**\_\_\_\_\_\_學期\_\_\_\_月**

**(※填寫後請勿繳交紙本檔案，轉為PDF檔後至系統「上傳附件」區)**

|  |
| --- |
| **學生資料** |
| **班級** |  | **學號** |  | **姓名** |  |
|  | **學習計畫達成情形** |
| **時程** | **學習標的** | **本月學習目標** | **是否完成本月目標** | **學期目標** | **學期目標完成比例** | **目前目標完成情形及程度簡介或 下個月改進及執行變動方向** |
| **\_3\_月份學習****這邊都是範例!****參考完後請刪除內容****並請依照你的學習計畫內容進行內容填寫** | **課表科目:**國際貿易、經濟學 | 1. 每次課前預習一小時(3月補充:下個月刪除)。
2. 每次課後複習題型一小時。
 | □已完成■未完成 | 1. 這兩科期末考不要掛科。
2. 把筆記整理成一本。
 | 20% | 三月第一個星期有完成課前和課後學習，但我覺得課前預習對我來說好像效果不大，看不懂還是看不懂哈哈，所以我覺得專注在課後複習題型會比較好! |
| **語言能力:英語** | 1. 每週大聲閱讀一篇常春藤生活英語。
2. 把不會的單字紀錄成本
 | █已完成□未完成 | 1. 可以把一篇常春藤解析英語文章不打結唸出來!
2. TOEIC測驗700分。
 | 30% | 三月我總共念了三篇文章，有一篇文章在講關於「累了嗎?在城市的角落大哭一場吧」，非常適合憂鬱世代閱讀，文章主要提出他認為哭泣以及悲傷不需要躲藏，且提供了認為適合哭的公眾場合，我非常認同，試著把自己的悲傷在一個廣闊的空間內排出，好像能更快克服它!本月紀錄單字45個，附圖如最後一頁 |
| **重補修課程:**會計學  | 1. 每次課後複習題型一小時(3月補充:帶個高手一起學)。
 | █已完成□未完成 | 1. 不要再重修會計…。
 | 10% | 雖然三個星期都有完成課後複習，但我覺得效率不太高，下個月開始我應該要新增「帶一個會計高手一起學習」才對 |
| **證照考試:** 證券商業務員初級 | 1. 在考試前每週看完兩章節。
2. 整理錯題本。
 | █已完成□未完成 | 1. 證券商業務員初級通過!
 | 30% | 每周看完兩個章節完成!目前整理錯題本的方式是用EXCEL整理，我也有在整理完後隱藏答案，重新做一次，有用! |
| **額外能力:**Thread經營推廣 | 1. 每月設定一個推廣連續故事
2. 每星期至少發一篇圖文
 | █已完成□未完成 | 1. 希望這三個月的整體分享數達到60。
2. 找出一個自己比較擅長的文案方向
 | 35% | 這個月設定的故事是「小不幸故事集」總共三篇文章，包含了「白色衣服與醬油」、「免洗筷平整掰開研討」、「統計平地摔」，整理出處來自我身邊特別不幸運的同學A，感謝他的奉獻!下個月的目標還沒想好，應該要換一位同學繼續觀察! |
| **額外能力:**小額投資學習 | 1. 調查每年繳交10,000元以內的醫療險和保障內容。
2. 找一個ETF每月先投入2,000元(如果當月沒有錢就調降成1,000元)。
 | █已完成□未完成 | 1. 多比較幾份保險，拿去詢問老師哪一份會比較適合我，部會給經濟造成太大的負擔又能有用。
2. 確定一個ETF，並繼續投入固定存錢!
 | 35% | 這個月調查醫療保險的時候蠻可怕的，感覺一個人要出事好像蠻簡單的，但也可以透過保險內容提醒自己平常生活要注意什麼。也應該要安排一下做個正式的健康檢查了!在ETF部分我還在想，目前每月配息的我覺得內容都沒有很好，所以先選了00878和00919在看，想再去調查一下這樣應該要每月投入還是每月存前一次投入會比較好，但我這個月還是有先存錢。 |
| **鍛鍊身體:**自由潛水訓練 | 1. 一週游泳20,000公尺，然後要結束後調整呼吸。
2. 學習冥想，增加自己的自由潛水閉氣時間和舒適度
 | █已完成□未完成 | 1. 希望每周都固定有完成公里數，可以從要分兩三天完成變成一天就可以遊完，養成穩定習慣!
2. 希望閉氣時間可以增加到4分半。
3. 可以找時間去墾丁下潛。
 | 35% | 每週游泳任務完成，就是全身痠痛隔天會有翹課的念頭，下次應該要挑隔天早上都沒課的時候去游泳!冥想這件事感覺有點玄，我都不知道我在「冥想」的當下算不算冥想，到底可不可以想事情?我感覺可能需要換個影片。如果這個暑假要去墾丁潛水，至少要存個5,000元。 |
| **課外讀物:**想每個月閱讀一本書 | 1. 選投資、冥想和感人小故事各一本!
 | █已完成□未完成 | 1. 每月都可以固定把一本看完。
 | 35% | 這個月先專注研究冥想這件事情，選擇「改變人生的冥想習慣」，我想先從我的日常思考方式先套入，如果有情緒起伏後該如何靜心，然後我覺得需要選一個固定的冥想音樂，讓我的身體只要聽到這個音樂就可以快速冷靜(好像訓狗的方法) |
| **其他新增學習計畫亦可填入!!** |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **本月指定講座時數檢核表(帶班時數檢核表亦可放置於此)** |
|  請放置正面且清晰圖片於此處，並須請完整顯示學號姓名。 |
| **本月學習狀況** |
| 本月學習遭遇之問題與困難(包含學業、生活等..)(至少200字): |
| 本月學習心得(至少300字): |
| **指導老師批閱建議**(未參與老師帶班者，不須找老師蓋章，直接轉PDF上傳即可) | **指導老師簽章：** |

備註說明：

1. 請比照當學期學習計畫書內容確實填報，若本月有目標新增亦可直接新增填入。
2. 學生每個月需完成項目申請時數內容，並於指定日前上傳至勵學金系統。
3. 若經查證填寫內容與事實不符者，須繳回補助之勵學金費用，並取消當學期該項目申請資格。
4. 學生所提交之內容將會作為未來申請勵學金同類型項目之參考依據，請學生慎重填寫。