

申

徳島市上八万中学校

学習の手引き



学力向上のための大切なこと

① 規則正しい生活を送る

学力を向上させるためには、まず規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活をしていては、体調を崩したり睡眠不足になったりして、学習に集中できずに学力を十分に身につけることはできません。

毎日の生活習慣を整えて、こつこつと努力を積み重ねることによって、学力を身につけていくことができます。良い生活リズムを身につけましょう。

実行してほしいこと

- 1 計画を立てる。
- 2 3つの時刻を設定する。(起床する時刻・机に向かう時刻・就寝する時刻を決めよう。)
- 3 食事をきちんと食べる。(特に朝食。朝食を摂らないと脳が活発に働かない。)
- 4 ゲームやTV等の時間を決める。

②学校の授業を大切にす

やはり一番大切なのは、学校の授業です。先生方は1時間の授業のために生徒の皆さんが理解しやすいように、いろいろな工夫や準備をしてくれています。まずは、授業中の先生の話をよく聴くことが何よりも大切です。集中して授業に取り組みましょう。

実行してほしいこと

- 1 授業の準備をする(授業が始まるまでに必要なものを準備しておく)
- 2 先生の話をよく聴く。(耳と目と心で聴く)
- 3 ノートをきれいに書く。
- 4 積極的に発表する。(発表したことはよく覚えている。間違っても大丈夫「教室は間違っ場所」です。)
- 5 授業で使ったプリントを大切にす。(間違っ問題やわからなかつ問題は、しっかり覚え直すなどして、テストに同じ問題が出題された時に答えられるようにしましよ。)
- 6 わからないところはそのままにしないで質問をする。

③毎日、家庭での学習をする

家庭での学習も、学校での授業と同じくらい大切なものです。せつかく授業で理解していた内容を、復習しなかつたため、しばらくすると忘れてしまったということがあります。学校の授業で学習したことを自分のものにするため、理解を深めるため、苦手な教科を克服するために、家庭学習は必要なものです。毎日、必ず家庭学習をしましよ。

家庭での学習時間のめやす・・・学年＋1時間だと言われています。

学 年	家庭学習の時間
1 年生	2 時間
2 年生	3 時間
3 年生	4 時間



家庭学習で実行してほしいこと

- 1 先に勉強をする。(やりたいことよりも先に勉強をしましょう)
- 2 時間を有効に使う。(無駄な時間をなくし時間を有効に使いましょう。睡眠時間が短かすぎるのは逆効果です。)
- 3 学習の仕方を工夫する。(効果のある学習方法で取り組みましょう。ノートを工夫したり、紙に何回も書いて覚えたり、「各教科の学習方法」を参考にして自分にあった学習方法を考えてみましょう。)
- 4 勉強するときは勉強だけに集中する。(ながら学習をしないこと。)

家庭学習で取り組んでほしい内容

1「宿題」と2「復習」は必ずやりましょう。

- 1 各教科の**宿題**をする。(必ずしてください。)
- 2 その日の授業で学習したことを**復習**する。もう一度見直したり解いたりして、しっかりと理解する。わかったつもりでも本当はわかっていないことがあるので、必ず復習しましょう。)→『自主勉ノート』にやってもいいと思います。
- 3 各教科のワークの習った範囲をやっておく。(ワークは必ず提出することになります。)
- 4 予習をする。(特に苦手な教科については、授業までに教科書を読むなどしておきましょう。)

テスト前の家庭学習について

- 1 具体的な目標をもつ。(各教科の目標点、全教科の合計点、番数など)
- 2 計画を立てる。(全教科のテスト勉強ができるような無理のない計画を立て、早めに取りかかりましょう。)
- 3 ワークを仕上げる。(教科によってはワークから同じような問題が出題されます。提出もあるので必ず仕上げましょう。できなかった問題は必ず見直すようにしましょう。)
- 4 プリントやノートを見直して、もう一度覚える。(プリントからも出題されることもあります。もう一度覚えたり、解いたりしておきましょう。)
- 5 自分にあった問題集を購入して取り組んでいく。(ワークやプリント、ノートの見直しができなかった人は、さらに問題集に取り組んでいきましょう。)