※令和４年度以降入学生用

学校番号	１００５

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	（学）競技スポーツ C①（水泳）	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・筋力、持久力の向上をめざそう。
・水泳を通して自分を見つめる力、自分と向き合う力をつけよう。
・水泳は個人種目であるが、チームスポーツ。周りの人と協力し、高めあえるようにしよう。
・水泳のルールはもちろん、授業のルールを理解し，安全に留意し，取り組めるようにしよう。

２　学習の到達目標

（１）プール・施設管理の実際と安全管理に関する理解を深め、競泳種目（四泳法）の習得と実践力を身につける。
（２）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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫していると共にそれらを他者に伝えている。インターバルトレーニングやＡＴトレーニングを用いて体力の向上をめざし、実践後の評価、改善を実践する。
（３）種目に関する専門的な知識・技能の理解を深めるだけではなく、運動の楽しさや喜びを深く味わることのできるような実践を計画的かつ協働的に取り組む。

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	水泳の合理的，計画的な実践を通して，水泳の楽しさや喜びを深く味わい，生涯にわたって水泳を継続することができる技能を身に付けている。姿勢やストロークテクニック、実行するための体力（筋力・持久力）を身に付けている。	生涯にわたって水泳を継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して水泳に親しむ態度を養い、健康な社会づくりに向けて主体的に取り組もうとしている。

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)
4月～9月	目標設定・姿勢改善	・５０ｍクロールの計測 ・けのび姿勢の改善 ・けのび姿勢のみでの泳距離測定	a:５０ｍクロールの計測で速く泳ぐためのけのび姿勢を理解し、その姿勢を崩さない技能を身につけている。 b:他の生徒と話し合いながら、互いのけのびの姿勢について、評価し適切なアドバイスを伝えている。 c:自己の現段階の技術力を受け止めながら技術力向上に努め、主体的に取り組もうとしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
	姿勢維持・基礎体力向上	・有酸素運動レベルで基礎的な水中体力トレーニングを実施 ・トレーニング評価	a:トレーニングレベルについて理解している。また脈拍を基準とした自分に適している泳速度管理ができる技能を身に付けている。 b:水泳における脈拍やタイムの管理をするよさを、他者に対して伝えている。 c:自己の現段階の能力を受け止めながら体力向上に努め、健康の保持増進に取り組もうとしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

	水中トレーニングの実践・無酸素閾値（ＡＴ）トレーニング	・インターバルトレーニングやＡＴ（無酸素閾値）トレーニング（ずっと運動できるきつさの少し上の運動強度）の実践および効果の測定 ・様々なトレーニング評価	a:トレーニングレベルについて理解している。また脈拍を基準とした自分に適している泳速度管理ができる技能を身に付けている。 b:インターバルトレーニングを通して、水泳における脈拍やタイムの管理をするよさを、他者に対して伝えている。 c:自己の現段階の能力を受け止めながら体力向上に努め、健康の保持増進に取り組もうとしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート

※　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