令和8年度　小平第三中学校 授業改善推進プラン

保健体育科　1年生

1 日常の学習状況について

(1)　体育委員を中心に時間を意識し、集団行動や準備運動を行い、日頃の授業に積極的に取り組んでいる。
(2)　授業中に前向きな発言がみられ、意欲的に授業に取り組み、互いに学び合おうとする様子がみられる。
(3)　持久力・基礎体力の低下に課題がある。
(4)　苦手な単元に対しての取り組む姿勢や意欲、個々の運動能力に差がみられる。(全体的に前向きではある)

2 体力調査・アンケート等の結果を踏まえて

(1) ラジオ体操や補強運動を帯で行い、柔軟性、筋力、筋持久力等の強化を図る。
(2) ICT 機器や学習カードなどを活用し、自分や仲間の課題を考え、課題解決に向けて取り組めるように工夫する。

3 体力に関する状況

(1) 1年生男子は新体力テストの握力以外の項目において全国平均を下回っている。特に反復横跳び(敏捷性)と50m走の差が顕著である。
(2) 1年女子は新体力テストの握力と長座体前屈以外の項目において全国平均を下回っている。特に反復横跳び(敏捷性)においては差が顕著である。
(3) 男女ともに全身持久力(持久走)は全国平均まで向上させたい。

4 教科の課題(新体力テスト:意識調査の結果より) ◎思う ○やや思う

(1) 保健体育の授業は楽しいと思いますか。　(◎55.4 ○36.8) ◎+○=92.2
(2) 保健体育の授業で、上手に体を動かして運動できるようになっている。　(◎46.6 ○42.1) ◎+○=88.7
(3) あなたにとって運動やスポーツは大切ですか。　(◎78.6 ○16.9) ◎+○=95.5

① (1)(2)の結果から、保健体育の授業を楽しいと感じている生徒が多く、意欲的に学習に向かう生徒が多い。
一方、約8%の生徒で、分かる、できるという実感や達成感を味わうことができていない現状が読み取れる。

② (3)の結果と新体力テストの結果から、運動やスポーツの大切さを理解している生徒が多くいる。
そのため、日々の生活の中で、生涯スポーツにつながるよう、体力・筋力・持久力の向上を目的とした運動やスポーツを考え、実践できるようにしていくことが課題である。

5 授業改善について

(1) 授業規律の基本となる開始時の時間厳守や集合、整列、挨拶をきちんと行う。
(2) 運動に対する苦手意識を軽減させていくためにスモールステップで段階的な指導を行い、できるという肯定感を高めていく。
(3) 一斉・ペア・グループ学習など学習内容に応じた学習形態をとることで、安全と運動量を確保し、より効率的に学習に取り組めるように工夫していく。
(4) ICT 機器や学習カードを活用して、具体的に運動のポイントを整理していくことで、自身や仲間の課題を捉え、次回の授業につなげていけるようにする。
(5) 集団で学びあう中で運動の基本的なルールやマナーを身に付けるとともに、その中で楽しみ、できるようになった成功体験が味わえるような授業を展開する。
(6) 保健分野では「健康な生活と病気の予防」「心身の発達と心の健康」を通じて、自他の心身の発達を理解するとともに自らの健康や安全を管理する力を身に付ける。

6 成果の確認

(1) 授業の取り組み状況やスキルチェック、学習カードの自己評価などを基に確認する。
(2) 後期の授業アンケート等の結果などを比較分析する。
(3) 3学期の長距離走において全身持久力の向上を図り、全国平均に近付けるよう結果と取組を分析する。

令和８年度　　小平第三中学校 授業改善推進プラン

保健体育科　２年生

１ 日常の学習状況について

（１） 体育委員を中心に始業チャイム前には集合・整列して待機するなどの授業規律が身に付いている。
（2） 積極的に授業に取り組み、協働的な学習などを通して、お互いに学び合おうとする様子がみられる。
（3） 提出物等に対しての意識の向上が見られる。
（4） 水泳など自身の苦手な単元に対して、取り組む姿勢や意欲に差が大きくみられる生徒もいる。

２ 体力調査・アンケート等の結果を踏まえて

（１） ラジオ体操や補強運動を帯で行い、柔軟性、筋力、筋持久力等の強化を図る。
（2） ICT 機器などを活用し、学習カードや動画の提出など自分や仲間の課題を考え、課題解決に向けて取り組めるようにエ夫する。

３ 体力に関する状況

（１） ２年生男子は新体力テストの全ての項目において全国平均を下回っている。特に 50m 走と持久走の差が顕著である。
（2） １年女子は新体力テストの握力上体起こし、長座体前屈以外の全ての項目において全国平均を下回っている。特に 50m 走と持久走の差が顕著である。
（3） 男女ともにスピードや全身持久力の向上が課題である。

４ 教科の課題（新体力テスト：意識調査の結果より） ◎思う ○やや思う

（1）保健体育の授業は楽しいと思いますか　　（◎55.6 ○29.9） ◎+○=85.5　R7:91.8
（2）保健体育の授業で上手に体を動かして運動できるようになっている(◎47.7○39.0)◎+○=86.7　R7:85.6
（3）あなたにとって運動やスポーツは大切ですか。　　（◎76.3 ○18.7） ◎+○=95.0　R7:95.4

① （1）(2)の結果から、保健体育の授業を楽しいと感じている生徒は昨年度より6%減少している。わかる、できるという達成感を得られている生徒も多くいる中で、学習が難しく感じる生徒も増えたことが考えられる。
② (3)の結果と新体力テストの結果から、運動やスポーツの大切さを理解している生徒が多くいる。しかし、日々の生活の中において、体力の向上を考え運動やスポーツの実践につなげられていないことが考えられる。

５ 授業改善について

（１） 自主的な時間厳守や集合、整列をはじめとし、挨拶や声の大きさなど、集団としての向上を促していく。
（2） 運動に対する苦手意識を軽減させていくため、T2と連携し、より探究的な学びに結び付く声掛け等を行っていく。
（3） 一斉・ペア・グループ学習など学習内容に応じた学習形態をとることで、安全性と運動量を確保し、より効率的に学習に取り組めるようにエ夫していく。
（4） ICT を活用して、具体的に運動のポイントを確認・整理していくことで、自身や仲間の課題を捉え、課題解決につなげていけるようにする。
（5） 運動やスポーツの基本的なルールやマナーを身に付けるとともに、その中で楽しみ、できるようになったという自己有能感が高められるような授業を展開する。
（6） 保健分野では「健康な生活と病気の予防」「けがの防止と応急手当」を通じて、心身の発達とともに自らの健康や安全を維持・向上・管理する力を身に付ける。

６ 成果の確認

（１）授業の取り組み状況や学習カードの提出、内容等を基に確認する。
（2）授業改善に基づいて授業を展開し、後期の授業アンケート等の結果などを比較分析する。
（3）３学期の長距離走において全身持久力の向上を図り、結果と取組を分析する。

令和８年度　　小平第三中学校　授業改善推進プラン

保健体育科　　３年生

１　日常の学習状況について

（１） 体育委員を中心に集団行動や準備運動を行うなど日頃の授業から積極的に取り組んでいる。
（２） 提出物へ熱心に取り組み、記載内容の質も良くなっている。
（３） 意欲的に授業に取り組み、学び合おうとする積極的な行動がみられる。
（４） 単元によって、個々の運動能力や運動体験の差が顕著に表れる。

２　体力調査・アンケート等の結果を踏まえて

（１） 基礎体力の向上。ラジオ体操や補強運動を継続的に行い、柔軟性、筋力、持久力の強化を図る。
（２） 授業のねらいをはっきりと提示し、目的意識をもって授業に取り組めるようにする。
（３） 学習成果がよく分かるよう学習カードの活用や、クロームブックの効果的な活用をしていく。

３　体力に関する状況

（１） 男女ともに握力以外は全国の平均を下回っている。
（２） 特に走る種目や反復横跳びなど敏しょう性や、走力が大きく下回っている。
（３） 水泳や器械運動などクローズドスキルを要する種目が苦手で取り組まない生徒もいる。
（４） 仲間と共に協力して運動に取組む姿勢ができてきている。

４ 教科の課題（新体力テスト：意識調査の結果より） ◎思う ○やや思う

（1） 保健体育の授業は楽しいと思いますか（◎40.6 ○40.6）◎+○=81.2　R7:81.8
（2） 保健体育の授業で上手に体を動かして運動できるようになっている(◎45.0 ○35.6)◎+○=80.6 R7:80.7
（3） あなたにとって運動やスポーツは大切ですか。　　（◎75.7 ○17.3）◎+○=93.0　R7:92.4

① (1)(2)の結果から、前年度と大きな差はないが、約 20%の生徒が体育の授業で楽しい感覚や、運動ができるようになる体験を感じることができていない。
② (3)の結果から、運動やスポーツの大切さを感じている生徒は体育の授業を楽しいと思う生徒よりも多い。この結果から、運動やスポーツは大切であると感じてはいるが、実践をしたり、授業の内容が実生活に結び付けたりしないことが予想される。

５　授業改善について

（１）学習面

① 授業の開始時と終了時の集合、整列、挨拶を元気よく行う。
② 運動に対する苦手意識をなくすために、種目に合わせたウォーミングアップを取り入れ、基礎体力の向上と運動の基本的な技能の向上を目指す。
③ ペア・グループ学習の中で、クロームブックを活用し、運動の比較・考察を行い、理解を深められるようにする。また集団で学びあう中で運動の基本的なルールやマナーを身に付けるとともに、協力してできるようになった成功体験が味わえるような授業をする。
④ 学習カードを活用して、体育学習における自身やグループの課題を見つけ課題解決のために努力や工夫ができるようにする。
⑤ 保健分野では「健康な生活と病気の予防」「健康と環境」に重点を置き、実生活と照らし合わせ、自他の健康や安全を管理する力を身に付ける。

（２）指導面

① 指導のねらいを明確にして授業を行い、一人一人の達成状況を授業観察や学習カードから教員が把握し、スモールステップで生徒が課題解決に主体的に取り組めるようにする。
② ペア・グループ学習、体ほぐしの運動などを取り入れ、仲間と共に積極的に学び合える環境をつくる。
③ 集団行動を徹底し、けがの防止だけでなく仲間のことを気に掛け合いながら、質の高い学習ができるようにする。
④ 補強運動とウォーミングアップの充実を図り、授業指示や準備を工夫し運動量を増やすよう努力する。

６　成果の確認

体力テストの結果を生かし総合的に体力をつけていく。