

【取組内容】 3B 端末持ち帰りによる日常的な家庭学習の工夫 振り返り学習

テニス 11月19, 22日 目標 しっかりと打てるようにする

良いところ  
 ・下から打てた  
 ・下がってから打てた  
 ・体の横にボールが行くように意識できた  
 ・ボールが1リバウンドして下がってきてからを意識して打てた

悪いところ  
 ・手が伸びていて固定できていない  
 ・面が開いている

改善点  
 ・下から上に打つときにしっかりと真ん中で打てるようにボールをよく見てゆっくり落ちていく  
 ・肘をどれだけ伸ばすかとかを考えてやってみる  
 ・打つ前のラケットの位置は体より後ろで腕を行けるところまで上げたところで面が上を向く形になるようにする それを習慣づける



12月4日(水)評価 A 目標 狙ったところに打てるようにする

最初

- ・打つときの強さがわからなかった  
 ↳相手の打ちやすいところに打ったりすることができなかった
- ・コントロールをして打つことができなかった
- ・ラリーをしても全然続かなかった
- ・ボールとの距離感が全然わからなかった
- ・打ったあとに後ろに戻っていない  
 ↳ボールに追いつけなくて打てなくなる
- ・ボールを打つ時に前で打てていない（後ろで打っている）



来年もやる時が来たらこのことを活かしてもっといろんな球が取れるようにする

最後

- ・打つときに強く打ちすぎたり弱く打ちすぎたりしないでしっかりと打つことができた
- ・コントロールをしっかりとできた
- ・ボールとの距離感をしっかりと保ち自分の打ちたいところに打つことができた
- ・ボールを打ったあとすぐに後ろのラインぐらいいで戻って次の球に向けてしっかりと準備をして待つことができた
- ・前で球を捉えてより自分の自由に打てたりすることができた
- ・ラリーをするときにすぐラリーが続いたり、自分が打った球が相手にとって打ちやすいところに行くと思えるのでこれからも続けていきたい



保健体育科統一で授業での学びをスライドにまとめた

1週間の授業で学んだことや振り返りを自宅学習としてまとめることで客観的に自分を見つめ直す時間を作った。  
 また、家庭で気になったことを調べることもでき、学びを深めることに有効であった。