

2学期中間テスト 学習計画 (前半戦)

1年4組 | 番なまえ: 旭太郎

(1) 各教科、前回の期末テストよりも何点上げるか>

国語: + 10点 数学: + 12点 社会: + 8点 理科: + 14点 英語: + 16点 5教科合計: + 60点

(2) 上で考えた目標点数アップのために、各教科、9月18日~28日までの11日間で何時間学習するのか> (前半戦の目標設定)

国語: 10時間 0分 数学: 10時間 0分 社会: 12時間 0分 理科: 12時間 0分 英語: 12時間 0分 合計: 56時間 0分

(3) 上で考えた目標点数アップのために、自分が努力すること3点> 母教値を入れてかましよう! 具体的なことを考えよう!

① 家に帰ったら、食事の前に数学のワークを2冊と理科の計算問題の2冊のワークを30分以上やり

② 夜に寝る直前の30分間は、単語や漢字、社会の一問一答など覚える勉強を毎日やり

③ テレビやゲーム、スマホなどは寝る1時間前からは見ないようにする。(この時間に見ると記憶力が低下するから)

日付	起床時刻	就寝時刻	学習内容&学習時間					予定時間	実施時間	自己評価	担任
			国語	数学	社会	理科	英語				
9/18 (金) 20日前	AM 6:30	PM 11:00	漢字1トP (20分)	スチル2回目 (30分) トイのやり直し (20分)	7-7P (30分)	理科1トP (30分)	パーズ1トP (30分)	2時間 40分	3時間 0分	Ⓐ	
9/19 (土) 19日前	AM 6:30	PM 11:00	漢字1トP (20分) 7-7P (60分)	7-7P (60分) スチル2回目 (30分)	7-7P (30分) 教科書読み直し (60分)	理科1トP (60分)	パーズ1トP (30分) 単語や文を覚える (30分)	6時間 20分	時間 分	A B C	
9/20 (日) 18日前	AM 7:00	PM 11:00	漢字1トP (20分) 7-7P (60分)	7-7P (60分) スチル (30分)	7-7P (60分) 自学1ト (30分)	理科1トP (60分) 自学1ト (30分)	パーズ1トP (60分) 自学1ト (30分)	7時間 20分	時間 分	A B C	
9/21 (月) 敏者の日	AM 7:00	PM 11:00	漢字1トP (20分) 7-7P (40分) 自学1ト (30分)	7-7P (40分) スチル (20分) 教科書読み直し (20分)	7-7P (40分) 自学1ト (20分) 教科書読み直し (20分)	理科1トP (30分) 自学1ト (30分) 教科書読み直し (30分)	教科書 (覚える) (30分) パーズ1トP (40分) 単語 (30分)	7時間 20分	時間 分	A B C	
9/22 (火) 秋分の日	AM 7:00		<テスト計画を作成する上での最新脳科学から見たポイント>					時間 分	時間 分	A B C	
9/23 (水) 15日前			☆睡眠時間は7~8時間は必ず確保しましょう。 →6時間以下は、記憶力が低下します。判断力も低下します。 また、かぜをひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりもします。 ※7時半~8時間の睡眠中に、脳の中で記憶されます。					時間 分	時間 分	A B C	
9/24 (木) 14日前			睡眠時間が6時間以下だと長期記憶に移行しない(定着しない)ことがわかっています。 ☆分散効果について 1日に1つの教科だけを3時間やるよりも、1教科1時間×3教科の勉強の方が効果的です。					時間 分	時間 分	A B C	
9/25 (金) 13日前			または、1日1教科30分×5教科の方が効果的です。分散効果といって、複数教科を毎日続けた方が長期記憶に移行しやすくなるのが分かっています。 (長期記憶に移行するとは定着するということ)					時間 分	時間 分	A B C	
9/26 (土) 12日前			☆寝る直前の2時間は、記憶のゴールデンタイム 寝る直前に勉強しそのまま寝た方が記憶力は高まります。朝起きて寝る直前に勉強したことを見直すと、さらに定着度は高まります。寝る直前の時間の使い方によって、定着くあいは大きく変わります。					時間 分	時間 分	A B C	
9/27 (日) 11日前			☆絶対にやめた方がいいこと 寝る直前のスマホやテレビなどは、記憶を阻害します。寝ている時に記憶はされますが、					時間 分	時間 分	A B C	
9/28 (月) 10日前			睡眠中に脳の攪乱が起きてしまうことが分かっています。 少なくとも、寝る1時間前は、テレビやスマホなどは見ないようにしましょう。					時間 分	時間 分	A B C	

<前半戦の振り返り>

(1) 9月18日~28日までの11日間の学習実施時間の合計

国語: 時間 分 数学: 時間 分 社会: 時間 分 理科: 時間 分 英語: 時間 分 合計: 時間 分

(2) 最初に立てた『目標点数アップのために自分が努力すること3点』の自己評価を、それぞれ10点満点でしましょう。(振り返り)

①: 8点理由 食事の前に勉強できたから、下日が2日あったため。

反省を後半戦に生かしていきましょう!

②: 8点理由 毎日かかさずに寝る直前に勉強できたから、10分のこぼれがあったため。

③: 6点理由 寝る1時間前には寝てしまったから、テレビを見てしまったことが3日くらいあったため。



1年4組 | 番なまえ: 旭太郎