

科目名	スイミング								年度	2025
英語科目名	Swimming A								学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次		必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	橘、大野		教員の実務経験		有	実務経験の職種		スイミングインストラクター		
【科目の目的】										
健康運動として非常に有効な水中運動・水の特性を理解しましょう。また、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習して25m完泳をめざします。実技経験から指導方法を学び水中で安全に運動すること・泳げることを目的とします。										
【科目の概要】										
水泳の特性について理解し、レベル別に応じた的確な指導が行える能力を養います。										
【到達目標】										
A 水中運動や水の特性を理解する B 水泳を安全におこなう方法を身につける C 各個人のレベルに応じた泳法を身につける D 団体で行動する能力を身につける										
【授業の注意点】										
危険行為はしないでください。（講師の許可無しでの入水・指導以外の飛び込みや潜水・水泳道具以外の持込み等）。盗難防止の為、ロッカーには必ず鍵をかけてください。見学の場合は、授業が終わるまで静かにしましょう。トイレ等で授業を離れる場合は必ず声を掛けてください。										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力					
到達目標 A	水中運動や水の特性を理解し、併せて健康運動の必要性についても理解している		水中運動や水の特性を理解している		水中運動や水の特性を知っている					
到達目標 B	水中運動や水泳を安全に楽しくおこなうことができる		水中運動や水泳を安全に行うことができる		水中運動や水泳を行うことができる					
到達目標 C	4つの泳法を身につけることができる		3つの泳法を身につけることができる		2つの泳法を身につけることができる					
到達目標 D	団体でも積極性を持って行動することができる		団体でも責任感をもって行動することができる		団体でも行動する事ができる					
【教科書】										
水泳指導教本（三訂版）、その他の資料については必要に応じて資料を配布します										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】										
試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

