

# 讀書計畫模板

(附各式紀錄表、月計畫、周計畫、日計畫)

## 設計理念 |

此份讀書計畫模板，目的在於幫助學生提高學習效率與時間管理能力。透過制定具體的學習計畫，讓學生可以有條理地安排學習內容，專注於重點，減少拖延的習慣。同時，也可以透過設定階段性目標，讓學生獲得成就感，進一步激勵學習，讓學生更自信從容地面對學習挑戰，並建立長期穩定的學習習慣。

## 使用說明 |

讀書計畫模版內容包含了：

- 1.段考成績紀錄表
- 2.閱讀紀錄表
- 3.打卡紀錄表
- 4.月計畫
- 5.周計畫
- 6.日計畫

並依據不同的年齡階段，分成了小學生和中學生以上的兩版表格，皆附有使用範例及編輯檔，老師也可依需求進行編修。

 [點我下載編輯檔](#)

# 使用範例

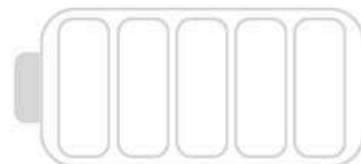
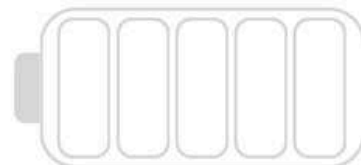
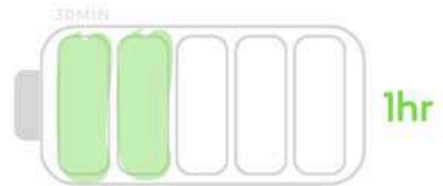
# 小學適用

日期： 113 / 10 / 14 星期： 一



每日計畫		✓	✗
國文	生字本P14-P15	✓	
數學	習作P32-P33	✓	
英文	訂正單字	✓	
社會			
自然			

學習時數



### 本周學習紀錄

一 二 三 四 五 六 日

● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ●

14 15 16 17 18 19 20

● ● ● ● ● ● ●

日期：113 / 10 / 14 ~ 113 / 10 / 20

學習總時數：

10hr

### 本周成就

 完成生字本第二課











 背完30個單字

### 本周省思

這禮拜背了很多單字,也完成了生字本,但覺得最近的數學越來越難了... 希望可以趕快跟上腳步!



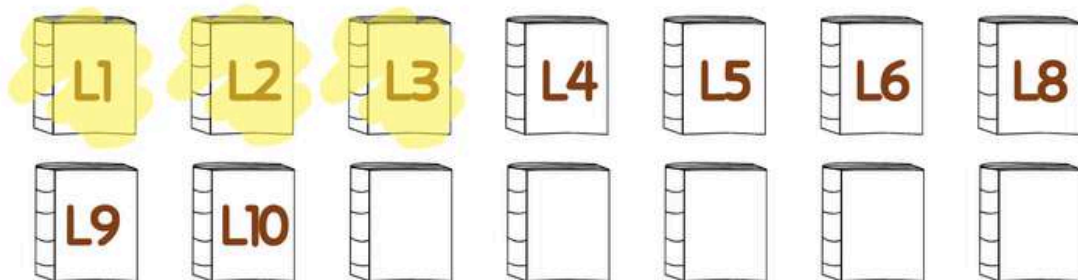
### 本周打卡紀錄

內容	一	二	三	四	五	六	日
背單字							
跳繩100下							

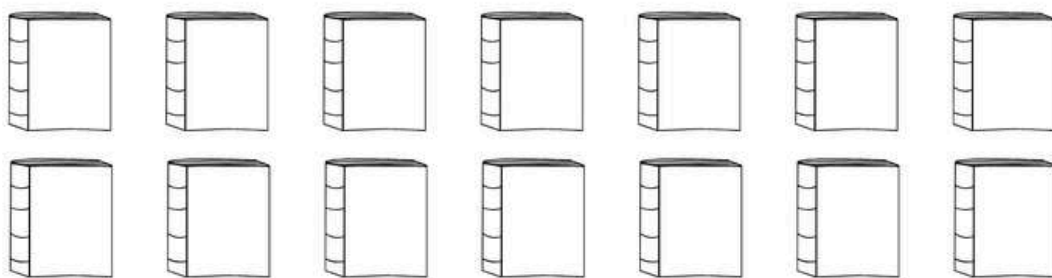


# 閱讀紀錄

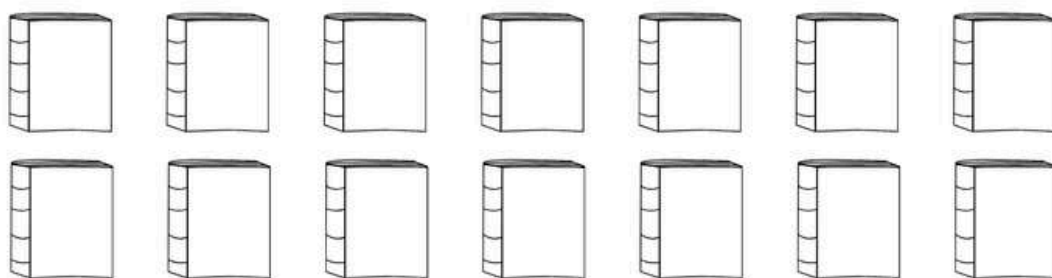
名稱：國文複習講義



名稱：



名稱：



# 打卡紀錄

Jan · Feb · Mar · Apr · May · Jun · Jul · Aug · Sep · Oct · Nov · Dec

	練英聽	運動30min			
01	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 10

Month

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4  小淨生日 	5	6
7 考註釋	8	9	10	11 社課 	12 	13
14 	15 考英	16 考數	17 一段	18 一段	19	20  家庭旅遊日
21	22	23	24	25 社課 	26	27
28	29	30	31			

TO DO LIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

NOTES



# 10

Month

<b>14</b> Mon	<input checked="" type="checkbox"/> 背英單 <input checked="" type="checkbox"/> 訂正社卷 <input type="checkbox"/>
<b>15</b> Tue	<input checked="" type="checkbox"/> 寫數卷 <input checked="" type="checkbox"/> 背註釋 <input type="checkbox"/>
<b>16</b> Wed	<input checked="" type="checkbox"/> 複習國數社 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>17</b> Thu	<input checked="" type="checkbox"/> 複習英化 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>18</b> Fri	<input checked="" type="checkbox"/> 訂正考卷 <input type="checkbox"/> 整理行李 <input type="checkbox"/>
<b>19</b> Sat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>20</b> Sun	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

HABIT TRACKER

· 7AM前起床

· 喝水2000CC

M T W T F S S

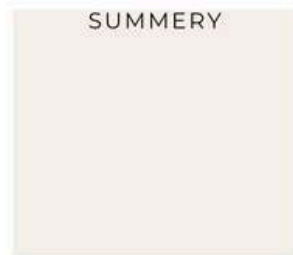
● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ●

SUMMARY



DATE: 113 / 10 / 14 (一)

距離: 一段

倒數

3

天

科目	內容	完成
英文	背單字	<input checked="" type="checkbox"/>
社會	訂正社卷	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

一天時間規畫表

時間	內容	完成
17:10~19:00	休息+晚餐	<input type="checkbox"/>
19:00~20:00	背單字	<input checked="" type="checkbox"/>
20:00~20:30	洗澡	<input type="checkbox"/>
20:30~21:30	訂正社卷	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

今日戰績: 2hr

① 英文: ██████████ |-----| 1hr

② 社會: ██████████ |-----| 1hr

③ \_\_\_\_\_: |-----|

# 小學適用版

此版本格式較為固定，  
適合給小學生使用，  
可以透過表格的引導，  
讓孩子慢慢學會紀錄自己的讀書計畫。

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 星期： \_\_\_\_



每日計畫		✓	✗
國文			
數學			
英文			
社會			
自然			

學習時數

30MIN

## 本周學習紀錄

一 二 三 四 五 六 日



日期： / / ~ / /

學習總時數：

## 本周成就

---

---

---

---

---

---

## 本周省思

## 本周打卡紀錄

內容	一	二	三	四	五	六	日

# 中學以上適用版

此版本有較多自由發揮的空間，  
適合給中學以上的孩子使用。

或者，老師也可以擷取適合的表格，  
引導小學生練習看看。

# 段考成績紀錄

---

## 第一次段考

科目								
目標 成績								
實際 成績								
自我 檢視								

## 第二次段考

科目								
目標 成績								
實際 成績								
自我 檢視								

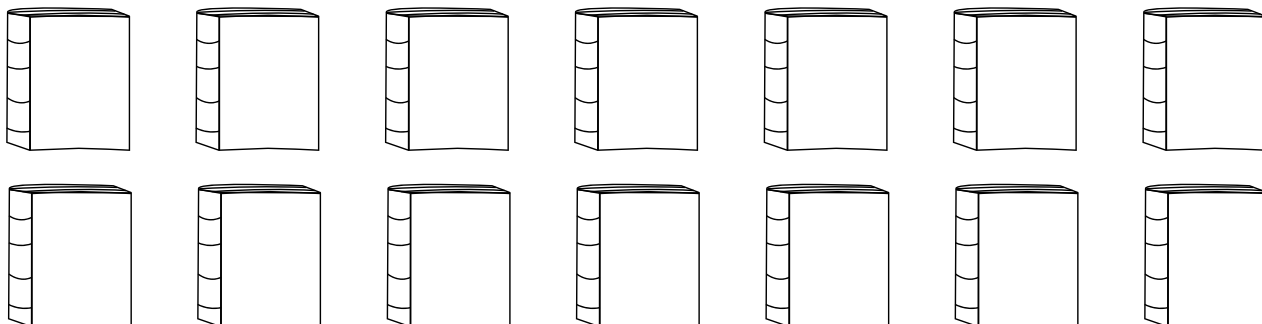
## 第三次段考

科目								
目標 成績								
實際 成績								
自我 檢視								

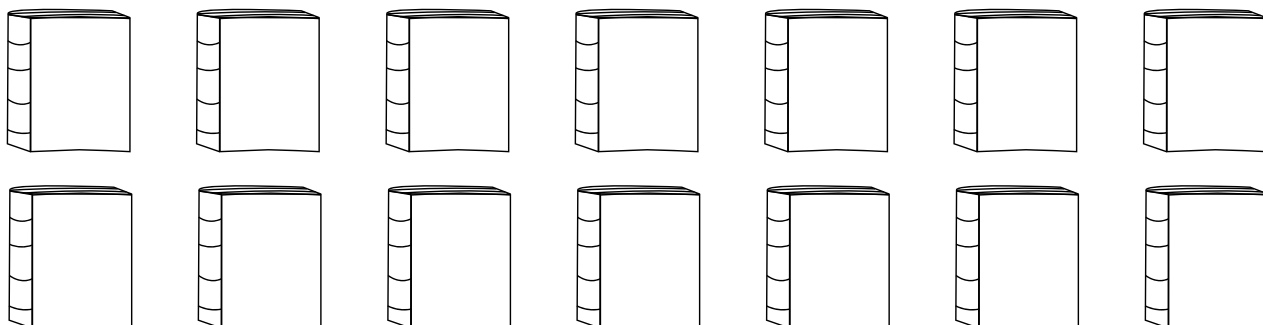
# 閱讀紀錄

---

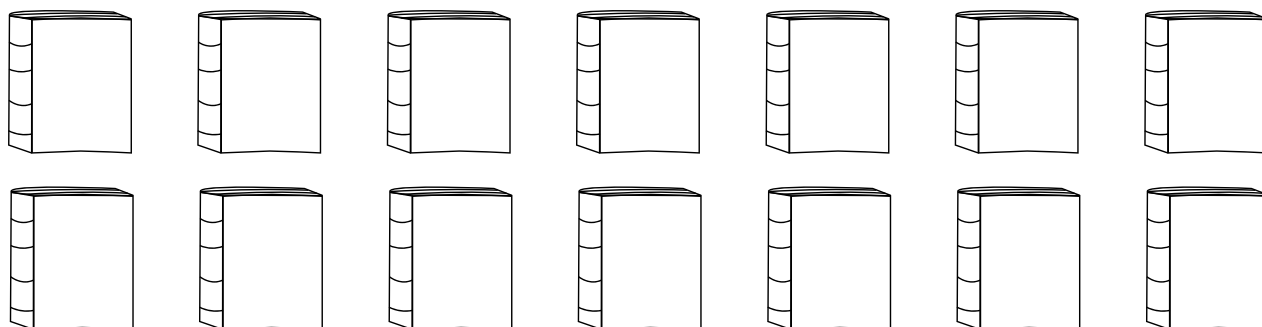
名稱：



名稱：



名稱：





# 打卡紀錄

---

Jan · Feb · Mar · Apr · May · Jun · Jul · Aug · Sep · Oct · Nov · Dec

01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Month

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

TO DO LIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

NOTES

Month

	<input type="checkbox"/>
Mon	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Tue	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Wed	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Thu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Fri	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Sat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Sun	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

HABIT TRACKER

	M	T	W	T	F	S	S
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	●

SUMMARY

DATE :        /        /

距離：
倒數
天

科目	內容	完成
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

一天時間規畫表

時間	內容	完成
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

今日戰績： \_\_\_\_\_

① \_\_\_\_\_ : |-----|

② \_\_\_\_\_ : |-----|

③ \_\_\_\_\_ : |-----|

喜歡這份教學資源嗎？

邀請您提供我們寶貴的建議



點我前往



您的回饋，是我們持續改進的動力  
我們一起努力，讓好的教育來得更快