

12-WEEK LEARNING PLAN

12 周语言学习计划表

每周只记录真正完成的输入、输出和反馈。计划不追求填满，而是帮助你看见节奏、困难与下一步。

学习语种 _____	课程 / 级别 _____	本阶段目标 _____
---------------	------------------	----------------

第 1-6 周

W01	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W02	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W03	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W04	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W05	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W06	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：

第 7-12 周

W07	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W08	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W09	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W10	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W11	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：
W12	阅读 / 听力： 关键词：	口语 / 写作： 完成情况：	教师 / 同伴反馈： 仍需注意：	保留： 改变：

阶段复盘：我现在能够完成什么？最影响进步的问题是什么？下一阶段保留哪一个习惯？