

自己選択学習の時間

自己選択学習の時間の目的

自分の思いや願いを実現させるために、自分で学習課題を選択し、学びを調整しながら、学びを深める。

自学・自習 タイム

教科の中から選び、今の自分に必要な学習を教室で行う。
例 漢字の練習 計算練習 都道府県をまとめる
英単語を調べる など

フリースタイル タイム

教科に関係なく、自分で「学習のめあて」や「学習計画」を立て、まとめる。学習場所も選択する。
例 同音異義語を調べて、漢字クイズを作る
編み物の方法を調べ、作品を仕上げる
バスケットボールのシュートを調べ、実践し、映像にまとめる など

自己選択学習 フリースタイル 第2回

テーマ
栄養バランスの良い献立を作る

<理由>

学校給食、家のご飯など毎日のご飯は、管理栄養士、家族などが栄養バランスの良い献立を考えて、作ってくれていると思います。私は、その栄養バランスの良い献立とはどのような献立なのかを知りたく、自分でもそのような献立が作れるようになったら良かったので、テーマとして選びました。

①9/2
テーマを決める。計画を立てる

②9/3
栄養バランスの良い食事について調べてまとめた。

③9/10
必要な栄養素について調べてまとめた。

④9/17
どの食材にどのような栄養素が入っているかだけ詳しくまとめた。

⑤9/24
1日に必要な栄養素の摂取量を調べた

⑥9/30
バランスの良い食事をとるメリットをまとめた

⑦10/7
献立作り

⑧10/8
献立作り

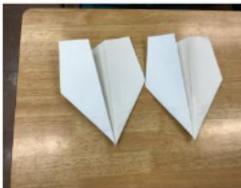
⑨10/15
献立作り、感想を書いた

⑩10/22
発表会
まとめを書いた



3回目
「前のおもりの重さ」について

左が軽めで右が重めにして作った紙飛行機



結果

軽めの方が飛んだが重めのほうが安定していた。

軽め	重め
1回目 27マス	22マス
2回目 23マス	24マス
3回目 29マス	25マス
4回目 23マス	24マス
5回目 30マス	22マス
平均 26.4マス	23.4マス