってじゃんけんし、勝った人が負けた人に水をかける。⑥け伸び列車・・・ペアでけのび状態で引っ張ってもらう⑦トンネルくぐり・・・ペアの股下をけのびで抜ける⑧ラッコ浮き・・・ビート板に慣れたら、浮力を小さくしていく。⑨スティック浮き・・・背浮き、ブランコ、バタ足、カエル足 | **４，活動①　【ペアで浮き方や潜り方を考えてみよう】**　　1. 背浮き
2. 変身浮き
3. 大の字浮き
4. くらげ浮き
5. 伏し浮き
6. バブリング・ボビング
7. け伸び競争
 |
| **きらりタイム…友だちのよい動きをみんなで認め、その動きから、うまくできるポイントやコツ等を全体で共有する。** | ※泳力調査を実施。水泳学習をふり返り、自分の成長を実感できるようにする。 |
| 1. **活動②【もぐる・浮く運動を楽しもう】**

①いろいろもぐり・・・もぐって「ひざ、おしり、ひじ」をつける。②水中じゃんけん・・・水の中でじゃんけんする。③水中にらめっこ・・・どっちが先に水からあがるか勝負。④たからさがし・・・足で取るのもOK⑤いろいろうき・・・こいのぼり（かべもち）、ふしうき、大の字、くらげ、だるま　等。だるまドリブル⑥ローリング浮き・・・伏し浮きから背浮き⑦ボビング歩き・・・ボビングしながら歩く。**６．水泳チャレンジ表を基に自分に合った練習にチャレンジしよう。** | **５，活動②　【バタ足やカエル足で自分の距離を伸ばそう！！】**・バタ足　伏せ面バタ足　ビート板バタ足・カエル足　　ビート板カエル足　補助具カエル足・補助具を使って呼吸をしながら進む。・面かぶりで進む・手足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進む。○ビート板足相撲　○大ビート板バタ足競争**６．水泳チャレンジ表を基に自分に合った練習にチャレンジしよう。** |
| ふり返り…　自分が意識して練習したこと、頑張ったこと、分かったこと、できるようになったことなどを近くの友達と共有させる。 |
| 評価規準 | 知・技 |  | ○ |  | ○ |  |
| 思判表 |  |  | ○ |  | ○ |
| 主体的 | ○ |  |  |  | ○ |

　作成者：体育科指導ＣＯ金城　光文書院「体育の学習」参照