

用意された選択肢から学習活動・方法・環境を自分で選び、計画して進めるフォームです。

氏名 _____

学年・クラス _____

教科 _____

日付 _____

見通す

教科・領域

単元名

今日の課題

自分の目標

今日の計画（プロセス・活動・環境を選ぶ）

課題設定 プロセス

分

活動 _____環境

情報の収集 プロセス

分

活動 _____環境

確認タイム

整理・分析 プロセス

分

活動 _____環境

まとめ・表現 プロセス

分

活動 _____環境

実行する

確認タイムに
以下を確認しましょう。

確認タイム チェック

- 課題の解決に向けて順調に進んでいるか
- 目標の達成に向けて順調に進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 学習に向かう気持ちは前向きか

実行中のメモ

振り返る

目標の達成度

1

2

3

4

5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果・うまくいったこと / その理由

課題・うまくいかなかったこと / その理由

次に活かすこと

実際にどのように書くか、参考にしてみましょう。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

これは記入例です。実際に書くときの参考にしてください。

見通す

教科・領域

算数科

単元名

割合

今日の課題

文章問題を読んで割合の関係を考える

自分の目標

問題文を図や表に整理して、割合の関係を

説明できるようになる

今日の計画（プロセス・活動・環境を選ぶ）

課題設定 プロセス 5分

活動 問いを書き出す 疑問を言葉にする 課題マップで問いを広げる その他

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

情報の収集 プロセス 8分

活動 教科書等の書籍を読む 人に聞く ネットで検索 観察・実験する その他

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

確認タイム

整理・分析 プロセス 12分

活動 図・表 シンキングツール（ ） その他

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

まとめ・表現 プロセス 10分

活動 レポートを書く ポスターをつくる プレゼン資料をつくる 発表する その他

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

実行する

確認タイムに以下を確認。

確認タイム

- 課題の解決に向けて順調に進んでいるか
- 目標の達成に向けて順調に進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 学習に向かう気持ちは前向きか

実行中のメモ

・小数点をわすれた

・小数点の数だけ

ずらすとわかった

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果 / その理由

小数点を正しくできた。途中で確認したから。

課題 / その理由

時間が足りず が解けなかった。

次に活かすこと

かんたんな問題は時間を短く配分する

活動・方法・環境を自分で選び、Be/Do/Regの3ゴールとToDoも記録するフォームです。

氏名 _____

学年・クラス _____

教科 _____

日付 _____

見通す

教科・領域

単元名

今日の課題

Be ゴール

Do ゴール

Reg ゴール

目標（上から1つ選んで ・記述）

今日の計画（プロセス・活動・環境を選ぶ）

課題設定 プロセス

分

活動 問いを書き出す 疑問を言葉にする 課題マップで問いを広げる その他 _____

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

情報の収集 プロセス

分

活動 教科書等の書籍を読む 人に聞く ネットで検索 観察・実験する その他 _____

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

確認タイム

整理・分析 プロセス

分

活動 図・表 シンキングツール（ _____ ） その他 _____

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

まとめ・表現 プロセス

分

活動 レポートに書く ポスターをつくる プレゼン資料をつくる 発表する その他 _____

環境 自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題の解決に向けて順調に進んでいるか
- 目標の達成に向けて順調に進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 学習に向かう気持ちは前向きか

学習の調整（活動の変更）

変更前の活動

変更後（プロセス・活動・方法・環境）

1 プロセス 課題設定 情報の収集 整理・分析 まとめ・表現

活動 _____

環境 一人 ペア グループ 一斉

2 プロセス 課題設定 情報の収集 整理・分析 まとめ・表現

活動 _____

環境 一人 ペア グループ 一斉

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに _____。

- 深呼吸 脈を感じる 水分を取る 目を閉じる 伸びをする
- 体を動かす 歩く 困難から離れる 意味を考え直す 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果 / その理由

課題 / その理由

次に活かすこと

次の授業ですること (ToDo)

実際にどのように書くか、参考にしてみましょう。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

これは記入例です。実際に書くときの参考にしてください。

見通す

教科・領域

社会科

単元名

わたしたちの市

今日の課題

市の特色を地図と資料から読み取る

Be ゴール

Do ゴール

Reg ゴール

目標（上から1つ選んで ・記述）

（Beゴール）市の特色を3つ、理由を

つけて自分の言葉で説明できるようになる

今日の計画（プロセス・活動・環境を選ぶ）

課題設定 プロセス

5分

活動 **問いを書き出す** 疑問を言葉にする 課題マップで問いを広げる その他 _____環境 **自分の席** 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

情報の収集 プロセス

10分

活動 **教科書等の書籍を読む** 人に聞く ネットで検索 観察・実験する その他 _____環境 **自分の席** 学習コーナー ろうか **図書館** 教室前

確認タイム

整理・分析 プロセス

12分

活動 図・表 **シンキングツール** (**ペン**) その他 _____環境 **自分の席** **学習コーナー** ろうか 図書館 教室前

まとめ・表現 プロセス

10分

活動 レポートに書く **ポスターをつくる** プレゼン資料をつくる 発表する その他 _____環境 **自分の席** 学習コーナー ろうか 図書館 教室前

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題の解決に向けて順調に進んでいるか
- 目標の達成に向けて順調に進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 学習に向かう気持ちは前向きか

学習の調整（活動の変更）

変更前の活動

一人で資料集を読む

変更後（プロセス・活動・方法・環境）

1 プロセス 課題設定 **情報の収集** 整理・分析 まとめ・表現

活動 人に聞く

環境 一人 ペア **グループ** 一斉2 プロセス 課題設定 情報の収集 **整理・分析** まとめ・表現

活動 シンキングツール

環境 一人 ペア **グループ** 一斉

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに。

- 深呼吸** 脈を感じる 水分を取る 目を閉じる 伸びをする
- 体を動かす 歩く 困難から離れる 意味を考え直す 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果 / その理由

特色を3つ書けた。地図に印をつけたから。

課題 / その理由

理由づけが浅かった。資料時間が短い。

次に活かすこと

資料を読む時間を長めにとる。

次の授業ですること (ToDo)

資料集 p.12 を読んでくる

課題を分解し、活動・方法・環境を自分で選んで計画し、深く振り返るフォームです。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

見通す

教科・領域	単元名
-------	-----

今日の課題

課題を分解すると

わかっていること	わからないこと
----------	---------

Be ゴール	Do ゴール	Reg ゴール
--------	--------	---------

今日の計画（プロセス・活動・環境を選ぶ）

課題設定	プロセス	分			
活動	問いを書き出す	疑問を言葉にする	課題マップで問いを広げる	その他	
環境	自分の席	学習コーナー	ろうか	図書館	教室前

情報の収集	プロセス	分			
活動	教科書等の書籍を読む	人に聞く	ネットで検索	観察・実験する	その他
環境	自分の席	学習コーナー	ろうか	図書館	教室前

確認タイム

整理・分析	プロセス	分			
活動	図・表	シンキングツール（ _____ ）	その他		
環境	自分の席	学習コーナー	ろうか	図書館	教室前

まとめ・表現	プロセス	分			
活動	レポートに書く	ポスターをつくる	プレゼン資料をつくる	発表する	その他
環境	自分の席	学習コーナー	ろうか	図書館	教室前

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題解決に向けて順調か
- 目標達成に向けて進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 気持ちは前向きか

学習の調整（活動の変更）

変更前の活動

変更後（プロセス・活動・方法・環境）

1 プロセス	課題設定	情報の収集	整理・分析	まとめ・表現
活動				
環境	一人	ペア	グループ	一斉

2 プロセス	課題設定	情報の収集	整理・分析	まとめ・表現
活動				
環境	一人	ペア	グループ	一斉

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに。

- 深呼吸
- 脈を感じる
- 水分を取る
- 目を閉じる
- 伸びをする
- 体を動かす
- 歩く
- 困難から離れる
- 意味を考え直す
- 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果・うまくいったこと

その理由

課題・うまくいかなかったこと

その理由

次に活かすこと・学び方の変化

次の授業ですること（ToDo）

実際にどのように書くか、参考にしてみましょう。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

これは記入例です。実際に書くときの参考にしてください。

見通す

教科・領域

理科

単元名

電気のはたらき

今日の課題

乾電池のつなぎ方とモーターの回り方を調べる

課題を分解すると

直列で回す へい列で回す 回り方を比べる

わかっていること

電池で回る

わからないこと

速さは変わる？

Be ゴール

直列の方が速く回ると説明で
きる

Do ゴール

回路を組んで結果を表に記録
する

Reg ゴール

回らなければ配線を見直す

今日の計画（プロセス・活動・環境を選ぶ）

課題設定	プロセス	6分
活動	問を書き出す 疑問を言葉にする 課題マップで問いを広げる その他	
環境	自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前	
情報の収集	プロセス	10分
活動	教科書等の書籍を読む 人に聞く ネットで検索 観察・実験する その他	
環境	自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前	
確認タイム		
整理・分析	プロセス	8分
活動	図・表 シンキングツール () その他	
環境	自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前	
まとめ・表現	プロセス	7分
活動	レポートを書く ポスターをつくる プレゼン資料をつくる 発表する その他	
環境	自分の席 学習コーナー ろうか 図書館 教室前	

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題解決に向けて順調か
- 目標達成に向けて進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 気持ちは前向きか

学習の調整（活動の変更）

変更前の活動

一人で実験する

変更後（プロセス・活動・方法・環境）

1 プロセス 課題設定 情報の収集 整理・分析 まとめ・表現

活動 観察・実験する

環境 一人 ペア グループ 一言

2 プロセス 課題設定 情報の収集 整理・分析 まとめ・表現

活動 図・表にまとめる

環境 一人 ペア グループ 一言

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに。

深呼吸 脈を感じる 水分を取る 目を閉じる 伸びをする

体を動かす 歩く 困難から離れる 意味を考え直す 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果

直列が速いと結果から説明できた

その理由

表に整理して比べられたから

課題

配線ミスで時間をロスした

その理由

つなぐ前に回路図を確認しなかった

次に活かすこと

つなぐ前に回路図で確認する

次の授業ですること（ToDo）

豆電球でも同じか予想する