

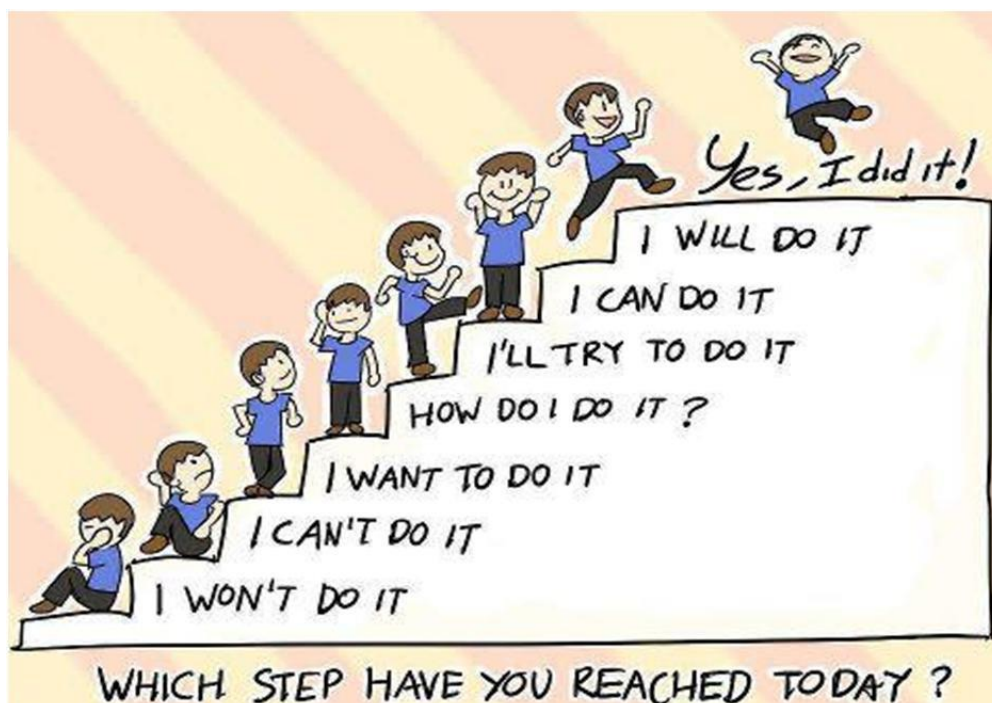
中華傳道會劉永生中學

CNEC Lau Wing Sang Secondary School



自主學習記錄冊

Self-regulated Learning Journal



姓名 Name: _____ ()

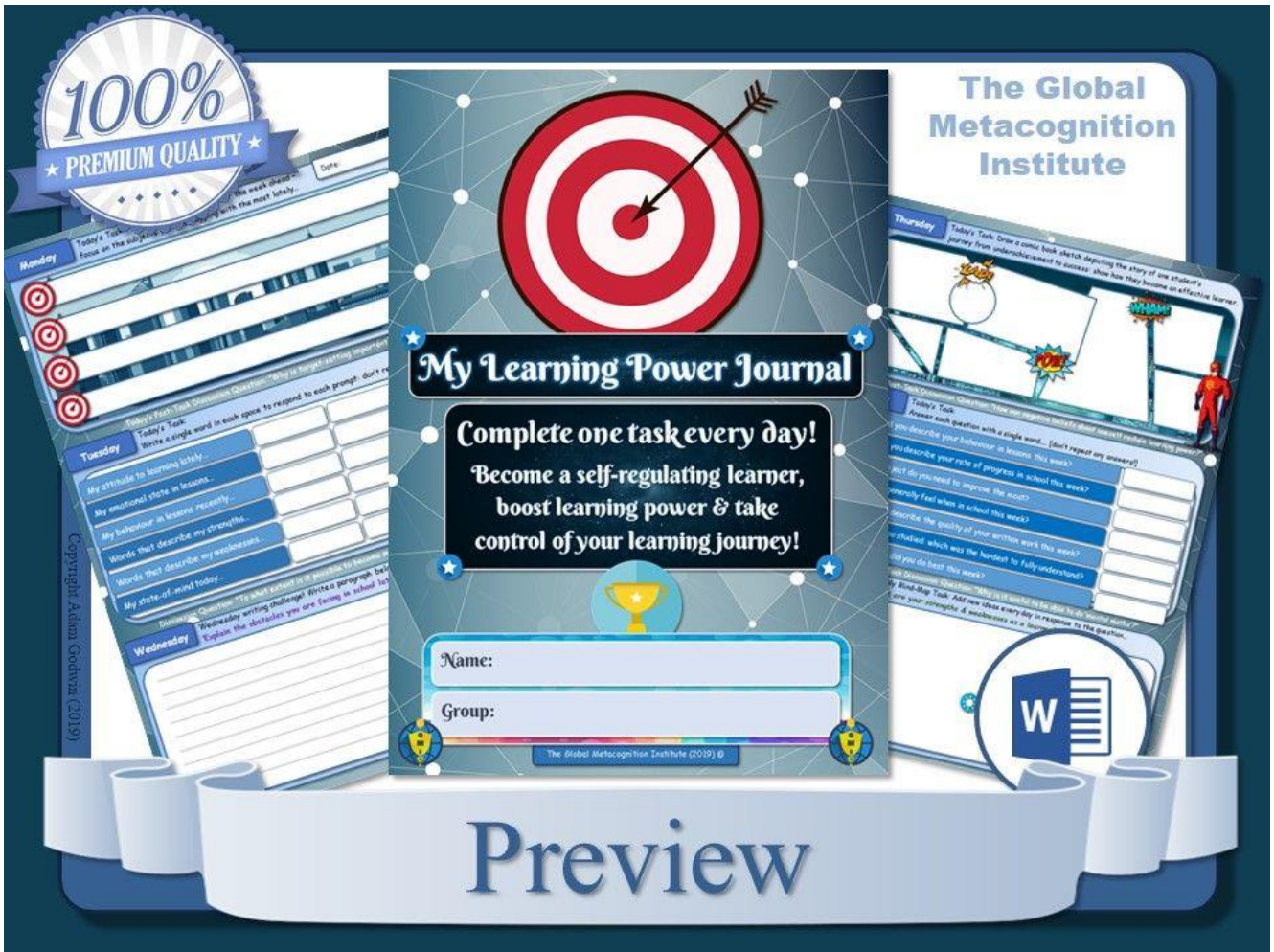
班別 Class: _____

參考資料 Reference :

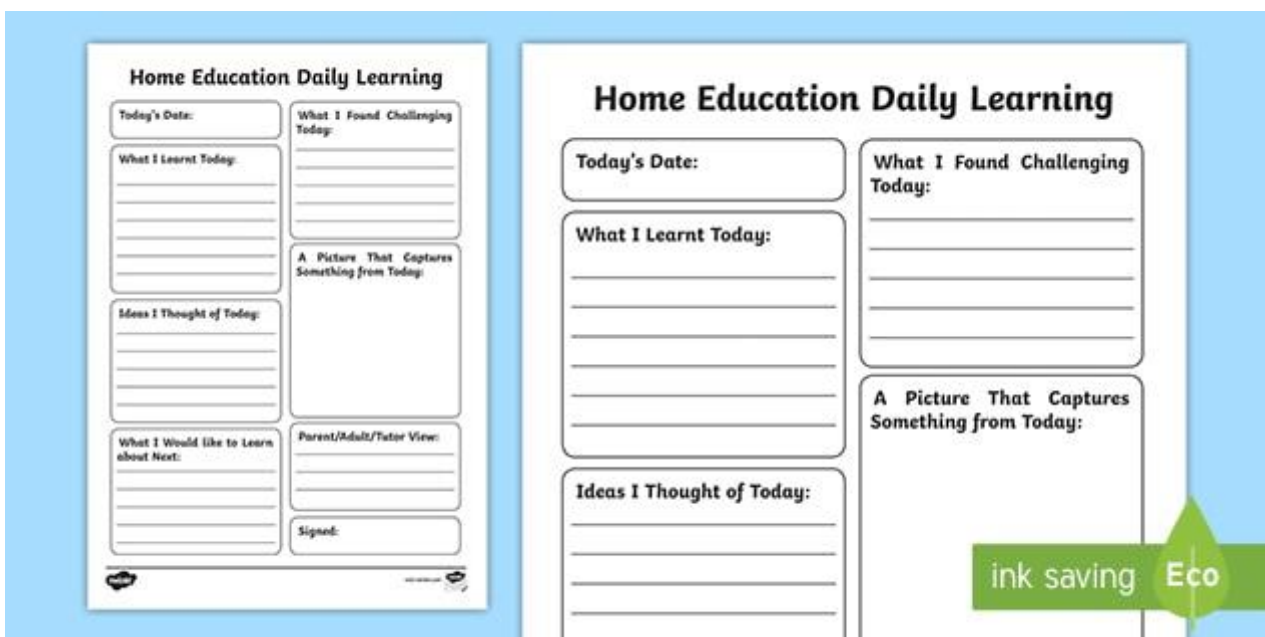
ETV 教育電視 <https://www.hkedcity.net/etv/>

Learning Guidelines 學習指引 <http://www.lws.edu.hk/news/67>

各科 Google classroom or form (用學校 google 帳號登入)



每天至少完成一個學習任務 Complete at least one learning task every day!



記錄今日所學和反思 Record your learning and reflection today!

自主學習建議 Self-regulated learning suggestions

- ✓ 每天設定至少一個學習目標 Set **at least one** learning goal every day.
- ✓ 每天預留至少兩個小時作學習或溫習 Reserve **at least two hours** for learning or revision every day.
- ✓ 記錄今日所學和反思 Record your learning and reflection today.
- ✓ 學習活動可包括 Learning activities can include :
 - 預習課本 Pre-learning
 - 問重點 Underline key points
 - 整理筆記或概念圖 Note-taking or Concept map
 - 做練習或作業 Exercise or Workbook
 - 背書 Memorization
 - 串生字 Spelling
 - 閱讀課外書或報紙 Extensive reading or Newspaper
 - 英語電影 English movie
 - 網上學習/直播 Online learning e.g. Google classroom, Google form, ETV, etc
 - 其他(請註明) : _____



註：復課後，請將此記錄冊交給班主任。加油！ Please submit this journal to your class teacher.

OPTIMISM VS PESSIMISM



自主學習記錄 Learning Journal

<p style="text-align: center;">星期一 Mon (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">星期二 Tue (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p style="text-align: center;">星期三 Wed (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">星期四 Thu (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p style="text-align: center;">星期五 fri (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">星期六 Sat (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你的上帝當守的安息日。(出埃及記 20:8-10)

自主學習記錄 Learning Journal

<p>星期一 Mon (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>星期二 Tue (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>星期三 Wed (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>星期四 Thu (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>星期五 fri (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>星期六 Sat (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你的上帝當守的安息日。(出埃及記 20:8-10)

自主學習記錄 Learning Journal

<p style="text-align: center;">星期一 Mon (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">星期二 Tue (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p style="text-align: center;">星期三 Wed (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">星期四 Thu (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p style="text-align: center;">星期五 fri (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">星期六 Sat (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你的上帝當守的安息日。(出埃及記 20:8-10)

自主學習記錄 Learning Journal

<p>星期一 Mon (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期二 Tue (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>星期三 Wed (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期四 Thu (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>星期五 fri (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期六 Sat (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你的上帝當守的安息日。(出埃及記 20:8-10)

自主學習記錄 Learning Journal

<p>星期一 Mon (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期二 Tue (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>星期三 Wed (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期四 Thu (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>星期五 fri (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期六 Sat (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做</u> <u>練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或</u> <u>報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

當紀念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你的上帝當守的安息日。(出埃及記 20:8-10)

自主學習記錄 Learning Journal

<p>星期一 Mon (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期二 Tue (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>星期三 Wed (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期四 Thu (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>星期五 fri (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>星期六 Sat (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明): _____</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你的上帝當守的安息日。(出埃及記 20:8-10)

自主學習記錄 Learning Journal

<p>星期一 Mon (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>星期二 Tue (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>星期三 Wed (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>星期四 Thu (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>星期五 fri (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>星期六 Sat (日期 Date: _____)</p> <p>學習活動(請圈出選項) Learning activities (Please circle the option) :</p> <p><u>預習課本 / 間重點 / 整理筆記或概念圖 / 做練習或作業 / 背書 / 串生字 / 閱讀課外書或報紙 / 英語電影 / 網上學習 /</u></p> <p>其他(請註明):</p> <p>今日所學或反思 What I learnt or reflected today</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你的上帝當守的安息日。(出埃及記 20:8-10)

Congratulations! You've done it!

#MotivationMonday

WE LEARN...

- 10% OF WHAT WE READ**
- 20% OF WHAT WE HEAR**
- 30% OF WHAT WE SEE**
- 50% OF WHAT WE SEE AND HEAR**
- 70% OF WHAT WE DISCUSS**
- 80% OF WHAT WE EXPERIENCE**
- 95% OF WHAT WE TEACH OTHERS**

William Glasser

1stclasspatterns.com

Teach
LEARN

加油呀！在家運動有時，作息有時！

主必帶領我們！^_<