

第__週__月__日

單日計畫表

 本週有沒有想要達成的目標呢？

.....

.....

09:00-10:00	起床、梳洗、吃早餐	
10:00-12:00	散步 / 游泳 / 球類運動	
12:00-14:00	吃午餐、午睡時間 	
14:00-17:00	閱讀 / 畫畫 / 編織	
17:00-18:00	自由活動時間	
18:00-19:00	吃晚餐	
19:00-20:00	自由活動時間	
20:00-21:00	洗澡、準備睡覺	

 今天的心得：

經過一天，計畫表有想要調整的地方嗎？

.....

.....

.....

暑假計畫表




第__週__月__日

單日計畫表

 本週有沒有想要達成的目標呢？

.....

.....

09:00-10:00		
10:00-12:00		
12:00-14:00 		
14:00-17:00		
17:00-18:00		
18:00-19:00		
19:00-20:00		
20:00-21:00		

 今天的心得：

經過一天，計畫表有想要調整的地方嗎？

.....

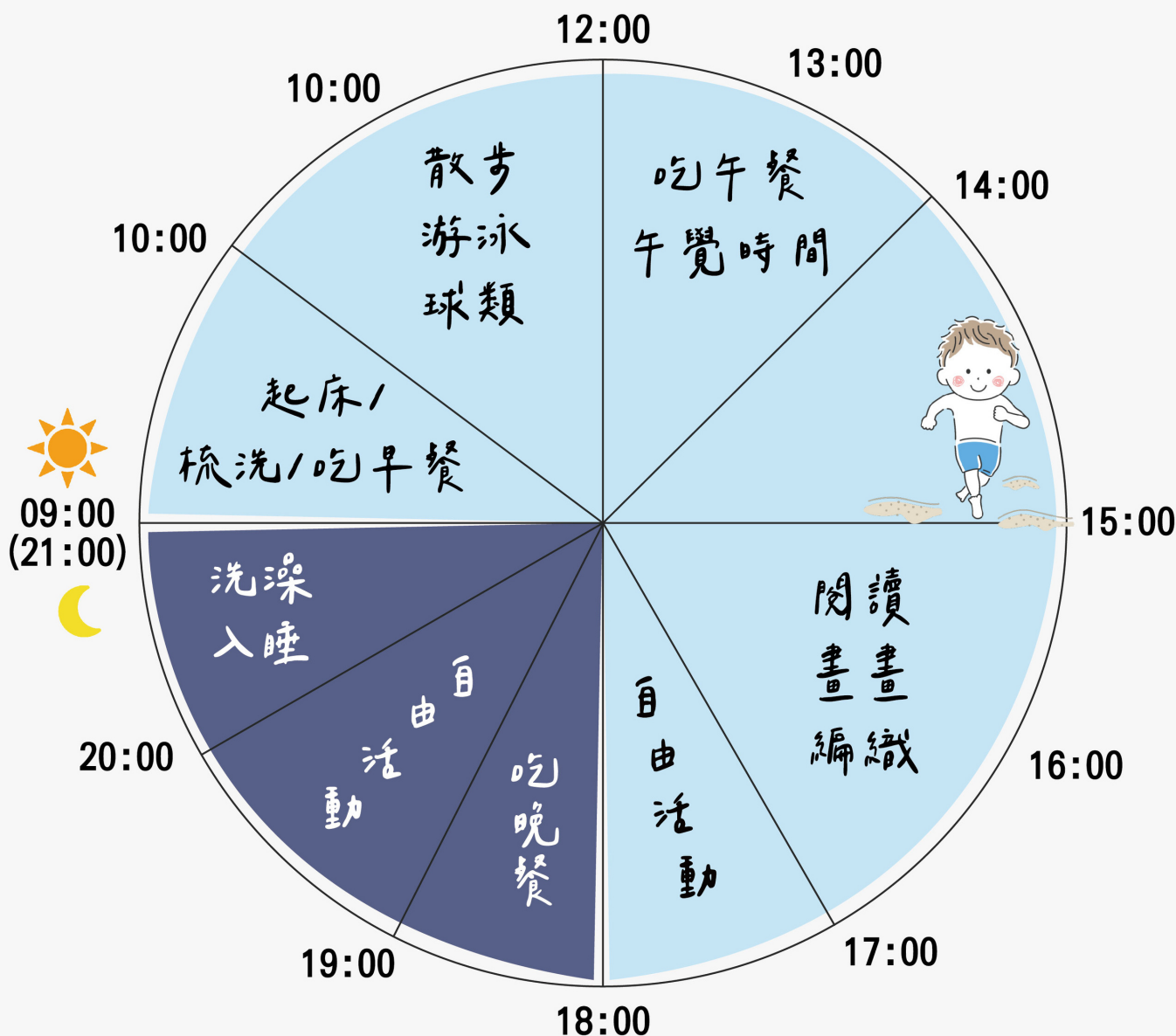
.....

.....

第__週__月__日

單日計畫表

 本週有沒有想要達成的目標呢？



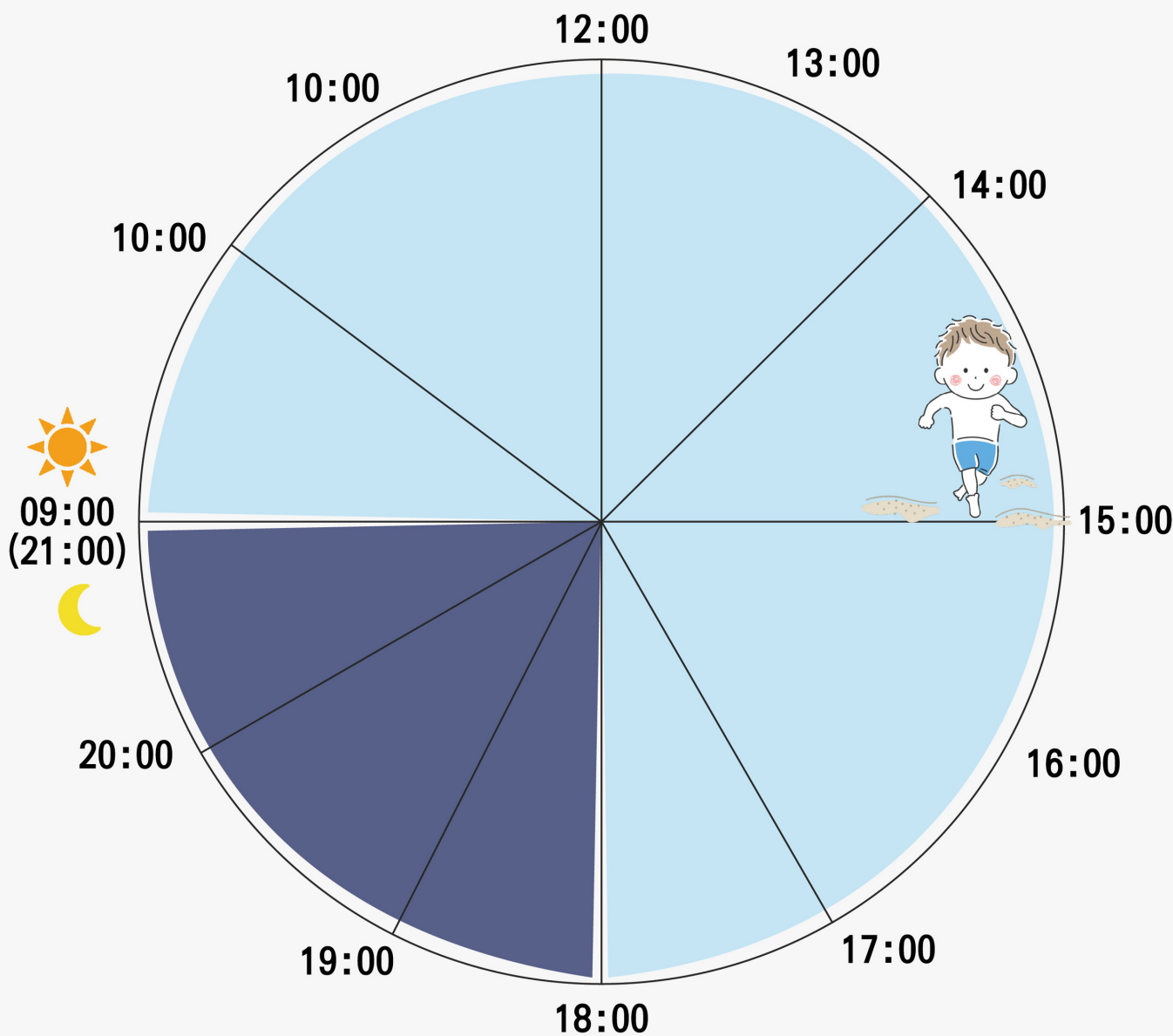
 今天的心得：

經過一天，計畫表有想要調整的地方嗎？

第__週__月__日

單日計畫表

 本週有沒有想要達成的目標呢？



 今天的心得：

經過一天，計畫表有想要調整的地方嗎？

暑假計畫表

單週計畫表


第__週 (__月__日 ~ __月__日)

 本週有沒有什么想要達成的目標呢？

.....

.....

時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09:00-10:00	起床、梳洗、吃早餐						
10:00-12:00	散步	游泳	球類	游泳	游泳	球類	游泳
12:00-14:00	吃午餐、午睡時間						
14:00-17:00	閱讀 畫畫	閱讀 編織	閱讀 拼豆	閱讀 樂器	閱讀 畫畫	閱讀 黏土	圖書館 活動
17:00-18:00	自由活動時間						
18:00-19:00	吃晚餐						
19:00-20:00	自由活動時間						
20:00-21:00	洗澡、準備睡覺						

 今天的心得：

經過一天，計畫表有想要調整的地方嗎？

.....

.....

.....



暑假計畫表

單週計畫表


第__週 (__月__日 ~ __月__日)

 本週有沒有一些想要達成的目標呢？

.....

.....

時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09:00-10:00							
10:00-12:00							
12:00-14:00							
14:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							

 今天的心得：

經過一天，計畫表有沒有一些需要調整的地方嗎？

.....

.....

.....

