

# 自分で時間割を考えて、家庭学習にチャレンジしよう

まちだしきょういくいいんかい  
町田市教育委員会

## 《一週間の家庭学習「時間割」の例※中学校1年生の例です。》

自宅にWi-Fi環境がある場合、パソコンやスマートフォンを使って、学習コンテンツや動画を見たり、Google classroomを使って先生や友達と対話したりするなど、課題に取り組みましょう。

|       | げつ<br>月  | か<br>火   | すい<br>水   | もく<br>木   | きん<br>金                                      |
|-------|--|--|---|---|--|
| 7:00  | ○朝起きたら、体温をはかり、体の調子を確認しましょう。<br>○朝ごはんをしっかり食べましょう。                             |  |   |   |  |
| 8:30  | <b>《読書タイム》</b><br>○読書や体ほぐしのストレッチなど、朝の過ごし方を、自分で考えましょう                         |  |   |   |  |
| 9:00  | <b>【数学】</b><br>教科書の復習<br>問題に取り組む   | <b>【数学】</b><br>学校の課題に<br>取り組む                    | <b>【国語】</b><br>古文を音読す<br>る                          | <b>【社会】</b><br>学校の課題に<br>取り組む                     | <b>【理科】</b><br>学習<br>コンテンツの<br>動画を見て<br>学習する |
| 10:00 | <b>《運動タイム・家の手伝い》</b><br>○毎日、自分ができると決めた仕事を組みましょう。<br>○家で、ストレッチなど体の部位を伸ばしましょう。 |  |   |   |  |
| 11:00 | <b>【美術】</b><br>学習コンテ<br>ツの動画を参考<br>にしてデッサ<br>ンする(ものをつ<br>くる)                 | <b>【社会】</b><br>「社会科学習<br>ワークシート<br>」を使って<br>学習する | <b>【音楽】</b><br>動画を見て、<br>音楽鑑賞した<br>り音楽づくり<br>をしたりする | <b>【道徳】</b><br>教科書を読<br>み、自分の<br>考えをワーク<br>シートに書く | <b>【技術】</b><br>教科書を読み、<br>考えをまとめ、<br>ノートに書く  |
| 12:00 | <b>《昼食・昼休み》</b><br>○読書や体ほぐしのストレッチなど、昼休みの過ごし方を、自分で考えましょう                      |  |   |   |  |
| 13:00 | <b>《読書タイム》</b><br>○「東京都立図書館学習・読書応援ポータル」を使ってみましょう                             |  |   |   |  |
| 14:00 | <b>【理科】</b><br>学校の課題に取<br>り組む  | <b>【保健体育】</b><br>ジョギングを<br>する                    | <b>【数学】</b><br>学校の課題に<br>取り組む                       | <b>【国語】</b><br>学校の課題に<br>取り組む                     | <b>【外国語】</b><br>動画を見て英語<br>の歌を歌う             |
| 15:00 | ○自分の一日を振り返りましょう。   |  |   |   |  |

## 《学習コンテンツ》国や東京都、町田市、学校のホームページを確認しましょう。

### ○子供の学び応援サイト(文部科学省)

- 子供の学び応援コンテンツリンク集 ・わくわくサイエンスリンク集
- 学校の教科等を学ぶ(中学校) ・おうちで学ぼうNHKforSchool など

### ○子供の運動遊び応援サイト(スポーツ庁)

- Sports assist you～いまスポーツにできること～
- 女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」
- マイスポーツメニュー など

### ○学びの支援サイト(東京都教育委員会ホームページ)

- 学びの支援サイトを活用した家庭学習の進め方
- 東京ベーシック・ドリル ・学習支援コンテンツの情報サイト など

## 学習(がくしゅう)の進め方(すすめかた)

|   | じかん<br>時間 |
|---|-----------|
| <b>① 動画(どうが)を見る(みる)</b><br>↓<br>○動画の説明文を読み、動画の内容を知る   | 10分       |
| <b>② 問題(もんだい)に取り組む(とりくむ)</b><br>↓<br>○分からないことがあったときは、教科書を見て確かめたり、動画をもう一度見たりする。「東京ベーシック・ドリル」などの問題に取り組む   | 25分       |
| <b>③ 答え(こたえ)を確認(かくにん)する。</b><br>↓<br>○答え合わせをして、間違えた問題には正しい答えを赤ペンで書いてなおす。  | 5分        |
| <b>④ もう一度(いちど)見直(みなお)して取り組む(とりくむ)</b><br>↓<br>○間違えた問題は、教科書を見たり動画をもう一度見たりして、なぜそのような答えなのかを考える。もう一度取り組むことで確かめる<br>○難しい問題には、不せんをはっておき、自分で調べたり、臨時休校終了後に先生や友達に聞いたりすることができるようにしておく | 10分       |
| <b>⑤ 振り返る(ふりかえる)</b><br>↓<br>○プリントのあいてるところやノート、毎日の記録カードなどに、動画を見た感想や気付いたことなどを書く  | 10分       |