※令和４年度以降入学生用

学校番号	１０１４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	陸上・水泳	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書							
副教材等	担当者作成教材						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

- 陸上・水泳のような個人種目は自分の成長を見ることができる種目です。記録を残すことで数字としてより客観的に判断できます。
- 陸上では季節に合わせて短距離走、跳躍、投擲、長距離走を行い、それぞれの種目に応じたトレーニングや練習を行います。水泳では各自で泳法を選択し、記録の短縮を目指してトレーニングや練習を行います。
- フォームチェックのためにスマートフォンなども活用するので使用のマナーを守りましょう。

2　学習の到達目標

自分自身の身体に興味を持ち、客観的に変化をとらえられるよう資質・能力を育成する。さらに授業で得た知識や技能を自分に役立てるだけでなく他者へも的確なアドバイスが送れるようにすることをめざす。

1. 自分自身の努力の結果が数字として示されることで客観的に自己を評価する態度を養う。
2. 単純に見える「走る」ことにでも専門的に突き詰めると高度な技術が含まれていることを知り、種目ごとにある技術に合わせた正しいトレーニングや練習を行えるようにする。
3. 映像などを見て動作分析を行い、自分自身にフィードバックする能力を育て、その能力を他者に対しても活用してお互いに分析しあったりアドバイスを送りあったりする態度を養う。

3　評価の観点及びその趣旨

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	種目ごとの正しいフォームと必要な体力を理解するとともに能力向上のためのトレーニングや練習メニューについて理解している。またそのための情報収集する技能を身につけている。種目ごとに正しいフォームでパフォーマンスを発揮している。	知識や情報、データに基づいてトレーニングや練習メニューを計画している。計画に基づいたトレーニングや練習メニューによって記録を向上させている。知識や情報、データに基づいて映像を分析しトレーニングや練習メニューにフィードバックしている。	科学的なアプローチによって記録を向上させることに喜びを感じ、自ら情報を集めたり映像を分析したりしてトレーニングや練習の質を高めようとしている。また、そうやって得た知識・技能を他者に対しても活用し分析やアドバイスを送っている。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に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。

※令和４年度以降入学生用

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)
前期中間	短距離走	ウォーミングアップ ５０m走 １００m走 クールダウン	a:短距離走のフォームを理解し、正しいフォームで走ることができる。 b:ウォーミングアップとクールダウンの重要性を理解し実践している。映像を撮ってフォームの分析を行っている。 c:フォームを安定させるために必要なトレーニングや練習を継続して行っている。	記録ノート タイム測定	授業観察	記録ノート 授業観察
前期期末	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	a:それぞれの泳法について理解している。正しいフォームで泳ぐことができる。 b:映像を撮ってフォームの分析を行っている。 c:フォームを安定させるために必要なトレーニングや練習を継続して行っている。	記録ノート タイム測定	授業観察	記録ノート 授業観察
後期中間	跳躍・投擲	幅跳び 三段跳び 高跳び 砲丸投げ やり投げ	a:それぞれの種目について正しいフォームを理解している。正しいフォームで跳躍や投擲ができる。 b:映像を撮ってフォームの分析を行っている。 c:フォームを安定させるために必要なトレーニングや練習を継続して行っている。	記録ノート タイム測定	授業観察	記録ノート 授業観察
後期期末	長距離走	1500m 走 3000m 走 5000m 走 12 分間走 20 分間走	a:長距離走のフォームを理解し、正しいフォームで走ることができる。 b:映像を撮ってフォームの分析を行っている。自分の能力に合わせてペース配分ができている。 c:フォームを安定させるために必要なトレーニングや練習を継続して行っている。	記録ノート タイム測定	授業観察	記録ノート 授業観察

※　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