5　保健体育

学校番号	１０１３

令和８年度　保健体育科

教科	体育	科目	水辺スポーツ	単位数	２単位	年次	３年前期
使用教科書	「ＧＯ　ＤＩＶＥ」						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

本科目は野外活動や水辺スポーツに興味を持ち、スクーバダイビングのライセンス（ＰＡＤＩオープンウオーターダイバー）の取得を目ざす内容を構成しています。ライセンス取得に必要な理論をテキストやＶＴＲを使用して学習します。また、プールで筋力および呼吸器系・循環器系トレーニングや、泳力トレーニング、カヌーの基本操作を学びます。
学科・実技ともに安全に配慮する意識を常に持って、学びましょう。

2　学習の到達目標

・水辺で行われるスポーツに関する知識・理論を身につける。
・スクーバダイビングのライセンス取得に必要な理論と技術、体力を習得することができる。
・学科・実技ともに安全に配慮して水辺スポーツを楽しむことができる。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	・ダイビングの技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 ・健康・安全に留意して、心肺蘇生法の知識およびカヌーでの基本的な技能を身に付けている。	・知識を活用し、技能向上につなげる。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 ・ダイビングの学科や実技を通しての潜水計画を考えることができる。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせている。	・自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 ・トレーニングの結果や課題を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 ・公正・協力・責任・参画などの態度を身に付けている。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学期末に５段階の評定にまとめます。
学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4 学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
前期	水辺スポーツ	水辺の事故 ダイビング学科学習 ダイビング実技 体力トレーニング カヌー実習 心肺蘇生法	a:各技能の特性に応じた、水辺スポーツ特有の技能を身につける。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:各内容を実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また、ダイビング実技に向けた自己の課題にあった潜水計画を作ることができる。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	ノート レポート 技能観察 実技テスト	ノート レポート 受講態度の観察 ディスカッション	ノート レポート 受講態度の観察

※ 表中の観点について a:知識・技能 b:思考・判断・表現 c:主体的に学習に取り組む態度