

(例) 週間計画表

1 年 1 組 番 氏名 長沼花子

今週の目標（学習面、生活面の双方から書くこと）

- ・課題を必ず終わらせる。
- ・早寝・早起き 規則正しい生活をする。

毎日のタイムスケジュール

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
起床	朝食	準備	学	習	休憩	昼食	休憩	学習	運動	自由	夕食	自由	読書	入浴	振り返り	予定確認	就寝	

☆具体的に記入しましょう。

		実施記録（教科、内容）、運動	学習時間	保護者印
例	起床時間 8:30 体温 36.5℃	〈国語〉プリントNo.3-5、古文の音読(p.34-41) 〈数学〉教科書の復習問題、応用問題(p.5-12) 〈理科〉学習動画視聴(第2、3回) 〈音楽〉アルトリコーダー 〈体育〉ジョギング(3km)	4 時間 0 分	印を もらう
5 月 4 日 (月)	起床時間 7:00 体温 36.7℃	(理) ワーク p8~p10→○つけ (英) 単語練習 覚えるまで (数) 学習動画視聴(1回) (家) 教科書を読む (国) 単元別 漢字 p8~p11 (体) 運動取り組みカード・ストレッチ	4 時間 0 分	
5 月 5 日 (火)	起床時間 体温	(国) ワーク p2~p6 (技) 教科書を読む (英) プリント 3 枚 (体) 運動取り組みカード (理) ワーク p11~p15 (社) ワーク p10~12 部活の自主練	5 時間 分	
5 月 6 日 (水)	起床時間 体温	(英) ワーク p3~p9 (音) 学習動画視聴 (社) ワーク p13~p15 (家) 〃 (数) プリント 5 枚 (体) ジョギング 3km	4 時間 分	
5 月 7 日 (木)	起床時間 体温	(数) 教科書 p3~p7 (理) ワーク p16~p19 (国) ワーク p7~p9 (技) 教科書を読み、ノート予習 (英) 教科書 p7~p15 (体) 運動取り組みカード・自主練	4 時間 分	
5 月 8 日 (金)	起床時間 体温	(社) 地理ワーク p16~p20 (数) プリント 5 枚 (理) ワーク p20~23 (美) 教科書を読む (国) 単元別 漢字 p12~p15 (体) 学習動画視聴	4 時間 分	
5 月 9 日 (土)	起床時間 体温	(数) 教科書 p8~p15 (英) 動画視聴 (体) ジョギング 3km・運動取り組みカード	5 時間 分	
5 月 10 日 (日)	起床時間 体温	(数) 動画視聴・計算テスト (国) 漢字テスト ワーク p12~15 (英) 単語テストの自作問題 (体) ジョギング 5km	5 時間 分	

「今週の目標」の振り返り

計画に従ってスタートしたばかりなので、順調に進んでいる。来週もこの調子でがんばりたい。

担任からのコメント