※水泳では，単元計画を作成する際，複数の泳法を合わせて指導する場合が多いことから，評価規準の例を，内容のまとまりのＤ水泳として作成しました。

評価規準（第１学年及び第２学年「Ｄ 水泳」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○知識  ・水泳は，泳法を身に付け，続けて長く泳いだり，速く泳いだり，競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であることについて，言ったり書き出したりしている。  ・水泳は，近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることについて，言ったり書き出したりしている。  ・水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり，それぞれの技術や局面で，動きを高めるための技術的なポイントがあることについて，学習した具体例を挙げている。  ・水泳は，それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて，学習した具体例を挙げている。 | ○技能  【泳法】  ア クロール  ・一定のリズムで強いキックを打つことができる。  ・水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし，Ｓ字やＩ字を描くようにして水をかくことができる。  ・プルとキック，ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。  イ 平泳ぎ  ・蹴り終わりで長く伸びるキックをすることができる。  ・肩より前で，両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。  ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い， キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり進むことができる。  ウ 背泳ぎ  ・両手を頭上で組んで，腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし，水平に浮いてキックをすることができる。  ・水中では，肘が肩の横で60〜90度程度曲がるようにしてかくことができる。  ・水面上の腕は，手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすることができる。  ・呼吸は，プルとキックの動作に合わせて行うことができる。  エ バタフライ  ・気をつけの姿勢やビート板を用いて，ドルフィンキックをすることができる。  ・両手を前方に伸ばした状態から，鍵穴（キーホール）の形を描くように水をかくことができる。  ・手の入水時とかき終わりのときに，それぞれキックをすることができる。  ・プルのかき終わりと同時にキックを打つタイミングで， 顔を水面上に出して呼吸をすることができる。  【スタート及びターン】  ア スタート  ・クロール，平泳ぎ，バタフライでは，水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から，スタートの合図と同時に顔を水中に沈め， 抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。  ・背泳ぎでは，両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から，スタートの合図と同時に両手を前方に伸ばし，抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。  イ ターン  ・クロールと背泳ぎでは，片手でプールの壁にタッチし，膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。  ・平泳ぎとバタフライでは，両手で同時に壁にタッチし，膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。 | ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に，仲間の課題や出来映えを伝えている。  ・提供された練習方法から，自己の課題に応じて，泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。  ・学習した安全上の留意点を，他の学習場面に当てはめ，仲間に伝えている。  ・仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。  ・体力や技能の程度，性別等の違いを踏まえて，仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け，仲間に伝えている。 | ・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。  ・勝敗などを認め，ルールやマナーを守ろうとしている。  ・用具等の準備や後片付け，計測などの分担した役割を果たそうとしている。  ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。  ・水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど，健康・安全に留意している。 |

評価規準（第３学年「Ｄ 水泳」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○知識  ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，効率的に泳ぐためのポイントがあることについて，学習した具体例を挙げている。  ・泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができることについて，言ったり書き出したりしている。  ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることについて，言ったり書き出したりしている。 | ○技能  【泳法】  ア クロール  ・水面上の腕は，ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。  ・泳ぎの速さに応じて，顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。  イ 平泳ぎ  ・肩より前で，両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。  ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い，キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり，１回のストロークで大きく進むことができる。  ウ 背泳ぎ  ・水面上の腕は肘を伸ばし，肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。  ・一連のストロークで，肩をスムーズにローリングさせることができる。  エ バタフライ  ・腕を前方に伸ばし，手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き（ロングアームプル）で進むことができる。  ・手の入水時のキック，かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。  【スタート及びターン】  ア スタート  ・クロール，平泳ぎ，バタフライでは，水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から，スタートの合図と同時に顔を水中に沈め，抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り，各泳法に適した水中における一連の動きから，泳ぎだすことができる。  ・背泳ぎでは，両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から，スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り，水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから，泳ぎだすことができる。  イ ターン  ・クロールと背泳ぎでは， プールの壁から５ｍ程度離れた場所からタイミングを計りながら，泳ぎの速度を落とさずに，片手でプールの壁にタッチし，膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすことができる。  ・平泳ぎとバタフライでは，プールの壁から５ｍ程度離れた場所からタイミングを計りながら，泳ぎの速度を落とさずに，両手で同時に壁にタッチし，膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすことができる。 | ・選択した泳法について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。  ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えている。  ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。  ・健康や安全を確保するために，体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。  ・バディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。  ・体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。  ・水泳の学習成果を踏まえて，自己に適した「する，みる，支える，知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 | ・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。  ・勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとしている。  ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。  ・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。  ・水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。 |