

--	--	--	--	--	--	--	--

時間 票間 洞票 追蹤 表	時段		
	計畫內容		
	實際行動		
	分心原因		改進策略

核今日	寫明日	今	3	未	完	成	續	任	主	核今日
日期	日期	日期	秒	秒	完	成	續	任	主	日期
目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心
：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表
：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星
：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期

時間 票間 洞票 追蹤 表	時段		
	計畫內容		
	實際行動		
	分心原因		改進策略

核今日	寫明日	今	3	未	完	成	續	任	主	核今日
日期	日期	日期	秒	秒	完	成	續	任	主	日期
目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心
：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表
：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星
：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期

時間 票間 洞票 追蹤 表	時段		
	計畫內容		
	實際行動		
	分心原因		改進策略

核今日	寫明日	今	3	未	完	成	續	任	主	核今日
日期	日期	日期	秒	秒	完	成	續	任	主	日期
目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心
：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表
：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星
：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期

時間 票間 洞票 追蹤 表	時段		
	計畫內容		
	實際行動		
	分心原因		改進策略

核今日	寫明日	今	3	未	完	成	續	任	主	核今日
日期	日期	日期	秒	秒	完	成	續	任	主	日期
目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心	目心
：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表	：標情表
：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星	：包星
：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期	：期

一、時間管理表（ 6/1~6/30，每日執行）

二、監督與反饋機制

1.自我監督：

- 每日填寫「學習日誌」，記錄完成進度、錯題數、專注時長。
- 每週末進行「總檢討」，分析弱科並調整下週計畫。

2.外部支援：

- 組建3~5人「線上讀書會」，每日互相回報進度，每週一次線上解題會議。
- 聯繫學校老師，約定每週一次Email提問或返校諮詢時段。

四、環境與心態管理

- 學校圖書館（ 6/1~6/30 ）：選擇固定座位，遠離出入口；將手機設定為「飛航模式」，僅用計時功能。
- 七月備案（ 7/1後 ）：轉移至公立圖書館（如國家圖書館）或社區自修室，提前確認開放時間與防疫規定。
- 心態調整：每日早晨寫下「今日目標」與「激勵語錄」（如：「堅持37天，換未來4年！」），避免負面思考。

五、差異化優勢

- 彈性更高：可依個人弱點動態調整科目比重，不受制於固定課表。
- 成本為零：善用免費資源，省下補習費用。
- 自主性強：透過嚴格自律與同儕監督，培養獨立學習能力，此能力將受益終身。

時間	內容	時間	內容
07:50~08:40	模考	08:00~08:50	模考
08:50~10:20	自習	09:00~10:30	自習
10:30~12:00	自習	10:40~12:00	自習
12:00~12:30	午餐	12:00~12:30	午餐
12:30~13:05	午休	12:30~13:05	午休
13:10~14:40	自習	13:10~14:40	自習
15:00~16:30	自習	15:00~16:30	自習
16:30~17:00	晚餐	16:30~16:50	晚餐
17:00~17:30	晚休	17:00~17:20	晚休
17:30~21:00	魔鬼自習	17:30~21:00	魔鬼自習
21:00~22:00	返家	21:00~22:00	返家
22:00~23:00	複習	22:00~23:00	複習

最後提醒：衝刺期間避免盲目追求時長，重視「有效學習時間」。若感到疲憊，可微調作息（如午休延長15分鐘），但絕不中斷計畫。相信自己的準備，七月考場見真章！

