※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 C②（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)
１０月～２月	水中トレーニングの実践	・競技会への参加（競技会参加できなければ校内記録会）、地域との交流 ・スタート,ターンの実践と習得 ・インターバルトレーニングの実践および効果の測定 ・様々なトレーニング評価	a:記録を更新するために必要なトレーニングについて理解している。 b:水泳における脈拍･タイムの管理について理解を深め、他の生徒と話し合いながら、効果的なトレーニングの実践について議論している。 c:競技会の参加者と積極的にコミュニケーションをとり、生涯における健康の保持増進に向けて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
	陸上トレーニングの実践	・体幹を意識した陸上トレーニングの実践および効果の測定	a:水泳における陸上トレーニングに関する専門用語について理解している。 b:水泳における陸上トレーニングのよさを、他の生徒と話し合い、記録向上に向けたトレーニングの実践について議論している。 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

	陸上トレーニングの実践	・サーキットトレーニングおよびウェイトトレーニングの実践および効果・記録測定 ・競泳・陸上トレーニング用語について理解を深める	a:サーキットトレーニングに関する専門用語について理解している。 b:水泳におけるウェイトトレーニングの意義を、他の生徒と話し合い、記録向上だけではなく、生涯を通して水泳に親しむ観点からトレーニングの実践について議論している。 c: 記録を向上させるだけではなく、グループで水泳を安全に進めるための工夫について検討し、健康の保持増進や回復及び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。	・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