

桃園市立中壢商業高級中等學校彈性學習時間

學生自主學習成果紀錄表

學生資料	班級		學號	姓名
	商二三		811317	余艾潔
學習主題	語言文學類-英語-多益			
學習類型	課程延伸學習			
小組或個人	個人			
自我檢核與過程記錄	週次	預定進度	自我檢核	實際執行狀況說明
	1	1. 背高頻率單字(ch1~ch2) 2. 使用學習平台：ewant的課程：笑話聽讀講輕鬆學英文、英語發音技巧 3. 學習英語發音(聲音的組成、發音與模仿)及文法(五大句型) 4. 聽力練習(看電影：飢餓遊戲1、六人行或英語短片：阿滴英文、Regina Lin等)	尚可	週一：背高頻率單字(ch1) 週二：背高頻率單字(ch2) 週三：背高頻率單字(ch1~ch2)、聽力練習(看電影：飢餓遊戲1) 週四：學習英語發音(聲音的組成、發音與模仿) 週五：聽力練習(看電影：六人行、英語短片：阿滴英文) 週六：聽力練習(英語短片：阿滴英文、Regina Lin) 週日：學習文法(五大句型)
	2	1. 背高頻率單字(ch1~ch4) 2. 學習英語發音(中文韻母與英語母音)及文法	待努力	複習上週部分內容 週一：背高頻率單字(ch1~ch3) 週二：背高頻率單字(ch1~ch4) 週三：學習英語發音(中文韻母與英語

	(句子的連結、子句總類) 3. 聽力練習(看電影：飢餓遊戲2、六人行或英語短片：cake app，訓練聽力、發音及填詞-克漏字、哥倫布 Little Columbus 等)		母音) 週四：聽力練習(看電影：飢餓遊戲2) 週五：聽力練習(看電影：六人行、訓練聽力、發音及填詞-克漏字：cake app) 週六：學習文法(句子的連結、子句總類) 週日：聽力練習(看電影：六人行、英語短片：哥倫布 Little Columbus 等)
3	1. 學習英語發音(中文聲母與英語子音)及文法(句子的連結、子句總類) 2. 聽力練習(看電影：飢餓遊戲3、六人行或英語短片：TED 演講、C' s English Corner 英文角落、英文易開罐等)	尚可	複習上週部分內容 週一：英語發音(中文聲母與英語子音) 週二：聽力練習(看電影：飢餓遊戲3) 週三：文法(句子的連結、子句總類) 週四：聽力練習(看電影：六人行、英語短片：TED 演講) 週五：聽力練習(看電影：六人行、英語短片：C' s English Corner 英文角落、英文易開罐) 週六：背高頻率單字(ch1~ch4) 週日：文法(句子的連結、子句總類)
4	1. 背高頻率單字(ch1~ch6) 2. 學習英語發音(音節與重音)及文法(子句的擴充)	尚可	複習部分內容 週一：背高頻率單字(ch1~ch5) 週二：背高頻率單字(ch1~ch6) 週三：學習英語發音(音節與重音) 週四：聽力練習(看電影：六人行、英語短片：TED 演講) 週五：學習文法(子句的擴充) 週六：學習文法(子句的擴充) 週日：聽力練習(英語短片：TED 演講、英文易開罐)
5	1. 背高頻率單字(ch1~ch8) 2. 使用學習平台(如：ewant的課程：笑話聽讀講輕鬆學英文、英語發音技巧等) 3. 學習英語發音(韻律與連音)及文法(時態語態、假設語氣)	尚可	複習部分內容 週一：背高頻率單字(ch5~ch7) 週二：背高頻率單字(ch5~ch8) 週三：學習英語發音(韻律與連音) 週四：學習英語發音(韻律與連音) 週五：文法(時態語態、假設語氣) 週六：文法(時態語態、假設語氣) 週日：背高頻率單字(ch1~ch8)

6	<p>1. 使用學習平台(如：ewant的課程：笑話聽讀講輕鬆學英文、英語發音技巧等)</p> <p>2. 學習英語發音(音調：句型及上下文語意)及文法(時態語態、假設語氣)</p>	尚可	<p>複習上週部分內容</p> <p>週一：學習英語發音(音調：句型及上下文語意)</p> <p>週二：學習英語發音(音調：句型及上下文語意)</p> <p>週三：背高頻率單字(ch1~ch4)</p> <p>週四：學習文法(時態語態、假設語氣)</p> <p>週五：學習文法(時態語態、假設語氣)</p> <p>週六：聽力練習(英語短片：TED演講)</p> <p>週日：背高頻率單字(ch5~ch8)</p>
7	<p>1. 參與校外英語營隊</p> <p>2. 聽力練習(看電影：六人行或英語短片，如：TED演講、Regina Lin、cake app，訓練聽力、發音及填詞-克漏字)</p>	尚可	<p>複習部分內容</p> <p>週一：聽力練習(cake app，訓練聽力、發音及填詞-克漏字)</p> <p>週二：文法(句子的連結、子句總類)</p> <p>週三：文法(子句的擴充、時態語態、假設語氣)</p> <p>週四：聽力練習(cake app，訓練聽力、發音及填詞-克漏字)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch4)</p> <p>週六：背高頻率單字(ch5~ch8)</p> <p>週日：聽力練習(看電影：六人行)</p>
8	<p>1. 背高頻率單字(ch1~ch10)</p> <p>2. 聽力練習(看電影：六人行或英語短片，如：TED演講、4U雜誌的教學影片內含聽力練習、哥倫布Little Columbus等)</p>	待努力	<p>複習部分內容</p> <p>週一：背高頻率單字(ch9)</p> <p>週二：背高頻率單字(ch10)</p> <p>週三：聽力練習(英語短片：TED演講、4U雜誌的教學影片內含聽力練習)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：哥倫布Little Columbus)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch5)、聽力練習(英語短片：TED演講)</p> <p>週六：背高頻率單字(ch6~ch10)</p> <p>週日：背高頻率單字(ch1~ch10)</p>
9	<p>1. 背高頻率單字(ch1~ch12)</p> <p>2. 使用學習平台(如：ewant的課程：笑話聽讀講輕鬆學英文、英語發音技巧等)</p>	待努力	<p>複習部分內容</p> <p>週一：背高頻率單字(ch11)</p> <p>週二：背高頻率單字(ch12)</p> <p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：TED演講)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch6)</p> <p>週六：背高頻率單字(ch7~ch12)</p> <p>週日：背高頻率單字(ch1~ch12)</p>

10	<p>1. 參與校內多益課程 2. 背高頻率單字 (ch1~ch13全)</p>	尚可	<p>複習部分內容 週一：背高頻率單字(ch13) 週二：上午背高頻率單字(ch1~ch7)、下午背高頻率單字(ch8~ch13) 週三：聽力練習(看電影：六人行) 週四：聽力練習(英語短片：TED演講) 週五：歷屆試題測驗 週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗 週日：歷屆試題測驗</p>
11	<p>1. 參與校內多益課程 2. 聽力練習(看電影：六人行或英語短片：TED演講、C' s English Corner 英文角落、英文易開罐、4U雜誌的教學影片內含聽力練習等)</p>	尚可	<p>複習部分內容 週一：背高頻率單字(ch1~ch7) 週二：背高頻率單字(ch8~ch13) 週三：聽力練習(看電影：六人行) 週四：聽力練習(英語短片：4U雜誌的教學影片內含聽力練習) 週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗 週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗 週日：歷屆試題測驗</p>
12	<p>1. 利用教科書與考古題 2. 聽力練習(看電影：六人行或英語短片：阿滴英文、TED演講、cake app，訓練聽力、發音及填詞-克漏字)</p>	尚可	<p>複習部分內容 週一：背高頻率單字(ch1~ch7) 週二：背高頻率單字(ch8~ch13) 週三：聽力練習(看電影：六人行) 週四：聽力練習(看電影：六人行、訓練聽力、發音及填詞-克漏字：cake app) 週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗 週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗 週日：歷屆試題測驗</p>
13	<p>1. 背高頻率單字 (ch1~ch13全) 2. 利用教科書與考古題 3. 學習重點及摘要複習</p>	待努力	<p>複習部分內容 週一：背高頻率單字(ch1~ch7) 週二：背高頻率單字(ch8~ch13) 週三：聽力練習(看電影：六人行) 週四：聽力練習(訓練聽力、發音及填詞-克漏字：cake app) 週五：背高頻率單字(ch1~ch7)、歷屆</p>

				<p>試題測驗</p> <p>週六：背高頻率單字(ch8~ch13)、參與校內多益課程、歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與校內多益課程 2. 背高頻率單字(ch1~ch13全) 3. 利用教科書與考古題 4. 學習重點及摘要複習 	尚可	<p>複習部分內容</p> <p>週一：背高頻率單字(ch1~ch7)</p> <p>週二：背高頻率單字(ch8~ch13)</p> <p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：4U雜誌的教學影片內含聽力練習)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗</p> <p>週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>	
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與校內多益課程 2. 利用教科書與考古題 3. 學習重點及摘要複習 	待努力	<p>複習部分內容</p> <p>週一：背高頻率單字(ch1~ch7)</p> <p>週二：背高頻率單字(ch8~ch13)</p> <p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：TED演講、訓練聽力、發音及填詞-克漏字：cake app)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗</p> <p>週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>	
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用教科書與考古題 2. 背高頻率單字(ch1~13全) 3. 學習重點及摘要複習 	待努力	<p>複習部分內容</p> <p>週一：背高頻率單字(ch1~ch7)</p> <p>週二：學習英語發音(聲音的組成、發音與模仿)及文法(五大句型)</p> <p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(看電影：六人行、英語短片：TED演講)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗</p> <p>週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>	
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與校內多益課程 	尚可	<p>複習部分內容</p>	

	<p>2. 利用教科書與考古題</p> <p>3. 學習重點及摘要複習</p>		<p>週一：背高頻率單字(ch1~ch13)</p> <p>週二：學習英語發音(中文韻母與英語母音)及文法(句子的連結、子句總類)</p> <p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：4U雜誌的教學影片內含聽力練習)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗</p> <p>週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>
18	<p>1. 參與校內多益課程</p> <p>2. 利用教科書與考古題</p> <p>3. 背高頻率單字(ch1~ch13全)</p> <p>4. 學習重點及摘要複習</p>	尚可	<p>複習部分內容</p> <p>週一：背高頻率單字(ch1~ch13)</p> <p>週二：學習英語發音(韻律與連音)及文法(時態語態、假設語氣)</p> <p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：TED演講、訓練聽力、發音及填詞-克漏字：cake app)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗</p> <p>週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>
19	<p>1. 參與校內多益課程</p> <p>2. 利用教科書與考古題</p> <p>3. 背高頻率單字(ch1~ch13全)</p> <p>4. 學習重點及摘要複習</p>	尚可	<p>複習部分內容</p> <p>週一：背高頻率單字(ch1~ch13)</p> <p>週二：學習英語發音(音調:句型及上下文語意)及文法(時態語態、假設語氣)</p> <p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：4U雜誌的教學影片內含聽力練習)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗</p> <p>週六：參與校內多益課程、歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>
20	<p>1. 總複習</p> <p>2. 赴考</p>	尚可	<p>總複習</p> <p>週一：背高頻率單字(ch1~ch7)</p> <p>週二：背高頻率單字(ch8~ch13)</p>

				<p>週三：聽力練習(看電影：六人行)</p> <p>週四：聽力練習(英語短片：4U雜誌的教學影片內含聽力練習)</p> <p>週五：背高頻率單字(ch1~ch13)、歷屆試題測驗</p> <p>週六：歷屆試題測驗</p> <p>週日：歷屆試題測驗</p>
學習目標與方法	<p>目標：多益至少考到450分以上</p> <p>方法：1. 參加校內舉辦的多益課程，較能融入全英語溝通的氣氛與學習環境</p> <p>2. 參加校內或校外的英語營隊，增進聽力與口說能力</p> <p>3. 上網查詢相關學習平台、網站(如：ewant等)</p> <p>4. 請教老師與同學，一定要把不會的弄懂</p> <p>5. 背高頻率單字，增加單字量</p> <p>6. 利用教科書或考古題訓練作答技巧</p> <p>7. 學習與複習文法和片語，使答題時更容易看懂題目</p> <p>8. 在遇到新的字彙時，盡量以同義字(較簡單的字)、以一句話或情境去闡釋，這樣較容易記住，也能連帶複習舊單字</p> <p>9. 遇到不會的字，先不要急著查字典，利用上下文的情境或提示找出意思</p> <p>10. 練習紀錄學習重點及摘要，使學習效果更好，還可以監督自己的計畫是否有正確執行</p>			
學習成果說明	<p>因疫情關係未赴考，成果失敗。透過這段時間的學習，讓我對於英語有了更濃的興趣，覺得學習英語是很有趣的事情，雖然在計畫結束前沒能夠赴考，但是我會繼續學習做足準備並報名測驗！</p>			
目標達成說明	<p>因疫情關係未赴考，雖未達成目標，但是有按照計畫執行學習進度。實際執行計畫和預期的進度安排有些落差，是為因應時間的限制，所以進行一些的學習內容和進度調整，聽取師長與同學的建議和經驗，單字與歷屆試題練習很重要，所以提高了背單字和歷屆試題練習的頻率。</p>			

學習歷程省思	<p>這次經歷是一個令我非常難忘的體驗，是一次快樂且具有挑戰性的學習，和學校裡的課程不一樣，沒有老師的安排，平時在學校只要跟隨老師規劃前進，不用想太多，但自主學習的學習進度和內容安排全部由自己規劃與掌控，我覺得是一項新奇的學習方式。</p> <p>執行時有時候會遇到困難或瓶頸，需要自己解決或尋求幫助，比如：我會去找網路上提高讀書效率的方法，嘗試並尋找出適合自己的讀書方式和調整進度安排。遇到不會的知識點時，尋求英語老師或是有考過多益且拿到高分的同學解答疑惑，聽取師長與同學的建議及經驗，了解準備方向進而調整學習進度。</p> <p>過程中有調整一些進度安排因為遇到疫情，因此沒有參加校外的營隊，也沒有利用到學習平台，因為課程的時間沒辦法配合，為了配合能夠利用的課餘時間和學習強度調整了部分學習內容：提高背單字和歷屆試題訓練的頻率。</p> <p>這次的自主學習計畫，我認為主題範圍和動機明確，雖然訂定進步的範圍有點小，不過我覺得定為考取自己有希望能進步達到的分數，而不是一次就想要考到很高分，先訂定一個小目標慢慢進步，循序漸進地成長才是正確的學習方式。</p>
--------	---