

輔仁大學 110 年度高教深耕計畫

自主學習課程計畫  
成果報告書

109 學年度第 2 學期

外國語文(初級英文)

授課教師：余立棠

系所單位：全人教育中心

中華民國 110 年 7 月

## 目錄

### 壹、課程指導成果說明

1. 課程實際規劃與說明.....1
2. 具體教學成果與評估.....1
3. 課程遇到問題與困難.....1
4. 優秀自主學習組別(二組)推薦與原因 .....1

### 貳、學生自學成果紀錄

1. 教師與助教課程指導紀錄表 ..... 2
2. 學生成果：
  - a. 學生自主學習計畫書..... 34
  - b. 學生自主學習成果報告書..... 73

## 壹、課程指導成果說明

### 1. 課程實際規劃與說明

本課程為學年課，使用教科書共分 12 章節，第一學期已完成前六章，第二學期進行後續六章。將在新學期前 12 週，將完成課本後續六章內容，接下來第 13-18 週，將進行自主學習活動。

自主學習活動主題將以準備多益測驗為主，因應學生所屬系所規定畢業門檻之要求，必須要在畢業前，通過多益測驗特定分數，故在大一學生仍被要求必修英語課時，增進學生自學英文的能力，以利準備未來多益考試的規定，打下良好基礎。

有鑑於許多學生不熟悉學校重金購置線上英語學習平台，本自主學習活動將規劃善用校內線上英語測驗平台系統，希望能推廣平台使用。在自學活動中，學生將使用測驗平台，進行第一次多益模擬測驗做為瞭解自己目前的程度。在老師的輔導下，針對表現不佳的語言技能，擬定增強計畫，在為期六週的自學活動中，踏實進行學習。待自學活動後期，再做一回多益模擬測驗，比較第一次與第二次的結果，進行反思。在最後一週的自學活動中，和同儕分享學習成果與省思。

### 2. 具體教學成果與評估

本自主學習成果豐碩。有別於之前由老師準備好教材，安排課程進度，學生配合學習的方法，學生們開心能有此機會參與自主學習，能夠掌握英語學習自主權，配合自己的需求、學習狀況，搭配和老師討論之後，規劃出一套專屬於自己的學習進度、學習材料。在最後一堂課學生分享自主學習成果，學生給予正面回饋，並感謝有這個自主學習的活動，成為學習的主人。

### 3. 課程遇到問題與困難

無。

### 4. 優秀自主學習組別(二組)推薦與原因

推薦林耿偉同學、范克原同學，用心規劃，努力實踐，態度認真，令人再三肯定。

## 貳、學生自學成果紀錄

1. 教師與助教課程指導紀錄表：如下頁所示。

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	2021/06/02	受指導組別	40938XXXX
地點	線上	受指導次數	第__2__次
姓名	陳○○		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自學狀況順利</li> <li>● 聽力測試時間不夠</li> <li>● 報告繳交方式</li> </ul>		
具體建議與解決方案	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寫聽力速度要快一點(可能是系統 bug)</li> <li>● 作業使用線上繳交</li> </ul>		
後續追蹤	繼續保持		
備註	無		

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	110/6/2	受指導組別	40938XXXX
地點	線上	受指導次數	第_2_次
姓名	吳○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	1.做每一回题目的結果都差不多，雖然覺得有吸收，但分數都不盡理想		
具體建議與解決方案	1.成果是需要累積的，短時間不會有明顯的變化 2.可透過Google 查詢不會的單字讀音，還有唇形跟慢讀功能作輔助 3.每天可以再多增加練習英文的時間		Translate
後續追蹤	平時練習的心得、模擬試題的結果等		
備註	無		

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	110/05/26 ( 9:45-9:50 )	受指導組別	40938XXXX
地點	Google Meet ( <a href="https://meet.google.com/jgy-yuij-fkp">https://meet.google.com/jgy-yuij-fkp</a> )	受指導次數	第_1_次
姓名	賴〇〇		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.最近因為遠距教學的因素，期末報告有點多，所以比較忙。</li> <li>2.被自己的惰性打敗!</li> <li>3.有時候會忘記執行自學活動。</li> <li>4.實際運行上遭遇了一些瓶頸[找不到 LiveABC 5 月號(電子書)、內容上與想像中不符]</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.規劃日程，將時間做有效率地運用與分配。</li> <li>2.每天在擬定(規劃)好的時間內進行自主學習。</li> <li>3.設立鬧鐘、行事曆提醒自己日程活動的安排。</li> <li>4.和老師討論後決定運用 LiveABC 英語學習系統與 GlobalExam，雙管齊下，期許能夠提升自身的英文能力。</li> </ol>		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	2021/06/02	受指導組別	40938XXXX
地點	線上會議	受指導次數	第_1_次
姓名	許〇〇		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	<p>1. 多益單字每天背單字*10，每天皆須複習前一天所背的單字，以此類推.....，六日不背單字，為了用來補尚未達成的進度，一個禮拜驗收一次成果  <b>➡ 此項並無大問題，正穩妥地進行</b></p> <p>2. 一個禮拜寫一回多益模擬試題卷(從中尋找不熟悉的文法  <b>➡ 此項因時間關係故無法順利進行</b></p> <p>3. 每天睡前聽 10 分鐘的英文 podcast(我主要想聽 storycorps，我對小故事比較有興趣，因此選擇此類型的)  <b>➡ 此項進行無大問題，只是偶爾會聽到睡著</b></p>		
具體建議與解決方案	<p>1. 多益試題部分，建議可從我較為弱勢的英聽方面開始下手，可不用花那麼長的時間將一份試題完整寫完。</p> <p>2. Podcast 推薦: All Ears in English、通勤英文</p>		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	6/2 9:25-30	受指導組別	40938XXXX
地點	家裡-線上	受指導次數	第_1_次
姓名	羅〇〇		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>線上測驗沒有紙本能做記號，很難檢討+複習。</li> <li>聽力不知道該怎麼加強，每一回的分數都差不多，沒有提升感。</li> <li>分數沒有太多提升怎麼辦？</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>拿筆記本記下錯誤或不熟的單字和術語加深印象、多加複習。</li> <li>持之以恆，繼續念就會有成果。</li> </ol>		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

時間	110/5/26	受指導組別	40938XXXX
地點	視訊	受指導次數	第__2__次
姓名	林○○		
指導老師	余立棠教授		
指導內容摘要			
主要問題	<p>由於已考過多益正式考試已無主要問題                  但疫情結束後，仍想去考一次校外主辦的考試                  上次的成績出來，其實還沒我預期的好，聽力和閱讀分數差不多各一半                  但我平日聽力分數大概落在 450 左右                  考試時多少會有點緊張，想詢問老師是否有辦法克服還是會小緊張這點以及                  閱讀我就算只看重點速度仍不夠快，請問有適合的好方法嗎？</p>		
具體建議與 解決方案	<p>1.調整呼吸                  2.多做實際練習，減輕對實際考試的緊張</p>		
後續追蹤	<p>1.閱讀速度                  2.閱讀前半部熟練度</p>		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	6/2	受指導組別	40938XXXX
地點	線上討論	受指導次數	第__2__次
姓名	蔡〇〇		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	閱讀文章看太慢、聽力會忘記題目、單字量太少		
具體建議與解決方案	多閱讀文章或雜誌、多練習 global exam 的聽力練習，如果聽的還是不懂，要自己唸一次，看跟題目念的有沒有相近，如果差很多要記得正確怎麼念。		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	6/2		40938XXXX
地點	家裡 ( 視訊 )	受指導次數	第__1__次
姓名	黃○○		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	因為現在全面遠距教學，所以都待在家，會有種還有時間可以晚一點再做的心態導致到頭來都沒讀到就要睡覺了，待在家裡有很多誘惑		
具體建議與解決方案	要做個行程表，寫下一天要完成的待辦事項，來督促自己不可以什麼都沒做，至少要完成一天的待辦事項		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	9:20~9:25	受指導組別	40938XXXX
地點	家裡	受指導次數	第____次
姓名	林○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	英文單字背了就忘 文法常常搞錯 聽力要放很慢聽才聽的懂		
具體建議與解決方案	自己想到的方案：用句子背單字 不要一個一個單字背 很容易就會忘記 要透過句子的方式讓單字記一輩子 聽力的部分就是要常聽 多看一些短片 可以盡量不看字幕 來達成效果		
後續追蹤			
備註	6/2 進不去會議 沒和老師討論到		

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	6/2	受指導組別	40938XXXX
地點	線上視訊	受指導次數	第_2_次
姓名	吳〇〇		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	學習方法有誤，有更有效率的辦法		
具體建議與解決方案	Global exam 的訓練模式 另選影片，不用太長，反覆聽讀		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	01-06-2021	受指導組別	40938XXXX
地點	FuJen Catholic University	受指導次數	Second time
姓名	廖〇〇		
指導老師	Professor Yu Li Tang		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Listening part is hard for me because the speed of the audio files are too fast.</li> <li>2. Multiple passages are more difficult for me in compare with single passage one because multiple passages are too long which confuses me sometimes.</li> <li>3. Exam time is not enough for me, normally I can just finish around 80% of the paper, and this is the most critical problem for me, cause it makes me lost a lot of points.</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Read the questions before listening to the audio files to get the basic idea of what is the file are going to tell.</li> <li>2. Focus on answering the paper and do more (practice makes perfect)</li> <li>3. Increase pace to finish the exam and set a strategy to face the exam.</li> </ol>		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	2021/06/02	受指導組別	40938XXXX
地點	輔仁大學	受指導次數	第 2 次
姓名	范〇〇		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	自己學習計畫，用 global-exam 平台來自己練習，提升英文能力以及在練習考試過程中碰到困難的地方。		
具體建議與解決方案	<p>因為我從小到大如果考試的話用紙來考比較多，所以現在用網路來練習靠對我來說有一點不太適應。</p> <p>我執行考試的時候，碰到問題有兩個部分：</p> <p>第一是聽力，我聽他們對話時，有很多次看不懂，因為我記憶力不佳所以聽短文或者是聽他們講故事有點困難，關鍵詞有掌握，但是深入地了解內容指能達到 6 成到 7 成，碰比較困難的問題指效率達到 4 到 5 成。對於聽力需要多多練習聽，習慣他們口音速度</p> <p>第二是閱讀，閱讀對我來說可以看句子、短文相當了解，可時有小小的問題是語法和詞彙，領域不同會碰到專用的詞也不同所以會有一點困難，語法因為我之前有一段時間專心學中文，5 年無接觸英文所以語法有稍微想不出來。這方面我認為自己要大量地複習，把英文閱讀方面提上來。</p>		
後續追蹤	希望練習之後我會正式開始考 TOEIC，希望分數達到 750。		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	9:00-9:05	受指導組別	40938XXXX
地點	遠距	受指導次數	第__2__次
姓名	李○○		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	我的閱讀能力很不足，還有聽力中很簡單的部份的照片問題也常常答錯了。不知道的單子也很多。		
具體建議與解決方案	聽力部分的話，每天看短短的英文影片（20-30分）看影片的時候不知道的單子查到然後背起來。 每天背至少 10-15 個單子（原來的目標是 20 個） 解決閱讀部份的問題		
後續追蹤	看完 10 個英文影片，看韓劇的話用英文字幕看。		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	一個月	受指導組別	40938XXXX
地點	在家	受指導次數	第 2 次
姓名	曾○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	聽力跟閱讀都不好現在主要問題是在這段時間要多練習。每天要有計劃練習英文。達到更好的結果並達到既定目標		
具體建議與解決方案	<p><b>具體建議:</b>  首先是掌握基本語法，  接下來是學習更多的新單詞，  最後是學習聽力</p> <p><b>解決方案：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 在學校的 global exam 學習</li> <li>● 訓練模式：在裡面有聽力測驗跟閱讀測驗，我先練習簡單的題目練習完簡單我會開始練習中等</li> <li>● 學習單練習模式</li> <li>➢ 在中間的學習時間再測驗多一次試試看這個方式可不可以改變我的英文能力</li> <li>➢ 每天練習一至兩個小時</li> </ul>		

後續追蹤	□ 現在我在訓練模式，單練習模式學習：在聽力的部分我還在中等 聽力我要一邊看題目一邊聽 然後寫下我不知道意思的單詞，最後是不看題目聽選答案； 在閱讀的部分我也是寫下我不知道意思的單詞，在閱讀有分不同的主題 我看完了閱讀此學習單可以測驗今天我學的閱讀。
備註	我覺得我這樣學習我有進步閱讀的部分還有聽力我還要多多學習。

\*指導紀錄表請自行影印使用

**指導老師：余立棠老師**

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	5/26	受指導組別	40938XXXX
地點	家中	受指導次數	第__2__次
姓名	楊○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	目前沒遇到什麼問題，會繼續照著計畫前進。		
具體建議與解決方案	無		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	110/05/26	受指導組別	40938XXXX
地點	視訊會議	受指導次數	第__1__次
姓名	徐○○		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多益單字放在學校，因疫情無法回學校拿</li> <li>2. 閱讀文章時有些單字會影響自己解讀能力</li> <li>3. 聽力方面最後常常精神會不集中</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<p>利用學校圖書館的電子書有多益單字可以下載做利用，先慢慢補齊單字量的不足，另一方面也每天 1~2 篇閱讀，聽力方面先從少量開始做，之後練習時多加幾題慢慢練習考試時所需的精神集中度</p>		
後續追蹤	在多益單字量方面有增加		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	110.5.26	受指導組別	40938XXXX
地點	線上	受指導次數	第__2__次
姓名	董○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	聽力部分較弱，要加強練習		
具體建議與解決方案	在 Global Exam 上練習聽力，根據不同題目類型，用不同的方法來加強，像是先念一篇文章，再回答 3 個問題，這種題型就要一邊聽內容一邊寫下所聽到的關鍵字人、事、時、地、物，或者是先看題目要問的問題，再從題目裡去文章中找答案		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	9:00	受指導組別	40938XXXX
地點	家裡視訊	受指導次數	第__1__次
姓名	吳〇〇		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	聽力不知道如何聽，因為有許多單字聽不懂，不知怎麼抓重點？ 閱讀部分不知道要先看文章還是看題目？		
具體建議與 解決方案	以聽力的部分老師建議當開始念的時候，自己也跟著念一遍，這樣子就可以知道講者在念甚麼，之後去抓題目要的重點，不必每個都知道在講甚麼。 閱讀部分，老師建議先看題目再看文章，因為如果先看完文章，再去看題目，可能會忘記剛剛文章的內容，而這時你必須回頭再看一次文章，這樣反而浪費時間，若先看題目，即可得知道重點，再去文章中找，這樣所花的時間就會比較少。		
後續追蹤	---		
備註	---		

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	110/05/26	受指導組別	40938XXXX
地點	Google meet	受指導次數	第_2_次
姓名	王○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 釐清前測及後測之差別</li> <li>2. 每週測驗次數及進度</li> <li>3. 針對學習上有哪些困難並作改善</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前測及後測之差別在於實施自主學習前與後所作的模擬測驗，以便比較實施後的結果有無提升</li> <li>2. 建議每天練習聽力及閱讀各一回</li> <li>3. 因應時間緊湊，可針對不熟悉之題型作訓練模式練習</li> </ol>		
後續追蹤	持續不斷練習，讓多益成為學科中的一部份		
備註	無		

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	1100526	受指導組別	40938XXXX
地點	線上	受指導次數	第__2__次
姓名	梁○○		
指導老師	余立棠教授		
指導內容摘要			
主要問題	無太大問題，進行順利		
具體建議與解決方案	無，繼續努力		
後續追蹤	良好		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	5/26	受指導組別	40938XXXX
地點	視訊	受指導次數	第__1__次
姓名	陳○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	目前無問題進展順利		
具體建議與解決方案	同上		
後續追蹤	持續努力		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	6/2	受指導組別	40938XXXX
地點		受指導次數	第_1_次
姓名	洪〇〇		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用網路的方式練習容易讓我分心。</li> <li>2. 單字詞彙量不足，想要背單字，但不知道從何下手。</li> <li>3. 聽力部分，因為有各種不同的發音，有些就比較難聽得懂。</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將身邊會干擾到自己讀書的東西都挪到看不到的地方。</li> <li>2. 背的單字量先設定在自己能負荷的範圍，熟悉之後速度就會變快。</li> <li>3. 聽完之後可以去找逐字稿，幫助理解錯在哪。</li> </ol>		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	6/2	受指導組別	40938XXXX
地點	家裡(視訊)	受指導次數	第__1__次
姓名	徐○○		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	如何改善閱讀抓重點的能力，如何改善聽整篇簡短對話的能力，分別有那些重點及建議		
具體建議與解決方案	因為閱讀有時間限制，閱讀策略，先主要抓出題目的問題，再從文章中找出想對應的前後句細讀 簡短對話集中注意力，專注於聽取題目上相關的字詞以抓出問題的重點		
後續追蹤	老師的建議蠻實用的，解題速度提升許多		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】。

## 課程指導紀錄表

時間	2021.5.26	受指導組別	40938XXXX
地點	家中線上	受指導次數	第__一__次
姓名	許〇〇		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	<p>雖然聽力測驗跟閱讀測驗都有其問題，但聽力測驗的問題又稍大一些，尤其是第四部分的簡短獨白。其實我從第三部分的簡短對話就已經聽的很霧煞煞，還有第四部分後面 6 題完全沒有聽到，覺得自己的主要問題應該是聽力量不足，還有不知道是不是人都會這樣的天性（還是只有我！？）就是會一直去想前面聽到的，結果也沒想出個所以然，後來越來越多，越來越聽不懂。</p> <p>問題還有：很多單字雖然我看得懂其意思，但是要唸出來我就無法，所以在連單字的發音都不知道是什麼的情況下，更難用單純發音去想到其單字。</p>		
具體建議與解決方案	<p>可以先從 Global Exam 的訓練模式去練習聽力，它是可以分部分練習，難度也從簡單、中等、困難都有，也可以看文字稿逐一跟著念，遇到完全沒看過的單字也可以停下來然後抄下來，也可補上 KK 音標，多唸、多學幾遍！</p>		
後續追蹤	<p>有一點進步，但覺得自己還是有些缺乏耐心呢…… （或是聽到後面忘了前面）</p>		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	9:05-9:10	受指導組別	40938XXXX
地點	Google meet	受指導次數	第__2__次
姓名	劉○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	練習的部分太少，不曉得去哪裡做練習題。		
具體建議與解決方案	可以使用 Global Exam 中的訓練模式，裡面可以針對自己比較不熟悉的大題來做練習，聽力也可以重複播放 看到字幕，因此決定在今後每天都上 Global Exam 的訓練模式，來鍛鍊我的英文，希望在後測時能有更好的成績。		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	2021.6.2	受指導組別	40938XXXX
地點	線上會議	受指導次數	第_1_次
姓名	朱○○		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何練聽力</li> <li>2. 練完聽力如何訂正</li> <li>3. 閱讀速度太慢</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加單字量</li> <li>2. 讀懂聽力答案的文字稿並且跟著錄音檔念</li> <li>3. 看句子找關鍵訊息</li> <li>4. 目的性的閱讀並且找到能夠回答問題的答案(關鍵字)</li> </ol>		
後續追蹤	透過以上的方法去訂正我的聽力好像能更了解題目在說甚麼只是還需要多加練習，還有慢慢地從文章中找到需要的關鍵字才不會整篇看完都沒讀懂甚麼。		
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	6/2	受指導組別	40938XXXX
地點	線上指導	受指導次數	第__2__次
姓名	高〇〇		
指導老師	余立棠		
指導內容摘要			
主要問題	很多單字看不懂，答題速度太慢。		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.把不會單字寫在記事本上(中英文和詞性)，每天撥半小時出來重複閱讀。</li> <li>2.找到 key word，在一大篇文章中快速找到重點把前後文看清楚，要抱持目的性的閱讀。</li> </ol>		
後續追蹤	這些事需要一些時間累積的能力，沒辦法速成我會設定好時間規律的學習內化這些技能。		
備註	一些困難的單字可以引用例句幫助釐清。		

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 課程指導紀錄表

時間	110/06/02	受指導組別	40941XXXX
地點	線上	受指導次數	第__2__次
姓名	鄭○○		
指導老師	余立棠老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>單字:一天背 20 個，量有點太大</li> <li>聽力:常常聽到不懂的單字，或是看句子可以懂的部分，在聽時卻沒辦法直接反應過來</li> <li>文法:介係詞的部分比較容易混亂，以及有些文法不是很熟悉</li> </ol>		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>單字:一天背 10 個，並複習前面背過的</li> <li>聽力:拿紙寫下不懂的單字，看文字稿並跟著音檔練習發音</li> <li>文法:拿紙寫下來，並多背多認識片語動詞(老師有傳網址)</li> </ol>		
後續追蹤			
備註			

\*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：余立棠老師

2. 學生成果：

a. 學生自主學習計畫書：如下頁所示。

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40633XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：蔡○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：275                  讀：125
- 受測日期：110 年 3 月 16 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

方法

● 聽力：

主要想利用影片學習法，使學習的過程能同時具有樂趣，並達到沉浸式學習的效果。

1. 每天早晚收聽 youtube 上面關於多益聽力的影片。
2. 每三天觀看一支 ted 影片，片長 20 分鐘左右，關上字幕先聽一遍，開啟英文字幕再聽一遍，並做單字筆記。
3. 每週觀看英文影集或電影，至少一集，並盡量做筆記。

● 閱讀：

熟悉自己的學習特性需要變化，知道無法完全以參考書做為練習文本，希望能找到生活化的管道，能夠維持並提升閱讀的續航力。

1. 針對常見題型，如：廣告、繳費單、線上對話、電子郵件、徵才相關文章、新聞報導。

善用資源豐富的網路，平常喜歡使用 pinterest 搜尋圖片資料，發現能夠連結到許多國外消費

型網站，預計在做完模擬測驗後，以模擬測驗題型中出現的關鍵字搜尋，並且作筆記。

2. 多益單字參考書，每天背十個單字，請妹妹幫忙驗收。

- 文法：

是我最不擅長學習的部分，以做題目與檢討的方式為主，並研讀文法書。

- 每週做一回模擬測驗（共五次），並且在測後檢討不認識的單字與文法，並做筆記。

- 複習筆記。

- 老師建議：

1. 在線上圖書館借一本多益參考書，可節省找資源的時間。

2. 文法書找一本專心讀。

3. 閱讀加強可到 cnn、bbc 等媒體上觀看新聞文章。

時間規劃：

聽力：早上 10:00-11:00、下午 4:00-5:00、晚上 9:00-11:00

閱讀與文法：早上 11:00-12:00、下午 3:00-4:00、晚上 8:00-9:00

每週模擬測驗：週六晚間 8:00-10:00

七、預期效益：

聽力：至少進步 200 分

閱讀：至少進步 200 分

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：提升多益分數之計畫

二、組別：40722XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：李○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：410                      讀：385
- 受測日期：110 年 2 月 21 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：
  - 資源：參考書 (5 回聽寫測驗)、Global Exam、Netflix (聽力訓練)
  - 方法：利用防疫的這兩周，密集寫完及訂正參考書的題目，再利用 Global Exam 作模擬測驗。以 Netflix 做聽力練習，看劇時，關掉字幕，有不確定的部分，再重聽一次。因為本身對於英國腔不太熟悉，所以有特別針對這部分找了英國腔的影集，新世紀福爾摩斯，作為熟悉英國腔的練習。在前測部分，我的分數在閱讀部分是較弱的，特別是單字部分，所以希望可以在這一個中多閱讀些文章，補充些單字量。
  - 進度規劃：

5/20 ~ 5/22	參考書一回 (寫 + 訂)
5/23 ~ 5/25	參考書一回 (寫 + 訂)
5/26 ~ 5/28	參考書一回 (寫 + 訂)
5/29 ~ 5/31	參考書一回 (寫 + 訂)
6/1 ~ 6/5	參考書一回 (寫 + 訂)
6/6 ~ 6/15	複習 + 利用 Netflix 練習聽力 + 文章閱讀

	( Times 雜誌 )
6/16	Global Exam 模擬測驗

#### 七、預期效益：

這計畫的實際操作時間為一個月，我希望在這一個月密集訓練之下，可以將分數從原本的 795 提升到 850。而在之後，希望可以培養出每天一篇英文文章的習慣，然後在暑假結束前，去考一次多益，達到 900 以上的成績，此即為我的最終目標。

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40748XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：陳 ○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：95                      讀：165
- 受測日期：110 年 5 月 19 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

每天閱讀 LIVE ABC 背誦單字 20 個

每日使用 Global Exam 的英文聽力練習，至少練習兩種題目

七、預期效益：

聽力：140

閱讀：200

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：陳○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：315                      讀：240
- 受測日期：110 年    5    月    16    日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

1. 使用多益工具書
2. 使用 global exam 的訓練模式
3. 聆聽一些英文 podcase

前兩周利用 global exam 裡的訓練菜單進行 15 天的線上小練習

後兩周使用多益工具書加強閱讀與單字的練習

最後一周回顧前幾周的規劃做彈性調整與加強

七、預期效益：

著重提升閱讀能力

聽力保持

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：吳○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：205 讀：235
- 受測日期：110 年 5 月 19 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：
  - 1.在閒暇時間聽 podcasts 關於英文的頻道
  - 2.寫多益的模擬試題(紙本)
  - 3.使用 Global Exam 的訓練模式，加強聽力與手寫的部分
  - 4.一週完成一回 Global Exam 模擬考模式

日期	規劃
5/20-6/16	每天一回 Global Exam 的訓練模式 (聽力+閱讀)
5/29	一回 Global Exam 模擬考模式
6/5	一回 Global Exam 模擬考模式
6/12	一回 Global Exam 模擬考模式
6/16	一回 Global Exam 模擬考模式

七、預期效益：

透過檢討試題，可以使聽力能力進步、熟悉多益考題模式、增加對英文語感的熟悉度和增加單字詞彙量。

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】  
學生自主學習計畫書

附件二

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：賴○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：280            讀：310
- 受測日期：110 年 3 月 06 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

方法:

5 月:閱讀並聆聽(音檔)Liveabc 各篇章之內容及生字(熟記)

6 月:至 GlobalExam, 針對聽力測驗之各個主題進行訓練&檢討

資源:

5 月:Liveabc 2021 年 5 月號 6 月:GlobalExam

進度規劃:

5 月:預計從 2021/5/20(四)起至 2021/05/31(一)每日聽讀 Liveabc 2-3 篇 6 月:預計於 6/1-6/22 期間內進行聽力相關的測驗&檢討

七、預期效益：經過將近一個月的英語自學規劃，我相信不論是我的英文詞彙量、英語聽力與英文閱讀能力都能有所精進，也期望這些成果能反映在之後的後測中!

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：許○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：225                      讀：285
- 受測日期：110 年    5    月    18    日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：
  1. 多益單字每天背單字\*10，每天皆須複習前一天所背的單字，以此類推.....，六日不背單字，為了用來捕尚未達成的進度，一個禮拜驗收一次成果
  2. 一個禮拜寫一回多益模擬試題卷(從中尋找不熟悉的文法
  3. 每天睡前聽 10 分鐘的英文 podcast(我主要想聽 storycorps，我對小故事比較有興趣，因此選擇此類型的)

七、預期效益：

因為我在英聽方面較為弱勢，因此希望能夠在下次檢測時，看見自己的聽力能力增加，目標為 350 分;而在閱讀方面，我發現我都會花很多時間去將文章看完，因此無法將所有題目寫完，導致後面可

能錯失了很多會寫的題目，所以我想透過多練習試卷來讓我習慣從中抓答案，而不是看完所有再回頭找答案，在單字方面也需加強，因為我也發現我常常因為看不懂單字而卡住，目標期望為 400 分。

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：多益衝刺

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：羅○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：230 讀：225
- 受測日期：110 年 5 月 18 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

(一) 資源

1. 新制多益-單字大全 (30DAYS)
2. Global Exam
3. VoiceTube

(二) 規劃 (下一次測驗 6/16 共 29 天)

1. 每日 1 回單字大全 (每回有題目測驗)
2. Global Exam -訓練模式 (聽力) 每禮拜 3 回 (四部份算一回)
3. Global Exam -訓練模式 (閱讀) 每禮拜 3 回 (四部份算一回)
4. Global Exam-學習單練習模式 (加強文法) 每禮拜 3 回
5. 休閒時間多看 VoiceTube 英文短片
6. 6/9 練習一回模擬考題

七、預期效益：

1. 提升單字量
2. 聽力提升 (速度+抓關鍵字)
3. 文法提升
4. 閱讀題能更清楚抓關鍵字
5. 解題速度加強
6. 希望能達 600 分

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：林○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：350                      讀：310
- 受測日期：110 年              2 月              25 日
- 提昇分數的規劃 ( 含方法、資源、進度規劃 ):
- 1.聽英文 podcast    ex:Kevin 英文不難    and    賓狗教你學英文
- 2.看美劇              ex:Brooklyn 99    and    Friends
- 3.放慢音檔速度仔細聽懂每個字
- 4.多看 CNN 新聞---一天至少看兩篇

七、預期效益：

聽力漸漸聽懂主要大綱

閱讀能掌握核心重點



學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：多益

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：蔡○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：195                      讀：230
- 受測日期：110 年    5    月    17    日
- 提昇分數的規劃 ( 含方法、資源、進度規劃 )：
  1. 增強聽力(global exam、podcast)
  2. 多讀文章，練習找文章中的重點、背單字

七、預期效益：

希望在下一次測驗的時候聽力題目不要忘記，也希望可以進步到 600，聽力跟閱讀各 300

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：黃○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽： 200 讀： 125
- 受測日期：110 年 5 月 18 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

手機 APP 背單字 (扇貝) 每天背 50 個單字

每天看兩篇 TED 來提升聽力

Global Exam 訓練模式，每一種題型練習一次

雜誌每日看一篇

七、預期效益：

讀的部分的分數會提升 100-200 分

聽的部分的分數會提升 50-150 分

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：林○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽： 180 讀：120
- 受測日期：110 年 5 月 16 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：
- 多看英文基本單字
- 每日背 10 個單字
- 看英文影集
- 加強基本文法
- 多閱讀英文書籍

## 七、預期效益：

聽能到 250

閱讀 250

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：吳○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：220                      讀：215
- 受測日期：110 年    5 月   18 日
- 提昇分數的規劃 ( 含方法、資源、進度規劃 ):

會先買英文書(多益)，每天撥一小時

娛樂時看英文的影片，TED

The new York time

七、預期效益：

英聽上升到 320

讀:380

學生自主學習計畫書

- 一、自主學習計畫主題：一起來提升英文能力吧!
- 二、組別：40938XXXX
- 三、課程名稱：外國語文(初級英文)
- 四、指導老師：余立棠老師
- 五、學生姓名：范○○
- 六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：240      讀：235
- 受測日期：110 年   5 月      15 日



1

Completed Sessions



475 / 990 (A2)

Last Score



00:58:56

Total Duration

- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃): 本來想跟朋友一起學英文, 跟一個美國人朋友交流, 另外跟語言中心朋友一起學習。因疫情關係所以目前利用 Global Exam 資源來學習, 提升自己英文能力

- 七、預期效益：希望自主學習規劃執行完之後 TOEIC 分數達到 700 以上

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：李○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：345      讀：245
- 受測日期：110 年    5 月   17 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：
  1. 每天要背二十個的單子。
  2. 不足的語法也要學習
  3. 每天看英文的廣播或戲劇
  4. 要解決閱讀方面的問題

七、預期效益：

1. 每天背 20 個單子的話 一個月背 600 個單子 解決的問題的時候很順利解決
2. 每天看戲劇或聽音樂的話 沒有字幕可以聽得懂
3. 我的目標是 750 分，現在的話 我的閱讀很弱的部分 爲了提高分數我每天要努力學英文

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：託業考試準備

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：曾○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：145                      讀：120
- 受測日期：110 年 5 月 18 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

在學校的 global exam 學習

訓練模式：在裡面有聽力測驗跟閱讀測驗，我先練習簡單的題目練習完簡單我會開始練習中等

學習單練習模式：在這個我會先閱讀學習單然後閱讀完我會去做進行練習以增加熟練度

在中間的學習時間再測驗多幾次試試看這個方式可不可以改變我的英文能力

每天練習二至三個小時

在 Instagram 追蹤 english.ig\_(TOEIC PAGE) 就可以每次上 Instagram 都可以學到新單子跟它的發音。

七、預期效益：

希望過了自主學習課程我的成績會變好跟可以達到我的既定目標

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：徐○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：210                      讀：225
- 受測日期：110 年    5    月    17    日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：每周練習 4~5 天，一次一個半小時。使用學校的 global exam 裡有許多單純聽力和閱讀測驗，利用這兩個去練習，並且家裡有多益的單字書每天背 1~2 個 part。依照自己的進度來排在這一個半小時裡聽力多還是閱讀多

七、預期效益：短期之內希望能兩者提升到 300 分，在做完整個學習計畫後希望兩者都有 350 分或是總分 750 分

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：提升英文多益

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：董○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：250                      讀：285
- 受測日期：110 年    5    月    9    日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

聽力部分：在 Global Exam 上練習聽力

閱讀部分：複習之前高中的筆記，把文法基礎找回來

七、預期效益：

經過兩、三個禮拜的加強學習，也許成績沒有非常顯著的變化，但我預期聽力和閱讀將會慢慢的提升。

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：多益分數進步計畫

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：吳○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：260                      讀：240
- 受測日期：110 年    5    月    12    日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

使用學校官網上的 Global Exam 進行練習，而主要練習的部分為聽力部分和手寫部分，因為兩個分數都很低都需要加強，然後有試過一篇聽力和一篇閱讀，每個小篇練習大約都 10 分鐘，而每個練習都有 10 篇左右，所以預計自己每個禮拜至少 1 到 2 篇的練習直到最後的後測考試時間(此練習有分初級.中級.高級，而我是從初級開始之後慢慢往上，有意識到可能做不到高級，但是我會盡量努力)，藉此來增強自己的英文實力。

七、預期效益：

雖然說只有幾個禮拜的計畫來練習，但是我相信如果有持之以恆的話，想必多益成績能夠提高不少，而我以上的計畫主要是加強自己比較弱的部分，希望可以有所改進，不然分數可能更低或者是一模一樣。

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：多益學習計畫

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：王○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：265      讀：225
- 受測日期：110 年   5   月   16   日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

資源: 1.新制多益 NEW TOEIC 單字大全

2.新制多益 NEW TOEIC 聽力 / 閱讀題庫解析

3.新制多益 TOEIC 題庫解析：狠準 5 回聽力 + 閱讀模擬試題

方法: 5/19 至 6/23 共計 6 週，每週練習聽力及閱讀各一回，最後一週測驗 Global Exam 後測

平時可以聽看看英文版的 TED 練聽力、利用 Voice ABC 練習

七、預期效益：

提高聽力及閱讀的分數與能力，練習多次後更能專注於整個考試時間及題型、更熟練分配各題型所需的時間等等

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：梁○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：260                      讀：335
- 受測日期：110 年    5    月    17    日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

每天讀英文雜誌文章—現有雜誌和學校網站

每天聽英文的新聞、音樂等

看美劇

七、預期效益：

聽力進步 60 分 閱讀進步 50 分

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題:自學提升多益分數

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：陳○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：175 讀：185
- 受測日期：110 年 5 月 17 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

1.背單字(1 day/6-7 words , 每 3 天複習一次前三天的單字)

2.多看英文的影集(聽力)

3.文法部分重新再複習

4.了解英文的各文章架構方式

七、預期效益：

預期讓聽力與閱讀都提升到超過 200 的分數

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：TOEIC

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：洪○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：140                      讀：65
- 受測日期：110 年 5 月 18 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

目前對我來說最方便的資源就是使用網站來學習，以提升分數。

而我現在所知道的網站有 Global Exam 和 Live ABC (從室友那邊知道)。

這兩個網站都有提供模擬測驗，且都是免費的。然後現在我因為需要打工加上系上的修課有點多，所以沒有將重心放在多益上，但我還是想維持每個禮拜做一回 Global Exam 的練習模擬題。

七、預期效益：

因為目前我最大的重點還是放在課業上，所以預期效益的可能就沒有追求太多，但還是希望透過這種自主學習計畫來讓自己養成讀英文的習慣！

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：徐○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：265                      讀：250
- 受測日期：110 年              5 月              19 日
- 提昇分數的規劃 ( 含方法、資源、進度規劃 )：  
利用 GLOBAL EXAM 每日做 2 回練習並檢討(早  
上一回，晚上一回)，練習技巧，並每日閱讀一  
篇英文文章，增加單字量

七、預期效益：希望可以提升到 750 分左右

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：提升英文大作戰

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：劉○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：255 讀：195
- 受測日期：110 年 5 月 18 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：邊聽英文歌邊看歌詞、使用 Netflix 看美劇，第一遍先看中文字幕，第二遍看英文字幕，第三便不看任何字幕，使自己提升對英文的興趣，每天看一篇英文文章，去查不會的單字並牢記。

七、預期效益：提升對英文的興趣、聽力變好、認識更多英文單字、多益考更高。

學生自主學習計畫書

- 一、自主學習計畫主題：Global Exam(TOEIC)
- 二、組別：40938XXXX
- 三、課程名稱：外國語文(初級英文)
- 四、指導老師：余立棠老師
- 五、學生姓名：朱○○
- 六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：190                      讀：195
- 受測日期：110 年    5    月    16    日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

**資源:** TOEIC 書籍一套(單字、聽力、閱讀)

**方法:**

1. 每天背 TOEIC 單字大全 20 個
2. 每三天聽一回 TOEIC 聽力
3. 每四天寫一回 TOEIC
4. 每五天複習背過的單字

**進度規劃:**

5/19 開始每兩天一回單字 5/21 第一次聽力 5/22 第一次閱讀測驗 5/23 第一次複

習

- 七、預期效益：希望透過一天不要背太多英文單字的方式，能更扎實地記住每個單字，每三天聽一次聽力是希望能在這三天一循環的期間記更多單字使我在聽聽力的時候能聽得懂更多，同理每四天寫一篇閱讀是為了能讓自己看得懂更多文章，因為我的英文能力不好，希望能透過慢慢來的方式提

升自己的英文水平，而不是過於著急導致甚麼都沒記得，預期效益是希望期末模擬測驗時能提升成績，也希望自己的聽力可以聽得懂而不是瞎猜題目，也希望自己的閱讀速度能提升，在第一次的測驗因為快寫不完後面皆用猜的，聽力也沒完成，因為沒考過多益，也希望自己能透過題目更熟悉多益這項考試，才不會導致自己像第一次測驗的時候不小心跳過幾題。

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：

二、組別：40938XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：高○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：200                      讀：140
- 受測日期：110 年 5 月 18 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

前期(第一周):多背單字，增加詞彙量，了解詞性。(多益必考單字本)

中期(第二~三周):練聽力，熟悉各種口音，習慣考試速度。(GLOBLE EXAM 和多益練習題本)

後期(第四~五周):閱讀測驗，增加閱讀量，學習在文章裡快速抓到重點，訓練閱讀速度。(GLOBLE EXAM 和多益練習題本)

每個禮拜至少寫一篇多益練習題(周三、周六)，檢查自己進步幅度。

七、預期效益：

第一次寫完後拿到的總分是 340 分，希望經過六周的自主學習可以大幅提升英文能力，這段期間因應疫情都只能待在家這讓我更能好好專心奮鬥多益，規劃好時間後接下來就是努力執行，我預期聽力跟手寫分別進步 200 分，考完拿到 740 分的成績，740 離管院規定門檻也僅一步之遙，暑假時再

抽空去參加真正的多益考試測驗自己到考試前的進步幅度有多少。

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：TOEIC

二、組別：40939XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：楊○○

六、計畫內容與進度規劃 (請描述透過何種行動或方法達成)

- 多益前測分數：聽：185                      讀：285
- 受測日期：110 年 5 月 16 日
- 提昇分數的規劃 (含方法、資源、進度規劃)：

(1) 單字：

背 7000 單的單字本

一天背 110 個單字，5/20-6/15 (27 天)

可以背 3000 單左右

把不熟的單字標註起來 隔一天再看一遍

(2) 聽力：

每天至 global exam 練習四個部分 各一回

( 第一部分—照片描述 )( 第二部分—問題應答 )

( 第三部分—簡短對話 )( 第四部分—簡短獨白 )

七、預期效益：

希望可以達到 650 分

雖然仍然沒辦法達到畢業門檻 750 分

但我希望透過這一個月努力複習

能夠回到以前該有的水準

透過這一個月的反覆閱讀

找回一些語感

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：提升多益的成績

二、組別：40941XXXX

三、課程名稱：外國語文(初級英文)

四、指導老師：余立棠老師

五、學生姓名：鄭○○

六、計畫內容與進度規劃（請描述透過何種行動或方法達成）

- 多益前測分數：聽：205                  讀：260
- 受測日期：110 年 05 月 18 日
- 提昇分數的規劃（含方法、資源、進度規劃）：

單字:一天背 20 個單字，並複習前面背過的單字，區別出還不太熟、有時候忘記和已經背熟，分組加強。

文法:找一本雜誌，了解每個句子使用的文法，用自己的方式做筆記，並試著自己造句。

閱讀:找一本雜誌，學會抓文章的重點，並筆記不會的單字和特別的文法。

聽力:多聽英文歌和看英文影片，以及利用 global exam 來練習聽力。

七、預期效益：

希望能利用將近一個月的時間提升英文的聽讀能力，利用學校的 global exam 來學習和測驗，預計每個禮拜做一回多益測驗，來檢視自己的學習狀況，希望每次能進步 50 分，並在後測時的成績能比前測各提高 100 分以上。

b. 學生自主學習成果報告書：如下頁所示。

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 16 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：

(二)組別：40633XXXX

(三)學生姓名：蔡○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1.如何訂定主題？

以自身最想進步的聽力為自學重點。閱讀則是多看保持讀英文的習慣。

2.執行狀況？

第一個星期以英文影集、電影為練習素材。雖然富有樂趣，但是成效緩慢。第二週與老師討論後，嘗試以 goble exam 內建的學習單功能練習。影片則轉作維持學習興趣的輔助角色。另外也有做單字筆記累積字彙量。

3.是否遇到什麼難題？

短時間內心太急，成績沒有顯著進步，感覺到有些心灰意冷。很難以自學的方式讀文法。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

成績上沒有非常顯著的成效，但培養了刻意與規律練習英文的習慣。（照片放在第四項與簡報中）

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

總體心得：

在短時間內要把英文程度提高真是不容易，但是這次自學的經驗，讓我更了解自己的步調，有助於我安排未來的學習計畫。我知道自己不擅長考試，但多益語文測驗對於未來職場工作有幫助，還是必須克服障礙，這是為了將來發展著想，也是為了完成到世界各地不靠翻譯與各種人交流的夢想，更重要的是，我發現自己越來越喜歡英文了，所以挫折感也無法澆熄我學習的熱誠！

聽力：

雖然自己在看影集的時候，有感覺到聽力越來越好（關中文字幕），但是寫試題的感覺還是截然不同，因為試題只會說一次，而且情境都是片段的，在注意力不夠高的情況下，問題已不在聽不懂，而是根本沒聽清楚就換下一題了。希望在這堂課之後，我也能持續練習與進步，因為我真的很想變成口說與聽力能力很好的人，往後也會以這個目標繼續努力。

閱讀：

習慣了題型之後，寫起試題來沒有那麼生疏了，尤其是閱讀的部分，一開始覺得所有字都黏在一起，又有時間的壓力所以理解有障礙，但做多了就找回了一些閱讀英文的感覺。所以成績似乎比聽力來的進步顯著。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

1. 前測



- His <sup>1:00</sup> **professional** <sup>五</sup> **career** started at Harvard University.  
*vocational, occupational*
- Henry was a <sup>1:07</sup> **competent** **civil servant** *phr 公務員*  
*capable, efficient* *civil 公民的*  
*servant*
- He is <sup>1:17</sup> **qualified** to teach English in high school.  
*entitled*
- He has reached <sup>1:59</sup> **retirement** age.  
*seclusion*
- I am under <sup>2:05</sup> **contract** to a big company.  
*compact*
- His <sup>2:10</sup> **appointment** to CEO pleased the whole company.  
*nomination* *appoint vt 任命; 納便*
- <sup>2:21</sup> **Promotion** is what that the company does best.  
*1. 晉升* *advancement 晉升*
- The meeting is <sup>expect 2:30</sup> **expected** to continue until tomorrow.  
*phr. expect to do sth*

- Jennifer managed to <sup>0:08</sup> **overtake** the last bus.  
*catch up*
- Let's help them <sup>0:14</sup> **pull** the cart.   
*push* *draw*
- She gave her suitcase a <sup>0:22</sup> **lift**. = promote  
*0:22 n. n. v*  
*搭便車*
- Kate's art became a <sup>0:37</sup> **vehicle** for her beliefs.  
*0:37 n*  
*tool, instrument*
- They finally found the <sup>1:34</sup> **departures** board.  
*1:34 n.*
- The island has become one of the most popular <sup>1:40</sup> **tourist** destinations.  
*1:40*
- The mission for the <sup>1:47</sup> **crew** was over.  
*1:47 n*  
*team*

3

UNIT 01

**動詞 + 動詞**  
原形  
You should **submit** the document by tomorrow.  
你應該在明天前交出那份文件。  
★ 動動詞無法單獨使用，一定要和 be 動詞或一般動詞一起使用。動動詞後面必須是動詞原形。

**動詞原形**  
祈使句  
Please **wait** for your turn here.  
請在這裡排隊等候。  
★ 在祈使句中 you 會省略，在一開始就出現動詞，此時動詞的型態是動詞原形。

**CHECK-UP**  
解說本 p. 246  
請在以下題目中選出正確答案。  
1. (Reduce / Reducing) waste is impossible.  
2. (We / Me) could not make a decision.  
3. The items in the display case (for sale / are for sale).  
4. Ms. Watson (drives / is driving) to work every day.  
5. The conference will (take / taking) place in Tokyo.  
*都是 V 不能一起用*

**2 受詞**

主詞 動詞 介系詞 受詞  
受詞：動詞的行為對象  
受詞：成為介系詞的對象

**A 及動詞的受詞位置**  
需要受詞的動詞稱為及物動詞，受詞就位於及物動詞之後。  
及物動詞的受詞位置可以放名詞（片語、子句）、動名詞片語、不定詞片語等。

名詞（片語）	Ms. Foster reserved a table at the restaurant. 佛斯特小姐在那餐廳預約了座位。
名詞（子句）	Please note that you are allowed to have one carry-on item. 請注意您只能攜帶一樣隨身攜帶的物品。
代名詞	We should discuss it before the interview. 我們必須在面試前討論這件事。

101

126. Original versions of official documents will be returned upon completion of the visa process.

- (A) completes
- (B) completing
- (C) completed
- (D) completion

127.

Professor Kalu's guide to writing business is considered by many to be the most authoritative text on the topic.

- (A) corresponding
- (B) correspondingly
- (C) correspondence
- (D) corresponded

128. In order to qualify for a discount, a customer's total purchase must exceed \$100 and be made via our website.

- (A) qualify
- (B) validate
- (C) request
- (D) satisfy

129. Because the reduction in the department's quarterly budget, the plan to renovate the offices is no longer viable.

- (A) Now that
- (B) Given
- (C) Assuming that
- (D) Because

130. Ms. Veron was commended for her outstanding interpersonal skills and her aptitude for problem solving.

- (A) address
- (B) refinement
- (C) finalization
- (D) aptitude

121. Mr. Billows was relieved when the director granted the two-day extension that he had asked for.

- (A) extends
- (B) extensive
- (C) extension
- (D) extensively

122. Mr. Tanner regrets accepting the transfer and wishes he had continued working at his former branch where.

- (A) moreover
- (B) otherwise
- (C) instead
- (D) alike

123. There is a lack of consensus over which of the proposals will most effectively achieve the desired results.

- (A) desired
- (B) desiring
- (C) desire
- (D) desirably

124. The construction firm rented some heavy machinery to be used at the site of the demolished building.

- (A) will remove
- (B) has been removing
- (C) removed
- (D) to remove

125. The majority of the members of the fitness club have reacted favorably to the recently proposed change to the pricing policy.

- (A) favorably
- (B) closely
- (C) entirely
- (D) overly

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：2021 年 6 月 20 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：提升多益分數之計畫

(二)組別：40722XXXX

(三)學生姓名：李○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

**1.如何訂定主題？**

學校的畢業門檻有特別針對英文能力的部分設定了一個標準，所以想針對多益來做為一個努力的方向，以達到畢業門檻。

**2.執行狀況？**

執行的初期，因時間較寬裕，所以進度都有跟上，而之後鄰近期末時，因其他課程大多都需要提前交報告，在時間上較無充裕的時間，所以在複習的部分就無法完整的複習完。

**3.是否遇到什麼難題？**

時間有點太過緊湊，在一兩個月內要完成所有的題目練習、訂正以及複習，所以有點趕，我需要更多的時間才能好好消化這些習題。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

前測成績為 795 分，聽力 410 分，閱讀 385 分，經過這次的自主學習，後測成績為 825 分，聽力 470 分，閱讀 355 分。

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

在這次的自主學習，剛好遇到疫情的三級警戒，在家待了一個多月，也得到了更多的時間來做這次的學習計畫，原本想得好好的，可以利用這幾個禮拜的時間更加有效的完成，但直行到後面，發覺其實原先排好的執行計畫對於我來說真的太過緊湊，我是一個需要經過長時間準備才能更完善的把書讀好的人，在這樣短時間內要進步真的有點難，但經過這幾個禮拜的密集訓練，在成績上還是有了一點進步，而我對於自己的學習方法也有了一些認識，我是需要慢慢來，才能將知識吸收得更好的人，或許依照這幾個禮拜的訓練，持續下去，我就可以達到我的最終目標 900 分。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

# 初級英文

## 自主學習計畫

407221623 李睿翎

**#MY PLAN #**

- 完成參考書的題目
- 看Netflix做聽力練習
  - 閱讀英文雜誌

## 進度規劃

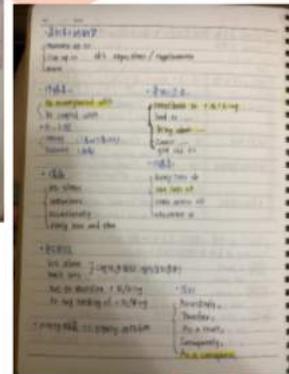
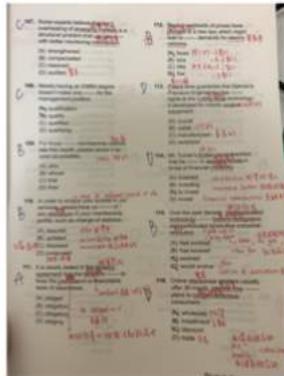
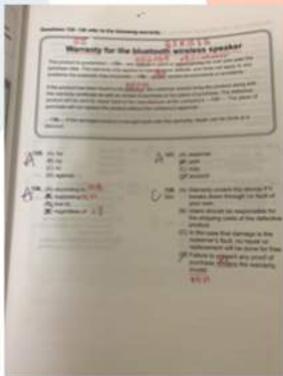
5/20 ~ 6/5	6/6 ~ 6/15	6/16
三天完成一回 參考書聽寫測驗	1. 複習 2. 利用Netflix練習聽力 3. 英語雜誌閱讀	Global Exam模擬測驗

# 預期效益

GRADE : 795 → 850

養成 An Article A Day 的習慣

Ultimate Goal : 900



自學照片



## 成果

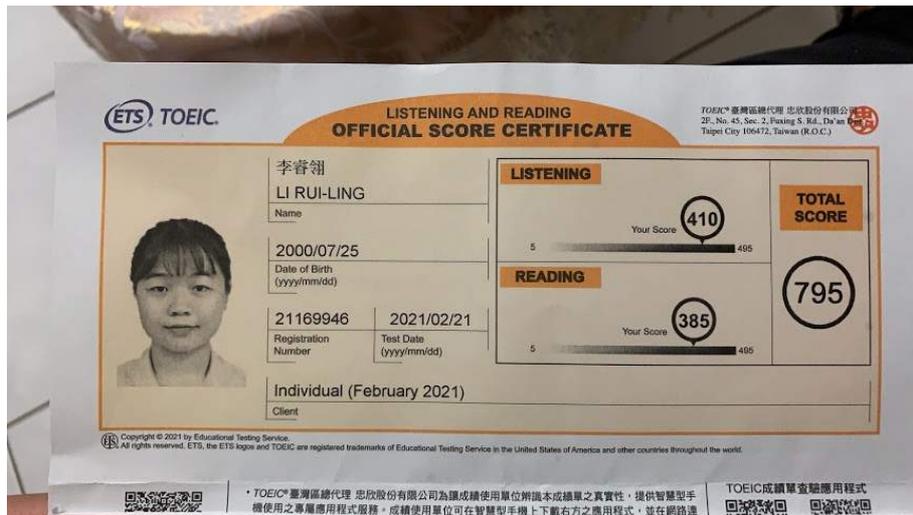
**GRADE : 795 → 825**  
**LISTENING : 410 → 470**  
**READING : 385 → 355**

## 難題

時間太過緊湊，一兩個月內要完成所有的題目練習、訂正及複習，需要更多的時間才能好好消化這些習題。



## 前側



## 後側



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：年 月 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：彭○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一)(一) 自主學習歷程：(請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程)

**1.如何訂定主題？**

與老師商討，尋找一個有趣的方式學習英文。最後訂立的解決方案為：

1. 更集中注意力去回答問題
2. 多聆聽英文電台或者訪談節目（一周三次，每次一小時）
3. 看英文報紙
4. 培養耐心

**2.執行狀況？3.是否遇到什麼難題？**

（因為這兩題的答案一樣，因此兩題一起做回答）

有時候會因現實上的一些問題而無法完成，因為回到了香港，需要在酒店隔離 21 天，但是酒店的網絡不太好，常常斷斷續續的，甚至上不了網，較難完成。而且因為現在變成線上學習，很多科目把期末考換成了報告，時間也比較緊湊。

(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

成效說明：感覺成效不大，因為英語不是一時半刻就可以學會的，需要長期的累積。儘管我在這兩個星期有努力去嘗試，但是還是與以前差不多。

實際產出：以兩次 Global exam 作對比

第一次：455 第二次：415

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

因為香港學習的是英式英文，與在現在學習的一些語法上和讀音上有所不同。這個非常難以適應，因為在考試的時候回答問題，會很自然地寫出了英式英文的答案，然後答案就變成了錯誤的了。因此在看到成績的時候其實蠻會受到打擊，因為以前在香港的時候英文成績都沒那麼低。

還記得一開始的時候，有聆聽考試，我那時候還蠻自信的，因為在香港，我的聆聽考試分數很高，所以我覺得沒什麼問題。但是到真的聽到內容之後，我有點愕然，我甚至聽不太懂那些字是什麼意思，但在考試之後，問同學剛剛的聆聽內容，原來只是一些很簡單的字，讓我備受打擊。我對自己產生了懷疑，也有點想放棄。

不過在課堂學習的時候其實還蠻開心的，有時候可能老師會和我們聊聊天，然後在課堂上一起念課文，有點像以前國中的時候，很有學習氣氛。而且老師上課很幽默，不會無聊，感覺剛上課就下課了。

後來因為疫情，剛好又是自主學習，讓我有一個全新的體驗。雖然自主學習的成果對我而言不怎麼樣，但是也是第一次這麼做，這也是大學和高中很不同的地方，老師不會去強迫你做一些事情，只有靠自己才能增值自己。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

Global exam 截圖：

← 返回  
模擬考

01 MOCK EXAM 1



455/990  
最後得分

重新播放

02 MOCK EXAM 2



415/990  
最後得分

重新播放

03 MOCK EXAM 3



開始

04 MOCK EXAM 4



開始

05 MOCK EXAM 5



06 MOCK EXAM 6



07 MOCK EXAM 7



08 MOCK EXAM 8



Help

英文學習軟件：百詞斬（學習單詞、背單詞的軟件）  
在 6 月 9、10、16、17 四天作學習



乔桢

BczID: 1368768085



190

学习单词

4

坚持天数



我的课程



我的账户



词汇量



我的收藏



我的图书



我的铜板



单词



训练



发现



商城



我



手機裡的軟件：ted 是看英文視頻的軟件

18:15



# 教育



全世界



西窗燭



數學



iTunes U



TED



TronClass



VoiceABC

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 20 日

## 一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：提升學習英文的動力

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：陳○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

### 1.如何訂定主題？

以往在教育體制下都是為了考試而被逼著讀書跟背單字，由老師訂定進度被強推著讀英文，因此在高中時期我對英文已漸漸地失去了學習的熱情，再加上成績上的不理想甚至開始討厭英文這門科。這次有這個機會能夠從頭自己訂製符合自己需求的學習計畫，我不希望再用成績壓力逼迫自己，而是用自己的方式，從而用更加輕鬆有趣的方式學習英文，不只是為了這學期的自學計畫，也是為了自身長期的學習目標。

### 2.執行狀況？

一天抽出部分時間學習，具體依照當天實際情況做安排 10 分鐘到 1 小時不等，在練習線上題目方面(globalexam)著重於閱讀能力的提升，還有透過一些工具書的補助，以及較輕鬆的聆聽英文歌、抄英文歌詞等方式增加單字量，另外增加較新穎的學習管道(如:podcast)，一開始雖然偶而因其他課業的繁忙會忘記每天執行，但最後在習慣這個模式後有漸入佳境。

### 3.是否遇到什麼難題？

最困難的點大概是持之以恆，把學習英文培養成習慣，因為這是一直以來我所沒有嘗試過的事，所以一開始會有點難堅持。



(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

使用多益模擬試題作為評分標準檢視成效。

前測 5/16：總分 555 (聽：315，讀：240)



後測 6/20：總分 670 (聽：325，讀：345)



一開始的目標訂定為閱讀能力的提升，最後也有實際達成(進步 105 分)，而聽力部分保持議定程度，雖有一些成效但仍有很大的進步空間，應持續努力。

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

自從高三考完學測後我就沒有再自動自發的想要學習英文，中間幾次也曾經覺得這樣下去不是辦法，且英文能力還是目前的重要能力指標，在管院也有相關的畢業門檻，所以有事先買了一些多益相關書籍，但卻一直無法持續，常常堅持不到一個禮拜就放棄了，也有諮詢過其他老師相關的辦法，就有師長建議我可以從培養興趣開始，讓學習英文不再是一個沉重的負擔而是輕鬆的陪伴，這

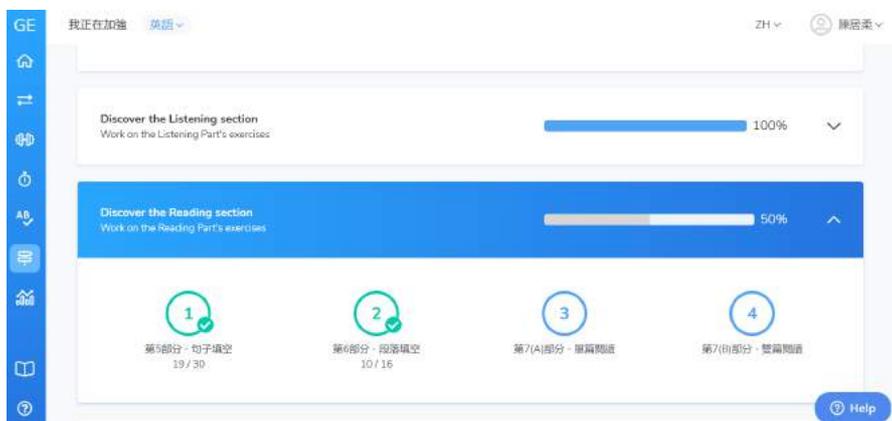
學期透過老師提出的自學計畫剛好可以實際執行，將這些腦袋裡的想法透過有計畫性的方式付諸行動，是一個很好的機會，最後成績方面也有些許提升，以及最重要的心態方面我已不再將英文這項學科視為需打敗的敵人，而是幫助我成長的朋友，並且打破傳統的學習方式，找到適合我自己的學習技巧，且我認為更要的便是堅持，即使這門課程到一段落，我還是會依我的方式在英文自學這方面繼續加強。

#### 四、其它附件(必要)

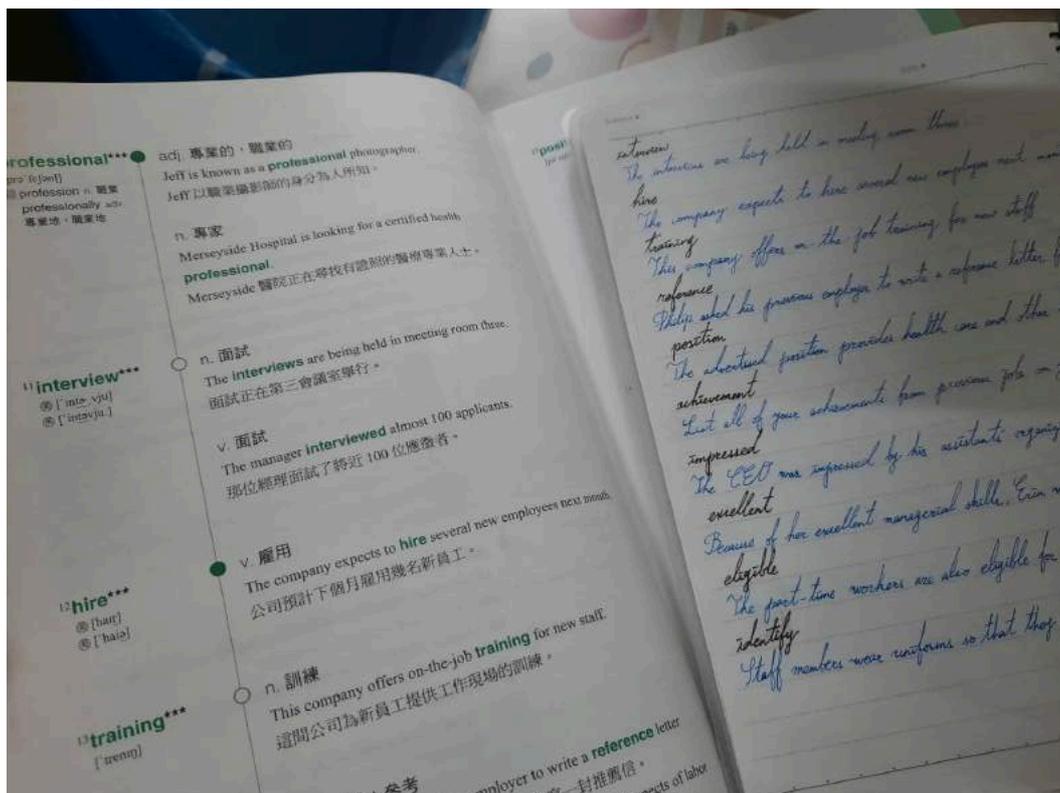
(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

##### 1.前期使用 GlobalExam 中的訓練模式做練習



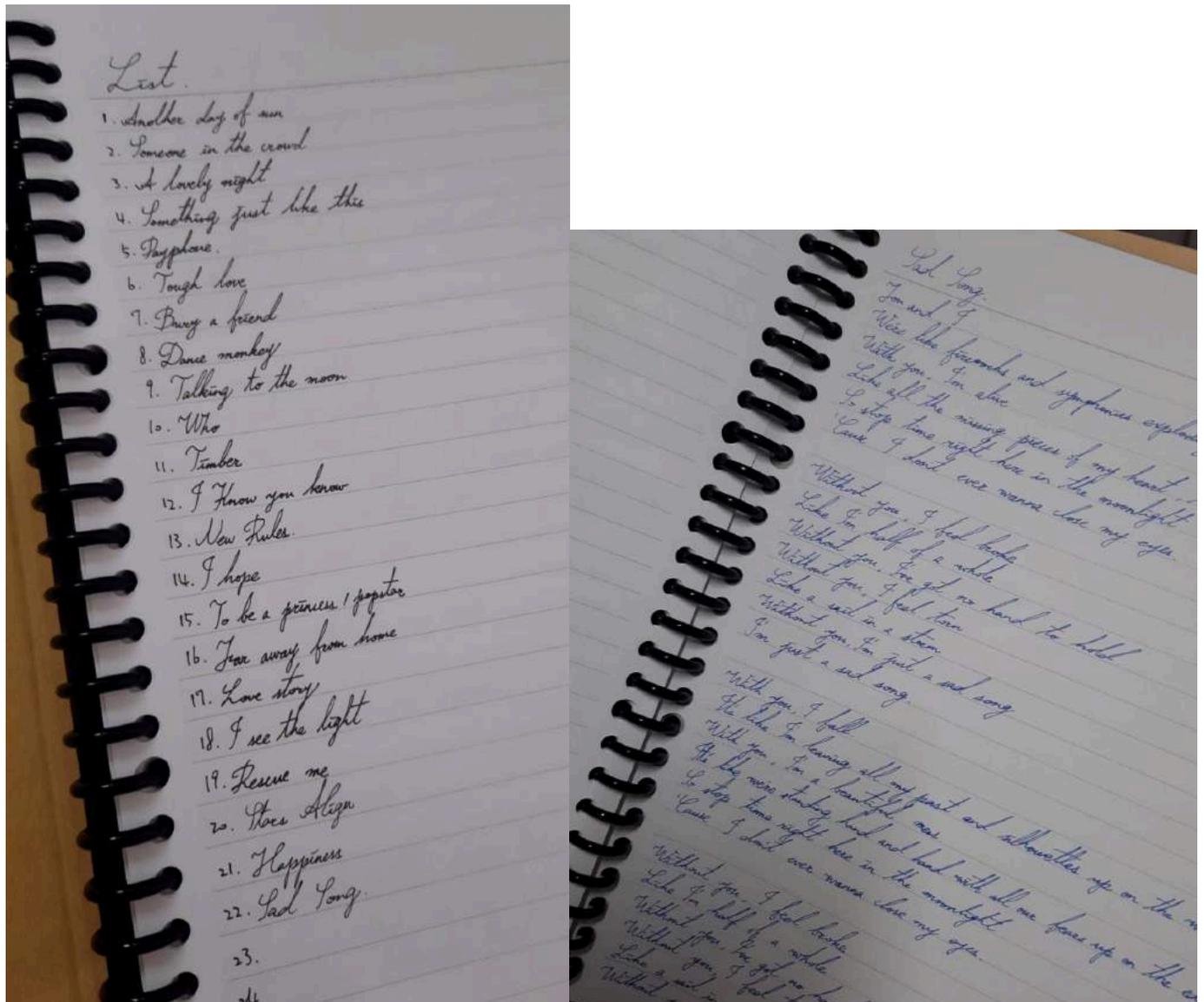
##### 2.單字部分的加強



### 3. 聽一些英文的 podcast



### 4. 透過抄寫英文歌詞，用比較輕鬆的方式學習各方面的單字



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 20 日

**一、課程基本資料**

- (一)自主學習計畫主題：
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：吳○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

- (一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

## 1.如何訂定主題？

因為一定要考多益，所以扎實自己英文的基礎外，也一邊練習多益的模擬題目。

## 2.執行狀況？

照著計畫表上執行每週的題目，並在做完題目後做檢討。也在休閒時間看 YOUTUBE 的英文頻道，例如 GQ 這個頻道幾乎都是講英文，然後也有 cc 字幕，可以讓我偶爾對照講者的說詞，也比較方便查詢我不知道的單字意思，我喜歡看這個頻道是因為它有蠻多方面的主題。

## 3.是否遇到什麼難題？

我這次的規劃是練習 Global Exam 的練習模式包含聽力跟閱讀，而聽力是我比較不足的部分，所以我有多做聽力的題目相較於閱讀，然而在檢討的時候，大部分可以透過簡易的答案解析解決問題，但仍有些問題沒辦法解決，就只能透過網路的查詢獲得解釋。

- (二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

- 1.在空閒時間看 YOUTUBE 的英文頻道，有增加我的字彙量和聽力能力。
- 2.練習題目時能增加我對多益考題的熟悉度。
- 3.透過檢討題目可增加正確觀念的建立。

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

學期初老師給的行事曆上，有排好幾週的自主學習，然而剛好自主學習的這幾週，因為疫情嚴峻的關係，所以可以待在家裡，不用特別去學校，這樣很方便也可以提高學習效率。自主學習規劃的要點是，不要排太多的進度在一個時間段，要依照自己的程度去寫計畫，因為如果排的太多沒做完的話，容易影響到後面的進度，會使自己永遠都在趕進度，也不易奠定扎實的基礎。學校的英文自主學習資源很多，像是 Global Exam 中有很多的練習單元，閱讀跟聽寫練習題還有模擬多益試題，可以讓我們練習，而在做完題目後，可以透過簡易的答案解析，解決基本的問題，之後也可以重複的看寫過的試題細節，加深題目概念的熟悉度。

#### 四、其它附件(必要)

##### (一)學生成果 PPT

英文自學成果 PPT

(不確定有沒有辦法開啟，故在同個作業區附上 PPT 的檔案)

##### (二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

###### 1. 前測



###### 2. 後測

← 返回

簡短考試

回報錯誤

您已完成TOEIC的2目標模考。您的CEFR等級為A2。

消耗時間：01:50:51  
完成於：June 17, 2021, 9:33 am

返回統計資料

您的成績

# 505 / 990 (A2)



聽力測驗

235 / 495 (A2)

[查看細節](#)



閱讀測驗

270 / 495 (A2)

[查看細節](#)

Help

# 英文自主學習成果

企管一甲 吳柔萩 409381324

# 執行前規劃進度

- 在閒暇時間聽 podcasts 關於英文的頻道
- 寫多益的模擬試題(紙本)
- 使用 Global Exam 的訓練模式，加強聽力與手寫基礎
- 一週完成一回 Global Exam 模擬考模式

日期	規劃
5/20 - 6/16	每天一回Global Exam 的訓練模式（聽力+閱讀）
5/29	一回Global Exam 模擬考模式
6/5	一回 Global Exam 模擬考模式
6/12	一回 Global Exam 模擬考模式
6/16	一回 Global Exam 模擬考模式

# 執行中的問題 & 解決方法

---

主要問題：

---

做每一回題目的結果都差不多，雖然覺得有吸收，但分數都不盡理想

---

解決方法：

- 
1. 成果是需要累積的，短時間不會有明顯的變化
  2. 可透過Google Translate 查詢不會的單字讀音，還有唇形跟慢讀功能作輔助
  3. 每天可以再多增加練習英文的時間
-

# 執行成果

前測數據：



後測數據：



# 心得

學期初老師給的行事曆上，有排好幾週的自主學習，然而剛好自主學習的這幾週，因為疫情嚴峻的關係，所以可以待在家裡，不用特別去學校，這樣很方便也可以提高學習效率。

自主學習規劃的要點是，不要排太多的進度在一個時間段，要依照自己的程度去寫計畫，因為如果排的太多沒做完的話，容易影響到後面的進度，會使自己永遠都在趕進度，也不易奠定扎實的基礎。

學校的英文自主學習資源很多，像是 Global Exam 中有很多的練習單元，閱讀跟聽寫練習題還有模擬多益試題，可以讓我們練習，而在做完題目後，可以透過簡易的答案解析，解決基本的問題，之後也可以重複的看寫過的試題細節，加深題目概念的熟悉度。

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】  
學生自主學習成果報告

撰寫日期： 110 年 06 月 20 日

## 一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：自我英語能力之提升

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：賴○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1.如何訂定主題？自主學習過程中，希望能達到的成效。

2.執行狀況？沒有進行的很完整，未能完全貫徹。

3.是否遇到什麼難題？被自己的惰性打敗，很難執行一套長期、規律的自學計畫。(就算有排定日程，也難以做到按表操課)

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

誠如上述的執行狀況與遭遇到的難題，我認為此次的自學活動於我而言沒有太大的助益、成效。抱歉讓老師、也讓我自已失望了，希望我日後不論是心理素質抑或是自制力都能不辜負自己與他人的期待。

The image shows two screenshots from a university website. The left screenshot displays a course schedule for '410931013 國英的學習紀錄' with columns for course ID, name, instructor, and dates. The right screenshot shows a student's score for a quiz titled 'I. Ugly History - Witch Hunts' with a score of 63/100.

編號	課程名稱	授課老師	授課時間	上課日期	上課地點	備註
1	Great Up Unit 1 Going Places	Shirley Rowland 白潔玲	8 堂	2022/11/02 - 22/12/21	00:00:00:00	未開課
2	Unit 4B: Great Up 課程(4) 去遊樂場	Cherry Ho 何嘉欣	6 堂	2022/11/09 - 09/11/24	00:00:00:00	30 130 已開課
3	Great Up Unit 1 Going Places	A Nigel Day in the Big City 傅嘉怡	8 堂	2022/11/02 - 22/12/21	00:00:00:00	未開課
4	Great Up Unit 2 At the Department Store	Shopping for Clothes, 購物	8 堂	2022/11/11 - 11/11/26	00:00:00:00	未開課
5	Great Up Unit 2 At the Department Store	A How to Start of Shopping 購物技巧	3 堂	2022/11/11 - 11/11/26	00:00:00:00	未開課
6	Unit 4B: Great Up 課程(4) 去遊樂場	Checking Links, 購物	2 堂	2022/11/25 - 09/11/27	00:00:00:00	36 33 已開課
7	Great Up Unit 3 Not Feeling So Good	Feeling Sick? 生病了嗎?	1 堂	2022/11/11 - 07/11/24	00:00:00:00	未開課
8	Great Up Unit 3 Not Feeling So Good	Natural Medicines for Your Cold 感冒的自然療法	1 堂	2022/11/11 - 07/11/24	00:00:00:00	未開課

randy1998... 5月27日 寄給我

Your score has been released for I. Ugly History - Witch Hunts.

已批閱完成，分數滿60分者請靜候一週待點數匯入

I. Ugly History - Witch Hunts  
**63 / 100**

VIEW

通知中心

僅顯示近30天內的通知

9天前

輔大英語自學中心老師傳來了 [[英語發音] 109-2 Em Street / 省音] 的評語!

10天前

輔大英語自學中心老師傳來了 [[英語發音] 109-2 Em Street / 省音2] 的評語!

12 >

最相關 >

賴玟靜

Because I am afraid of ghosts, I don't like to watch horror movies at all. Among the horror movies I have watched, there was a doll that appeared in the movie Annabelle. When Annabelle appeared, I was really frightened by her, especially her appearance was not that sweet doll, but a bit hideous. When she appeared, she would be accompanied by the song You Are My Sunshine, so even now when I hear t... 查看更多

2週 讚 回覆

SMART 輔大英語自學俱樂部...

留言.....

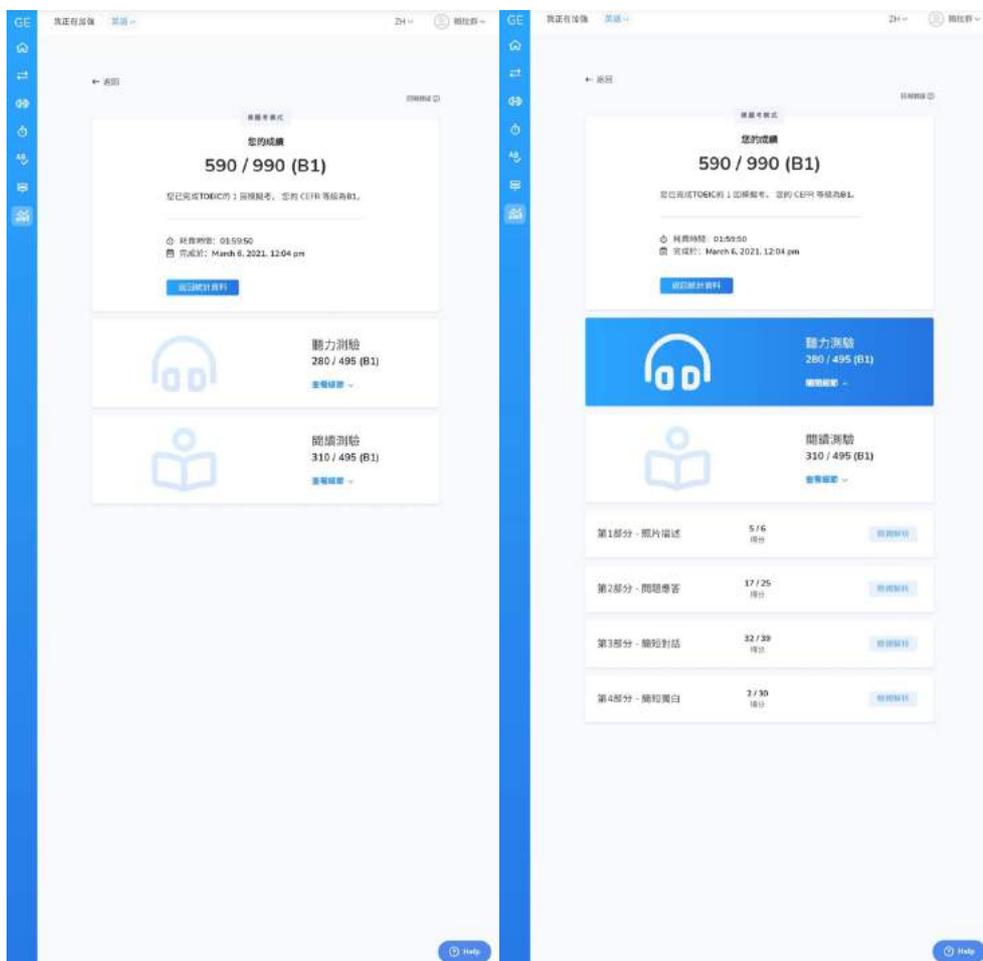
### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

經由這次的自學活動，我不敢說我獲益良多。從活動中我學到「學海無涯勤是岸，青雲有路志為梯」的道理。就是說我們必須抱持著活到老學到老的心態，不論是面對人生、學習上甚至是遭遇瓶頸時，我認為這次的活動之所以沒有達到預設的目標，除了自己太懶散、沒有自制力外，有很大的因素是沒有毅力與決心，因為我不夠堅定自己的內心、目標，抱持著得過且過的想法。這種思維真的很可怕，它綁架了你的靈魂，讓你看起來槁木死灰、意興闌珊的。經由這次的活動，我了解到我必須盡速擺脫這個深淵，能夠立定志向、堅定心性，不要再沉迷在無聊的瑣事上!

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)



真正有成績 英語

24

幫助

← 返回

模擬考模式

您的成績

**590 / 990 (B1)**

您已完成TOEIC的1屆模擬考。您的CEFR等級為B1。

🕒 耗費時間: 01:59:50  
📅 完成於: March 6, 2021, 12:04 pm

📄 返回統計資料

**聽力測驗**  
280 / 495 (B1)  
查看細節

**閱讀測驗**  
310 / 495 (B1)  
查看細節

第5部分 - 句子填空 23 / 30 得分 查看詳情

第6部分 - 段落填空 8 / 14 得分 查看詳情

第7(A)部分 - 單篇閱讀 23 / 29 得分 查看詳情

第7(B)部分 - 雙篇閱讀 7 / 25 得分 查看詳情

Help

真正有成績 英語

24

幫助

← 返回

模擬考模式

TOEIC

所有模式

訓練模式

模擬考模式

2  
已完成的練習

**590 / 990 (B1)**  
最終得分

03:58:46  
花費時間

選擇模擬考

Mock exam 1  
1  
已完成的練習  
590 / 990  
最終得分

01:58:50 / 02:00:00  
花費時間

Mock exam 2  
最新 已完成的練習  
01:58:56 / 02:00:00  
花費時間

June 20, 2021, 5:13 am  
590 / 990 (B1)  
得分  
01:58:56 / 02:00:00  
花費時間

查看詳情

Help

真正有成績 英語

24

幫助

← 返回

模擬考模式

您的成績

**590 / 990 (B1)**

您已完成TOEIC的2屆模擬考。您的CEFR等級為B1。

🕒 耗費時間: 01:58:56  
📅 完成於: June 20, 2021, 5:13 pm

📄 返回統計資料

**聽力測驗**  
265 / 495 (B1)  
查看細節

**閱讀測驗**  
325 / 495 (B1)  
查看細節

第1部分 - 照片描述 2 / 6 得分 查看詳情

第2部分 - 問題應答 15 / 25 得分 查看詳情

第3部分 - 簡短對話 10 / 30 得分 查看詳情

第4部分 - 短文獨白 17 / 30 得分 查看詳情

Help

真正有成績 英語

24

幫助

← 返回

模擬考模式

您的成績

**590 / 990 (B1)**

您已完成TOEIC的2屆模擬考。您的CEFR等級為B1。

🕒 耗費時間: 01:58:56  
📅 完成於: June 20, 2021, 5:13 pm

📄 返回統計資料

**聽力測驗**  
265 / 495 (B1)  
查看細節

**閱讀測驗**  
325 / 495 (B1)  
查看細節

第5部分 - 句子填空 23 / 30 得分 查看詳情

第6部分 - 段落填空 10 / 14 得分 查看詳情

第7(A)部分 - 單篇閱讀 21 / 29 得分 查看詳情

第7(B)部分 - 雙篇閱讀 11 / 25 得分 查看詳情

Help

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期:110 年 6 月 19 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：準備多益考試

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：許○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

一開始做第一次多益測驗時想說這次要好好認真把英文提升，因此規劃了一系列的自學計畫，不標示為了提升自己的英文能力，在自學的過程中，大部分的計畫(每天背 10 個單字以及聽 podcast)都有妥當的在執行，但在一周練習一回模擬試題方面，因為課業繁重所以沒有按部就班的進行，最後在老師的建議下改為練習自己較為弱勢的部分-英聽。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

透過每天背單字、聽 podcast，再加上每個禮拜的練習題測驗，後測我總共進步了 150 分，雖然沒有達到我 650 分的目標，但至少離目標更進一步了，希望我在離開輔大前能夠考到多益 800 分。

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

謝謝余立棠老師給予我們這次自主學習的計畫，讓我們學生自己學習如何安排以及運用時間去提升自我的英文水平，並且從中找尋自己的弱處與適合自己讀英文的方法，有別於以往的坐在教室

裡聽著老師教學，而是靠自己取尋找知識與答案。在自學的過程中，因為每天都要強迫自己背英文單字、聽英文 podcast，一開文就沒什麼語感，所以一直以來過這次的計畫，我漸漸習慣每天速，但至少讓我自己看見了我英文其實沒有想像中的困難，最困難的是要保持着持之以恆的決心，我認為就算這學期結束了，我想要持續下去，直到達到我的

始真的很痛苦，因為我從小對英文讀英文都讀的蠻沒成就感的;透接觸英文，雖然進步沒有非常迅速的成長與進步，我知道了學英文的目標。



#### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

#### 前測與後測



#### REFLECTIONS FOR FATHER'S DAY

Discover our collection of stories celebrating father figures and the many ways they support and shape us.

## 我最常聽的兩個 podcast 頻道(一個是小故事，另一個是時事)



The screenshot shows a podcast app interface for 'Ula English'. At the top, there are navigation icons: a back arrow on the left and a share icon on the right. Below these is a square profile picture of a woman with purple hair and red sunglasses, with the text 'ULA ENGLISH' underneath. The main title is '【尤拉英文】每天10分鐘聽讀時事英文', followed by the name 'Ula'. A blue button with a checkmark icon and the text '已訂閱' (Subscribed) is visible. Below the button is a paragraph of text in Chinese.

還在找一個有趣的學英文方式嗎? Ula 老師跟大家一樣從小對學英文一直都有陰影，直到遇見一個很棒的老師，有趣又搞笑無壓力式的學習，才讓我明白，這才是最有效率的方法!!! 用心感受生活大小事，將英文融入生活的每件小事，每天10分鐘我們一起開口輕鬆說英文吧~~

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 16 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：多益進步計畫

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：羅○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

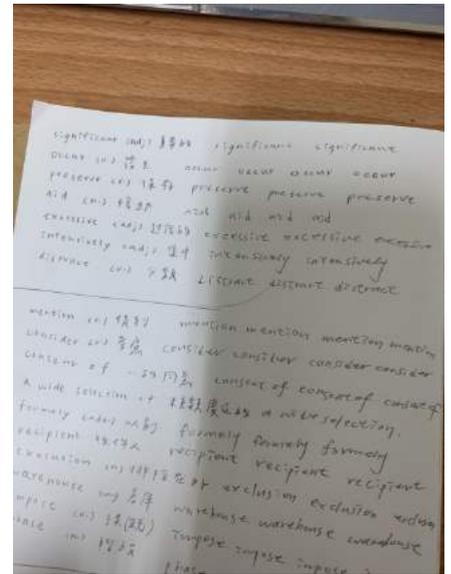
**二、計畫成果****(一) 自主學習歷程：**

前測完後，評估自己聽力與閱讀的成績，並查看自己手邊能學習英文的工具與書本，最後定下了學習計畫。

執行計劃時，剛開始很難堅持，對於讀英文感到很煩躁，且用電腦學習時常不好複習，也對於成績上沒有進步覺得讀書很沒動力，但還是堅持每天讀一點英文，至少慢慢有一點讀英文的習慣了。雖然沒有完全達成我的讀書計畫，但最大的改變是自己有開始認真學習英文這件事。

**(二)成效說明與實際產出：**

前測的分數是 455，經過幾個禮拜的自學，後測分數是 545，提高了 90 分，雖然還是沒有提升很多，但有進步還是很棒的開始。一開始會不專心讀也沒耐心，於是我開始規定自己每日的計畫，不管讀單字還是測驗，至少每日維持 30 分鐘在讀英文，之後漸漸有習慣這樣的時間自學。中間也遇到問題，也向老師請教了，因電腦方式測驗很難複習且解析都英文的緣故，我覺得我錯了的題目都沒有好好整理、複習，很沒成效，因此老師建議準備一本筆記本寫下單字與片語(如右圖)，試做之後有加深一些單字的印象。實



際自學計畫後，我認為我對於讀英文有更進入狀況，且對於考試題型較了解後較能知道準備方向，但在聽力方面還是難以跟上速度或抓關鍵字，還有目前單字量還是太少，造成閱讀題很常有看不懂的情況，因此在英文這門課還需多多加強、努力求進步。(其餘自學照片於最下方附件)

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

我原本是很排斥念英文的人，因為一直覺得沒進步就持續的逃避下去，這次的英文學習自主計畫讓我第一次測了多益模擬考，看到分數後讓我更認真念英文。剛開始真的很挫折，很難開始也很難堅持，也對於背東西很不在行。讀書過程中，能理解一個文法或認識更多單字是令我開心的，雖然常常越錯越多、背了又忘、看了解析，但解析也是英文又更看不懂，很多令我挫敗的事。但我覺得經過這個自主學習計畫，我的收穫不是英文提升了多少，而是開始重視「讀英文」這件事；讓我開始每天拿起單字本慢慢練習；從 10 分鐘、30 分鐘，到每天讀 1 小時的堅持是我在英文學習上最好的成長與開始。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

- 前測(前)、後測(後)

01 MOCK EXAM 1

455/990  
最後得分

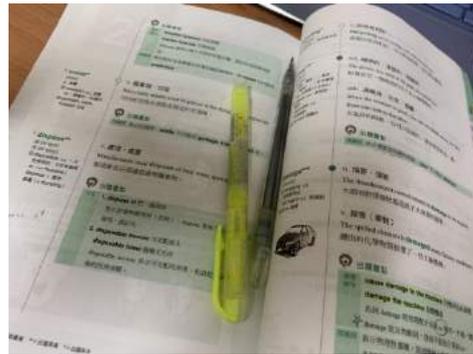
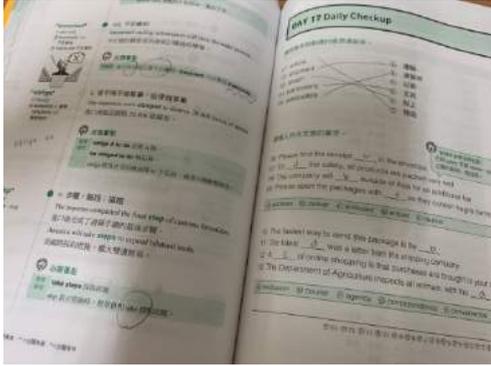
重新播放 ↺

02 MOCK EXAM 2

545/990  
最後得分

重新播放 ↺

- 自學英文照片(擷取部分照片)



你的學習進度追蹤 - 測驗分數 - 得分與字數統計

你的成績

12 / 30

已訂正的練習:

P.1	The staff would like to thank all customers that they ----- their personal belongings.	✗	檢視詳解
P.2	The original timetable set for reworking this week ----- your staff therefore refer to your supervisor for more information.	✗	檢視詳解
P.3	Due to the slight departure of our dear colleague, Mr. Thompson, the company ----- organizing a memorial service this Tuesday at 2 p.m. Please inform the secretary of your attendance. Thank you.	✗	檢視詳解

你的學習進度追蹤 - 測驗分數 - 得分與字數統計

你的成績

5 / 6

已訂正的練習:

P.1		✓	檢視詳解
P.2		✓	檢視詳解
P.3		✓	檢視詳解
P.4		✓	檢視詳解

你的學習進度追蹤 - 測驗分數 - 得分與字數統計

你的成績

13 / 30

已訂正的練習:

P.1	Our company needs money; it's looking out for new -----.	✓	檢視詳解
P.2	----- a report since I've finished this meeting, I'm happy to take a break for lunch.	✓	檢視詳解
P.3	If the service is good, you should leave a -----.	✗	檢視詳解
P.4	The panel has met ----- the date.	✗	檢視詳解

你的學習進度追蹤 - 測驗分數 - 得分與字數統計

你的成績

8 / 30

已訂正的練習:

P.1	The boss congratulated James on a job -----.	✓	檢視詳解
P.2	Please let me your attention ----- our main supplier immediately as we have been receiving many customer complaints.	✗	檢視詳解
P.3	Last Year, Harrod was looking for a position in marketing but ----- a job in accounting instead.	✓	檢視詳解

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 20 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：學生自主學習成果報告

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：林○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：

1.一開始我把目標放在聽讀方面，因為一般的考試包括系內畢業門檻也是。

2.&3.在執行時我一直按表操課，起初成績有大幅上升，但上升到某一個成績後就無法再上升了。

尤其是閱讀部分，當一開始自己讀的不夠快時，慢慢練習題目成績就會進步，但到後面，就算已經讀得很快了，卻還是無法成功地把題目完整寫完。一開始我不求聽讀都好，所以我先著重在閱讀，隨著每天練習看長篇閱讀，沒有耐心的我也跨過自己心中的檻，變得能快看完題目了。後來才著重在聽力上。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

實際在 Global Exam 上面練習時，一開始成績很差但後來有慢慢變好。

我當時都會趁每天有空時，練習一回完整的聽讀(共兩小時)，並做檢討。

我並不是只有做模擬考訓練而已，我在訓練模式上，也把聽讀每部分的題

目都做完了，準備了兩到三個月，第一次上校內考的戰場，雖然不如預

期，但還是拿下了 815 分。

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

我為了考多益，在練習方面上煞費苦心，包括 1.參加學校英文自學的多益聽讀 2.英文自學有機會拿 1500 獎金的校內三次模擬考 3.Global Exam 的題目練習，聽讀練習的次數可說是不下百次，我還記得第一次考模擬考的 300 多分的可怕情況，也因為打擊太大了，讓我自知不能不加油了，剛好我的兩位室友在英文方面上都天賦異稟(多益皆為金色證書)，讓我更有好勝心去努力練習，但在練習的途中可說是十分顛簸，有的時候感覺來了，分數就能到五六百；但感覺不對時就只有三四百分。每一次看到成績起伏這麼不定時，我就會想辦法解決。但我怎麼想都沒有一個最好的解決方案。因此我突發奇想，只要在考試前不要沒有手感就好了，那要一直有手感的方法就只有每天練習了。從那天起，我每天兩小時測驗加上一小時檢討共三小時，六日也不例外，終於我的成績越來越穩定，甚至又一次接近七百分，對當時的我實在是十分有成就感。但我在考前差不多一個禮拜時把題目全寫完了，發現沒題目寫了但我不想像因此前功盡棄，所以我就上網買了大家推薦的多益題庫，共 10 回回家練習，直到考試當天。一直到考試前我還是十分緊張，心想已經練習這麼久了，沒什麼好緊張的了，所以我就努力地把他考完了，雖然考試後半部，外面的風華廣場有活動所以吵到我們，但也沒辦法反映，這算是在校內考的缺點，自己選擇的必須承受，成績後幾週出爐，成績 815，雖然沒有 860(金色證書的門檻)，但我覺得對於第一次考的我這個成績還算不錯的，所以我就欣然接受這個成績了，前前後後努力了這麼久，終於嘗到了努力美滿的果實。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

Not secure | engnet.fju.edu.tw/learn/level.asp

EngNet 學習級數(Levels) 學習點數(Total Points) EngNet 學習成果 學習問卷(Survey) 個人預約 個人信箱 登出(Logout)

409381465 林耿璋  
自學新手, 你現在有36點, 不錯呢!  
Self-Learner, you've got 36 points, you're doing GREAT.

「自學新手」	(1-99點)	SL 級 Self-Learner
「自學好手」	(100-199點)	SLE 級 Self-Learning Elite
「自學高手」	(200-299點)	SLM 級 Self-Learning Master
「擴展自學好手」	(300-399點)	ALE 級 Autonomous Learning Elite
「職場自學高	(400-499點)	ALM 級

33°C Mostly cloudy 8:04 PM 6/20/2021

fujen-university.globalexam.training/content/new-toeic/183/347-exam-mode/mock-exams

McAfee | WebAdvisor We tested this page and blocked content that comes from potentially dangerous or suspicious sites. Allow this content only if you're sure it comes from safe sites. View all blocked content

660/990 最後得分 重新播放	740/990 最後得分 重新播放	830/990 最後得分 重新播放	695/990 最後得分 重新播放
05 MOCK EXAM 5 705/990 最後得分 重新播放	06 MOCK EXAM 6 730/990 最後得分 重新播放	07 MOCK EXAM 7 開始	08 MOCK EXAM 8 680/990 最後得分 重新播放
09 MOCK EXAM 9 630/990 最後得分 重新播放	10 MOCK EXAM 10 695/990 最後得分 重新播放		

33°C Mostly cloudy 7:30 PM 6/20/2021

KNOW ENGLISH  
KNOW SUCCESS.  
KNOW ENGLISH  
KNOW SUCCESS.

林耿偉  
LIN GENG-WEI  
Name

2002/07/21  
Date of Birth  
(YYYY/MM/DD)

21553719 2021/03/17  
Registration Number Test Date  
(YYYY/MM/DD)

LISTENING



READING



TOTAL SCORE

**815**

Fu Jen Catholic University, College of Management  
Client

This score is intended for use only by the institution which held the test administration.

Copyright © 2021 by Educational Testing Service. All rights reserved. ETS, the ETS logo and TOEIC are registered trademarks of Educational Testing Service in the United States of America and other countries throughout the world.

LISTENING

Your scaled score is 400. Test takers who score around 400 typically have the following strengths:

- They can infer the central idea, purpose, and basic context of short spoken exchanges across a broad range of vocabulary, even when conversational responses are indirect or not easy to predict.
- They can infer the central idea, purpose, and basic context of extended spoken texts across a broad range of vocabulary. They can do this even when the information is not supported by repetition or paraphrase and when it is necessary to connect information across the text.
- They can understand details in short spoken exchanges, even when negative constructions are present, when the language is syntactically complex, or when difficult vocabulary is used.
- They can understand details in extended spoken texts, even when it is necessary to connect information across the text and when this information is not supported by repetition. They can understand details when the information is paraphrased or when negative constructions are present.

To see weaknesses typical of test takers who score around 400, see the "Proficiency Description Table."

READING

Your scaled score is between 350 and 450. Test takers who score around 350 typically have the following strengths:

- They can infer the central idea and purpose of a written text, and they can make inferences about details.
- They can read for meaning. They can understand factual information, even when it is paraphrased.
- They can connect information across a small area within a text, even when the vocabulary and grammar of the text are difficult.
- They can understand medium-level vocabulary. They can sometimes understand difficult vocabulary in context, unusual meanings of common words, and idiomatic usage.
- They can understand rule-based grammatical structures. They can also understand difficult, complex, and uncommon grammatical constructions.

To see weaknesses typical of test takers who score around 350, see the "Proficiency Description Table."  
 If your performance is closer to 450, you should review the descriptors for test takers who score around 450.

ABILITIES MEASURED	PERCENT CORRECT OF ABILITIES MEASURED Your Percentage	ABILITIES MEASURED	PERCENT CORRECT OF ABILITIES MEASURED Your Percentage
Can infer gist, purpose and basic context based on information that is explicitly stated in short spoken texts	86	Can make inferences based on information in written texts	76
Can infer gist, purpose and basic context based on information that is explicitly stated in extended spoken texts	88	Can locate and understand specific information in written texts	78
Can understand details in short spoken texts	87	Can connect information across multiple sentences in a single written text and across texts	65
Can understand details in extended spoken texts	76	Can understand vocabulary in written texts	91
Can understand a speaker's purpose or implied meaning in a phrase or sentence	73	Can understand grammar in written texts	85

HOW TO READ YOUR SCORE REPORT:

**Percent Correct of Abilities Measured:**  
 Percentage of items you answered correctly on this test form for each one of the Abilities Measured. Your performance on questions testing these abilities cannot be compared to the performance of test-takers who take other forms or to your own performance on other test forms.

**Note:** TOEIC scores more than two years old cannot be reported or validated.

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：年 6 月 18 日

## 一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：多益
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：蔡○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1.如何訂定主題？多益準備

2.執行狀況？每天背單字、閱讀英文的報章雜誌、有時候會寫姊姊之前留下的多益題目、global exam 的聽力練習

3.是否遇到什麼難題？閱讀沒有什麼難題，但是聽力我覺得就是很難，尤其是連音的部分，根本就不知道他是哪些字連在一起，多益的前面幾大題還可以免強聽出來，可是後面的長篇對話就不行了。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

經過每天練習，我在第二次模擬測驗考了 495 雖然進步了接近 100 但還是很低，但現在只是短期，每天持續練習總有一天會拿到自己滿意的分數



### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

剛開始入學時聽到系主任說英文畢業標準多益 750 時我覺得我自己根本做不到，但是在大一下學期，老師給了我們半個學期的時間讓我們自己擬定一個多益的讀書計畫，還要跟老師討論兩次在學習的過程中有哪些困難，老師也不厭其煩的告訴我們如何改進，讓我們拿到多益的高分，雖然這學期的英文課結束了，但是我還是會持續的練習英文，不能說如果已經達到畢業門檻 750 就不學了，畢竟英文是一個國際通用語言，加上英文越好以後去面試工作會越有優勢。這次老師設定的自主學習計畫讓我更加覺得一定要學好英文，希望長大可以說一口流利的英文。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

下面三本是我平常用來讀多益的書，雜誌有很多這只是其中一本。



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 20 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：提高自己能力

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：黃○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

**1.如何訂定主題？** 我認為要自主學習英文需要的不是只有該用什麼方式提高英文能力那麼簡單，還有要有相對的自制能力。

**2.執行狀況？** 我發現我的自制能力還要再加強，如果我的自制能力再更好的話，我的英文進步的幅度一定會比現在來得更多。

**3.是否遇到什麼難題？** 時間的分配需要再更明確，而且要徹底實施，不然成效就會跟預期的差異相差甚遠。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

我在這段自主學習的時間裡，我的英文聽力提升了 50 分、閱讀提升了 35 分，聽力方面有達到我當初預定的提升分數（預計在這段學習中聽力提升 50 分），而閱讀方面就沒有達到我當初預定的提升分數（預計在這段學習中閱讀提升 100 分）。（證明前測，後側有成長的照片放在第四項，因為都一樣所以就不放重複的）。

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

我在這次的學習中發現了我的很多缺點，原訂目標有兩項，分別是聽力提升 50 分、閱讀提升 100 分，雖然我有完成一項，不是說都沒有達到任何一項，有完成一半的目標，但是以現在的角度來看，我發現了自己其實是能做得更好的，能做得更好卻沒做到真的是很可惜，這次的學習讓我體悟

到了，那種自己明明能做到卻因為其他不足以拿來當藉口的事來當自己沒有做到的憑據的懊悔，我個人認為比起達成這次目標學到的經驗，我在這次的懊悔中學到的是會讓我更有印象且影響更深的，我很慶幸能有這個機會能夠接觸到自主學習計畫，不是每個老師都會願意接這種計畫案的，再次感謝這個自主學習計畫，雖然沒有百分之百達標，但是我仍就有所進步。

#### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

一.

# My Self-Learning TOEIC Progress

Name: 黃柏森 Student ID:409381491

Department:企管一甲

## 期初表現 Starting Line

前測：閱讀125 聽力：200

## 學習計畫 Study Plan

- 1.手機APP背單字
- 2.雜誌每日看一篇
- 3.Global Exam訓練模式，每一種題型練習一次

## 執行歷程 Process

在所有計畫中拿手機APP背單字是做得最確實的，其他的會因為想說時間還早還有時間而延後做的時間，導致執行效率很差。

## 學習成果 Study Outcome

後測：閱讀：160 聽力：250

## 學習省思 Reflection

只要做點改變哪怕是一點點也好都是會有所成長的，雖然我也沒說到進步很多，但是我能肯定這是沒有錯的，努力了多少收穫到的又是多少，自己是最清楚的，所以要到什麼樣的程度全部取決於自己。

二.

前測：

您已完成TOEIC的 1 回模擬考。您的 CEFR 等級為A2。

🕒 耗費時間: 01:21:39

🕒 完成於: May 18, 2021, 10:05 pm

[返回統計資料](#)

您的成績

**325 / 990**  
**(A2)**



聽力測驗  
200 / 495 (A2)

[查看細節](#)



閱讀測驗  
125 / 495 (A2)

[查看細節](#)

後測：

您已完成TOEIC的 2 回模擬考。您的 CEFR 等級為A2。

🕒 耗費時間: 01:59:04

🕒 完成於: June 19, 2021, 11:42 pm

[返回統計資料](#)

您的成績

**410 / 990**  
**(A2)**



聽力測驗  
250 / 495 (A2)

[查看細節](#)



閱讀測驗  
160 / 495 (A2)

[查看細節](#)

自學英文照片：



# 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 17 日

### 一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：英文
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：林○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

### 二、計畫成果

#### (一) 自主學習歷程：(請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程)

剛開始自主學習的時候 有點不知所措 因為不知道從哪裡開始下手 也不知道要怎麼訂目標 但經過老師得幫助下 我了解到方法 先為自己訂個目標 依照本身的能力 不要訂得不符合自己目標 我本身英文單字量不夠加上文法方面較弱 要從基礎開始 輔大又很多提供英文的學習方法 利用時間多背單字 多看一些英文影集 長期下來效果也是不錯

#### (二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

我在閱讀的方面進步蠻多的 但聽力的效果沒那麼好 因為我從以前到現在聽力這方面都偏弱 聽一次聽不太懂 因為新增了很多單字 所以在閱讀文章的方面就

變得比較輕鬆 但是文法就還是很模糊 還有片語也需要多練習

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

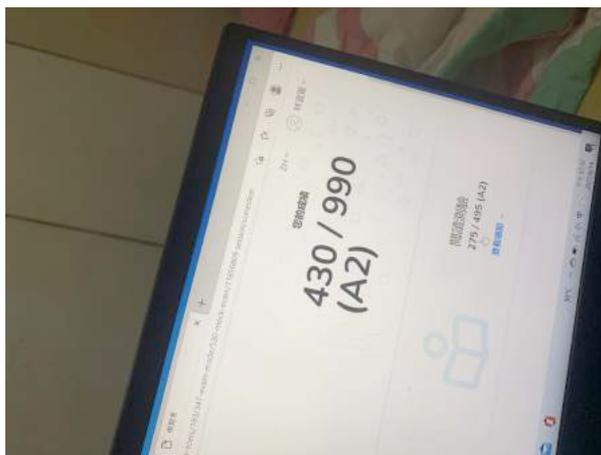
經過這一個月的自主學習 雖然時間不長 但是有得到收穫 就是利用零碎的時間來學習英文 多背單字 多閱讀一些英文的國際新聞 來增加自己的單字量 每天多看一些英文方面的影集 或是閱讀英文方面的書籍 日積月累下 會發現效果還不錯 因為是看自己喜歡德英文方面書籍 所以在讀的過程中是比較開心的 跟上英文課是完全不一樣的感覺

聽力方面的學習就稍少了 因為我把大部分的時間都用在閱讀文章以及背單字 所以在聽力這一方面就有點忽視了 所以成效沒有那麼好 經過這次的自主學習 發現在家也可以把英文學好 只要有心 擬定方案及目標 照著自己訂的目標一步一步往前 也可以將英文學好 現在提供學習英文的方法有很多 手機隨便打開都有許多學習英文的程式 只要肯花時間學習 就能把英文學好

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)





## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：年 月 日

**一、課程基本資料**

- (一)自主學習計畫主題：多益
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：吳○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

- (一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

## 1.如何訂定主題？

我忘記訂定主題了。我稱主題為多益讀寫增強

## 2.執行狀況？

頻率太少，雖有持續學習

## 3.是否遇到什麼難題？

注意力不夠集中，太過懶散

- (二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

閱讀從 225 上升到 245

聽力退步五分

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

我認為這次自我學習，讓我重新認識了自己，我真的非常缺乏耐心和毅力，天生的惰性，讓我無法自主獨立學習，加上從小到大我都處於一個，被壓迫學習的環境，學習的動力不是上進心，而是

避免罰則的恐懼，現在年紀上來了，也不怕了，似乎找不到動力讓我學習，只會紙上談兵，雖然我道理我都懂，怎麼實踐我也了解，但做不做成了最大的難關，人事都沒做好，還妄想能靠運氣，最後在怨天尤人，這個循環彷彿是個枷鎖，無法掙脫，解決自身惰性，是我目前最需要面對的課題，不僅僅是在英文，而是所有跟學習有關的事物。

#### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

# My Self-Learning TOEIC Progress

Name: 吳宗柏 Student ID: 409381659

Department: 企一甲

期初表現  
Starting Line

聽力210分  
讀寫225分  
共435分

學習計畫  
Study Plan

2000單字  
指考60天英文  
聽TED Talk演講  
看the new york times

執行歷程  
Process

重新複習了1000單字  
一些基礎文法  
一次的閱讀練習模式

學習成果  
Study Outcome

聽力205分  
讀寫245分  
共450分

學習省思  
Reflection

缺乏耐心和毅力，天生的惰性，讓我無法自主獨立學習，解決自身惰性，是我目前最需要面對的課題，不僅僅是在英文，而是所有跟學習有關的事物。

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

前測



435/990

最後得分

重新播放 ↺

後測



聽力測驗

205 / 495 (A2)

[查看細節](#) ▾



閱讀測驗

245 / 495 (A2)

[查看細節](#) ▾

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 18 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：Toeic Self Learning Plan

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：廖○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：Professor Yu Li Tang

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

**1.如何訂定主題？**

According to the result of my first mock exam I can clearly see that the result is quite disappointing and based on this I've set a theme named "increasing marks on test".

**2.執行狀況？**

In Overall, it's good and iv'e done most of my task, but I still fail to achieve my target (700-800points)

**3.是否遇到什麼難題？**

- Lack of time to finish the test.
- The speed of listening part is too fast for me.
- Fail to focus throughout the test.

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

1)Put more time on my weakness(reading) to study

2)Increase the speed on understanding the sentence and find the answer quickly

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

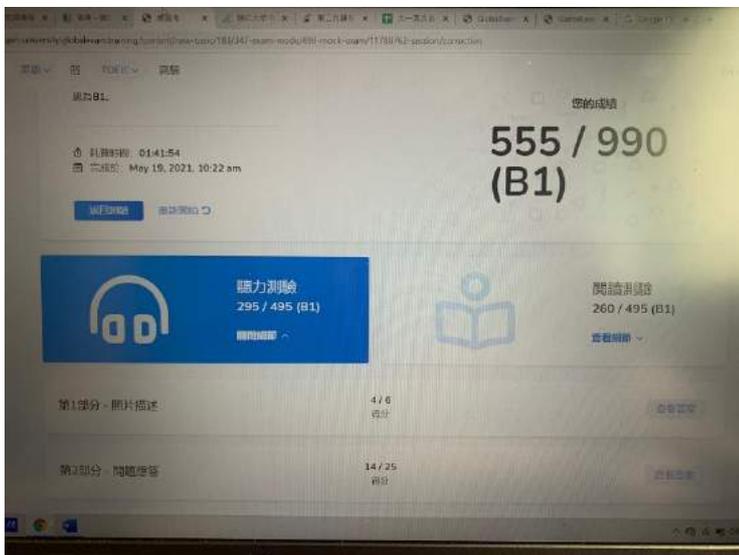
In this Self Learning Plan, I think the key is Discipline, without this you wont be able to finish this plan, but I think I didn't do very well in this part, because the time given are too little for me to actually do practice. Besides, I strongly think that the plan are more like a long term plan for me as a preparation for the actual toeic test. Last but not least, I would like to dedicate my appreciation to professor yu for giving me so much help throughout this whole journey.

#### 四、其它附件(必要)

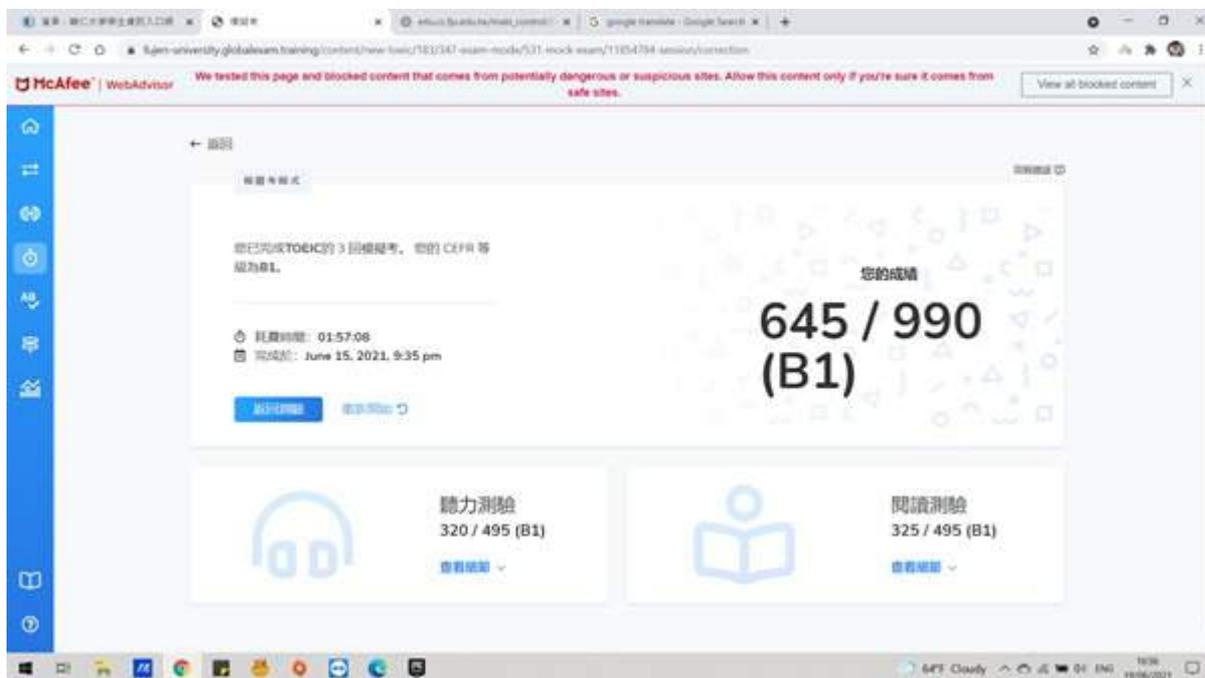
(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

#### First Practise Exam Results

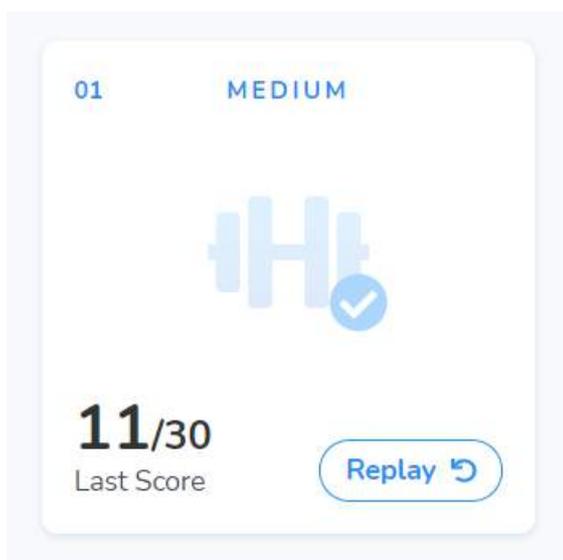


#### Last Practise Exam Results



Practice Part

## Reading - Part 5 - Incomplete Sentences



## Reading - Part 6 - Text completion

<p>01 MEDIUM</p>  <p><b>7/16</b> Last Score</p> <p>Replay ↺</p>	<p>02 MEDIUM</p>  <p><b>11/16</b> Last Score</p> <p>Replay ↺</p>
--	--

## Reading - Part 7(A) - Single passages

<p>01 MEDIUM</p>  <p><b>18/29</b> Last Score</p> <p>Replay ↺</p>
--

## Reading - Part 7(B) - Multiple passages

<p>01 MEDIUM</p>  <p><b>14/25</b> Last Score</p> <p>Replay ↺</p>	<p>02 EASY</p>  <p><b>14/25</b> Last Score</p> <p>Replay ↺</p>
---	--

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 06 月 19 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：一起來提升英文能力吧!

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：范○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

**1.如何訂定主題？**

因為我覺得現在英文很重要，而且人與人之間關係也是不可或缺的一部分，所以我訂定這主題是因為想要把我們英文能力一起提高。

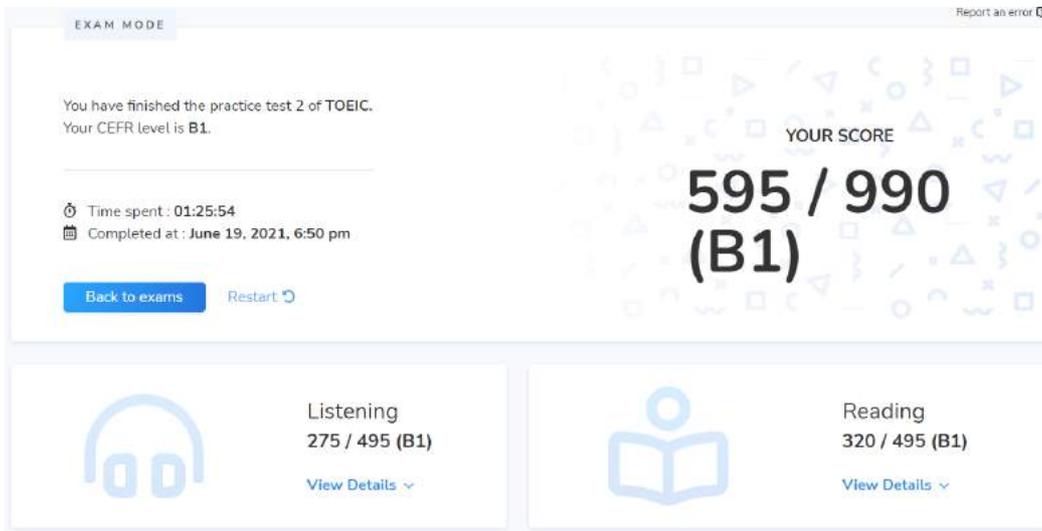
**2.執行狀況？**

因為疫情關係所以不能執行原本的自主學習計畫，很感謝老師給我建議是用 Global Exam 平台來自己練習英文能力，後來我就可以很順利地執行計畫

**3.是否遇到什麼難題？**

在執行過程中，我碰到不少問題第一是口語的速度，我沒辦法掌握好引起不了解他們全部內容，也碰到第二問題是不同的領域有不同的詞彙造成困擾、很困難地理解短文的内容。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）



### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

首先，我真的感謝老師這一年很用心地教導我們這門課讓我很感動，我身為留學生、英文的基礎因為很長時間沒接觸過所以基本概念大概也忘了不少，可是老師教我們完之後，我已經把全部知識掌握起來，而且讓我英文能力更進步。透過這次的自主學習英文計畫，我發現自己英文有哪些地方需要改善，在執行過程中也碰到了不少問題，可是在短時間內，我也克服了很多，雖然結果還沒到很完美、但是讓我有學習英文的動力。按照老師的建議，我相信我未來的英文能力一定會變得更好。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PP：(已在 Tronclass 平台繳交)

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

前測

← Back Report an error

EXAM MODE

You have finished the practice test 1 of TOEIC.  
Your CEFR level is **A2**.

Time spent : 00:58:56  
Completed at : May 15, 2021, 5:45 pm

**YOUR SCORE**  
**475 / 990**  
**(A2)**

Back to statistics

 Listening 240 / 495 (A2) <a href="#">View details</a>	 Reading 235 / 495 (A2) <a href="#">View details</a>
--	--

## 後測

← Back Report an error

EXAM MODE

You have finished the practice test 2 of TOEIC.  
Your CEFR level is **B1**.

Time spent : 01:25:54  
Completed at : June 19, 2021, 6:50 pm

**YOUR SCORE**  
**595 / 990**  
**(B1)**

Back to exams Restart

 Listening 275 / 495 (B1) <a href="#">View Details</a>	 Reading 320 / 495 (B1) <a href="#">View Details</a>
--	--

學英文照片：

## Question #2

I was unable to read the note she wrote; the handwriting was ----- .

- A. decipherable
- B. inedible
- C. inreadable
- D. illegible

Hide Answer

### Correct answer(s)

- D : illegible

### Explanation

Choice A has the opposite meaning of the one needed. Choice B means you can't eat something because it tastes bad. Choice C has the wrong prefix (unreadable).

我使用 global exam 平台的練習區，自己學習聽力和閱讀

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：年 月 日

**一、課程基本資料**

- (一)自主學習計畫主題：多益考試
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：李○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：(請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程)

- 1.如何訂定主題？每天看英文戲劇，背英文單字，解決多多問題
- 2.執行狀況？我每天看了美劇，其他影片也用英文看影片，背 500 多的英文單字
- 3.是否遇到什麼難題？因為我突然決定回國 爲了準備回國 不能專心學習

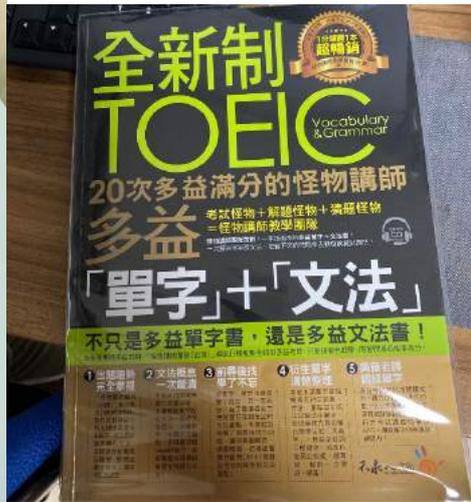
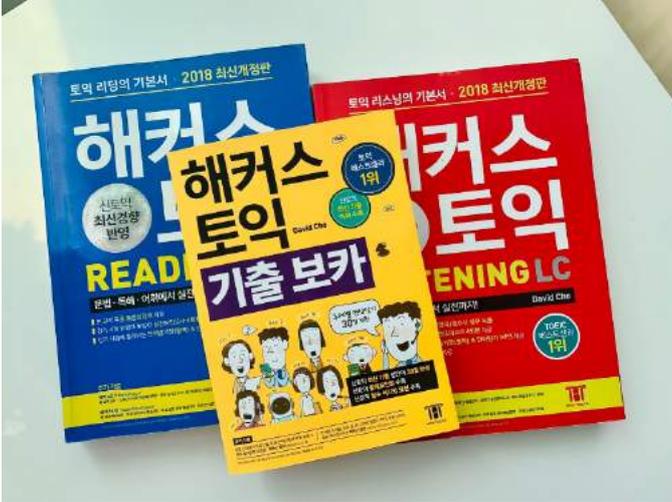
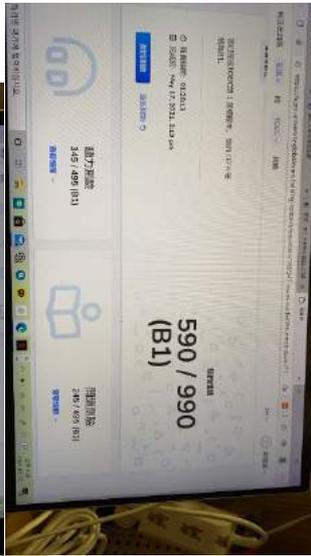
(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

剛開始我以為自己能學好英文，沒想到沒想象中那麼容易。每天堅持背單詞不容易，分數沒有提高，反而下降，覺得我的學習方法不是好的辦法。閱讀的部分太專注，聽力分數下降了 雖然我的分數下降了，但是我學習的閱讀部分的分數提高了，我感到滿足。

**四、其它附件(必要)**

- (一)學生成果 PPT
- (二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 16 日

## 一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：曾○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

- (一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

## 1.如何訂定主題？

先參加第一次測試看我的聽力和閱讀水平來確定主題

## 2.執行狀況？

按計畫實施和執行。我幾乎完成了原計畫的 90%。我自學期間考了 3 次：第一次是測試我的英語水平；第二次考試是檢查按照我的計畫學習是否有效，有一個合理的調整方法；第三次考試是看我自學一個月後有沒有進步。

## 3.是否遇到什麼難題？

計畫時，有點困難，因為我不知道從哪裡開始。但是在 5 月 19 日跟老師面談後，老師建議我去 global exem 練習，我開始明白我必須做什麼。我遇到的第二個問題是關於聽力，但是 5 月 26 日，在和老師交談後，老師教我如何有效地傾聽，我覺得老師教我的方式似乎對聽力部分有幫助。

- (二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

- 去 global exam 參加第一次考試，檢查我目前的水平。

- 我每天登錄 global exam 練習聽力和閱讀。如果有我不知道的單詞，我把它翻譯出來並寫在筆記本上。第一次考試兩週後，我有繼續參加另一次考試，結果比第一次好。過程中，我去 youtube 打開簡單的英文對話練習聽力，在 Instagram 追蹤 english.ig\_(TOEIC PAGE)就可以每次上 Instagram 都可以學到新單子跟它的發音。6 月 16 日繼續考第三次，結果有進步很多。

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

第一次考後感覺很迷茫，覺得很難，因為這是我第一次參加 toEIC 考試。最難的部分是因為我的英語聽力和閱讀都不好。我第一次參加 toeci 考試時遇到的另一個問題是我沒有合理分配考試時間，前面的部分花太多時間而後面的部分時間不夠。6 月 16 日考的，從前兩次考試中學到了很多比如是合理分配時間，讓整個考試有足夠的時間。這一次我感覺我比上一次做得更好並且經過一個多月的自學，達到了計劃中的目標。因為我的聽力部分還沒有進步很多我會更加努力提高我的聽力。我覺得在 global exam 練習非常有效，因為我可以練習聽力和閱讀，練習後可以測試我的新知識，它有從簡單到高級的級別劃分。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

**My Self-Learning TOEIC Progress**  
 Name: 曾慶鳳 Student ID: 409382110  
 Department: 企管

**期初表現 Starting Line** → 第一次測驗 →

**學習計畫 Study Plan** → 在學校的 global exam 學習 訓練模式：在裡面有聽力測驗跟閱讀測驗，我先練習簡單的題目練習完簡單我會開始練習中等 學習單練習模式：在這個我會先閱讀學習單然後閱讀完我會去做進行練習以增加熟練度 在中間的學習時間再測驗多幾次試試看這個方式可不可以改變我的英文能力 每天練習二至三個小時 在 Instagram 追蹤 english.ig\_(TOEIC PAGE)就可以每次上 Instagram 都可以學到新單子跟它的發音。

**執行歷程 Process** → 第一次測->按計劃進行練習->第二次測試，看看練習的結果是否合理->按計劃繼續自學->第三次考試，自學一個月後看結果

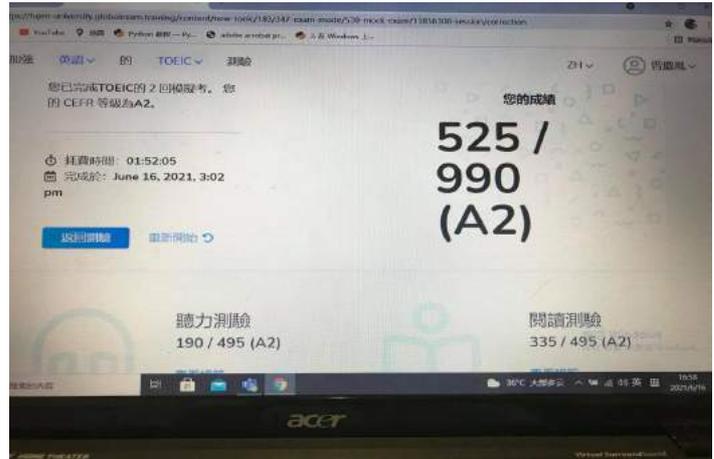
**學習成果 Study Outcome** → 自學一個月後測驗 →

**學習省思 Reflection** → 我覺得在 global exam練習非常好，因為我可以在那裡學習新單詞、語法、練習聽力、練習閱讀，甚至在每節課後立即進行測試，按計劃學習我有進步很多。

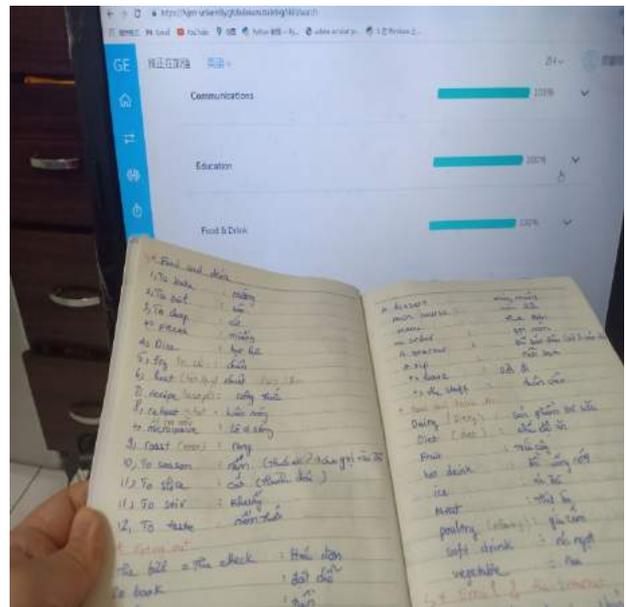
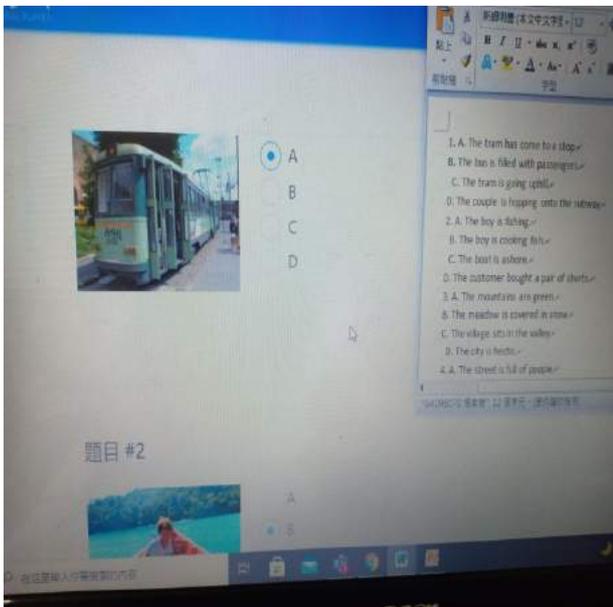
(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

前測

後測



自學英文照片





## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 19 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：TOEIC 成績成長計劃!

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：楊○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1.如何訂定主題？進步就OK！

2.執行狀況？

都有按照進度讀～每天的英文學習時間也會盡量在同一個時段裡。

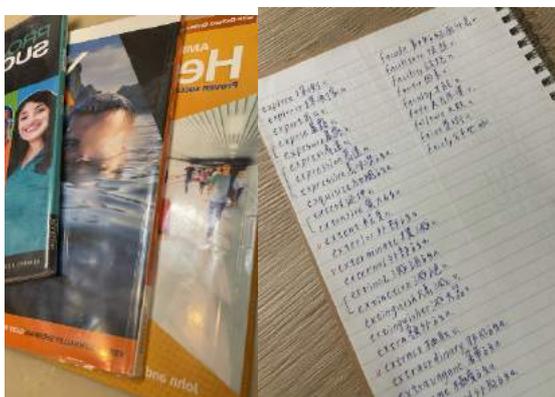
3.是否遇到什麼難題？

真的比較困難的應該是很多單字長得太像了常常記不起來，還有一些片語，跟字面上的意思不太一樣，很難聯想！

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

閱讀方面：平常多看一些英文文章，我習慣把文章裡的生字寫在自己的筆記本上，不管是整理、還是複習，也都會比較容易！而且其實我覺得很多時候一整個句子要看懂，關鍵就在單字，所以我一直很努力背單字。

聽力方面：我把之前高中英文雜誌的CD拿出來聽，因為每一篇都是文章或是對話，我覺得聽那些對我的幫助真的蠻大的，因為我的聽力真的很弱，以前高中也沒有太多時間聽，在這一個月裡我每天都聽2篇的文章和1篇的對話！



### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

在執行計畫之前，我一直覺得肯定很辛苦，因為太久沒有定時的訓練英文，既生疏又害怕，但真的開始複習之後，一開始當然還是覺得有點吃力，因為很多東西都忘記了，但持續一個禮拜，感覺就會回來一點，而且也會比較適應這種學習英文的感覺。比較特別的感覺應該是，剛好碰上疫情，空閒的時間變多，自我學習的時間也變多，一整天下來並不會覺得學習英文是一件太吃力的事情，在這一個月裡真的感覺很充實，如果沒有這個自學活動的計畫，可能我沒辦法培養這種讀英文的習慣吧！但透過這個計畫，在疫情期間，可以感覺自己做了一件有意義的事情也很有成就感，原來英文真的有在進步～很開心！

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

Mock exam 1	1 已完成的練習	470 / 990 最後得分	01:48:10 / 02:00:00 花費時間
	聽力測驗 185 / 495 (A2) <a href="#">查看細節</a>		閱讀測驗 285 / 495 (A2) <a href="#">查看細節</a>

Mock exam 2

1  
已完成的練習

595 / 990  
最後得分

01:47:08 / 02:00:00  
花費時間



聽力測驗  
290 / 495 (B1)

[查看細節](#) ▾



閱讀測驗  
305 / 495 (B1)

[查看細節](#) ▾

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 06 月 19 日

**一、課程基本資料**

- (一)自主學習計畫主題：多益自學
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：徐○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

- (一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

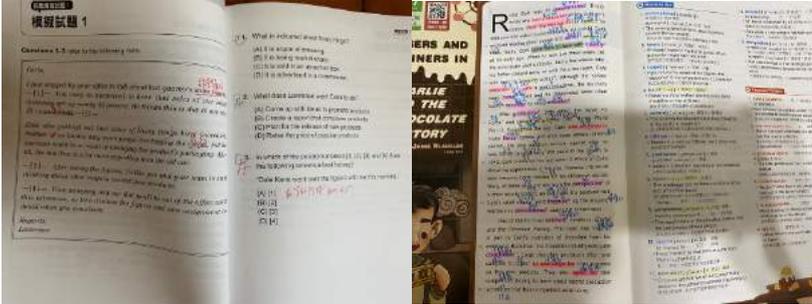
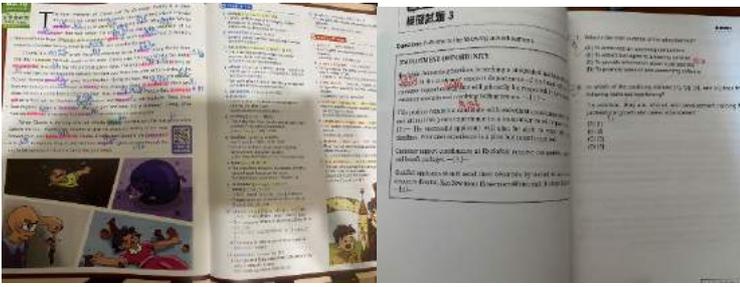
1.如何訂定主題？在大學的畢業門檻中，我們需要達到多益某個分數才能有畢業資格，於是就開始練習多益，在考試時能達到畢業資格的分數

2.執行狀況？一開始在面對這個計劃時，有怠惰幾天，還沒養成長時間讀英文，但後來慢慢自我要求，從一天可能只有 20 幾再慢慢到一小時，中間也有感到疲倦的時候就會讓自己休息幾天重新找到動力再繼續

3.是否遇到什麼難題？單字書忘記在學校，利用圖書館電子書來學習單字，還有聽力可能對於直接練習題目太難，所以我會利用高中的英文雜誌配合 CD 來練習我的英文，中間和一開始的笑旅也會沒有當初一開始設定的那麼好，所以就找了朋友一起讀感覺有伴也比較不會無聊

- (二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

一開始我就先加強了單字部分(包含電子書還有很多上課的原文書都和商業有關慢慢學習看文書，在這之中除了讀其他科目也能學習到英文，也和多益的英文單字庫有許多重疊。加上之前的雜誌可以顯上聽朗讀，因此練習聽力的部分



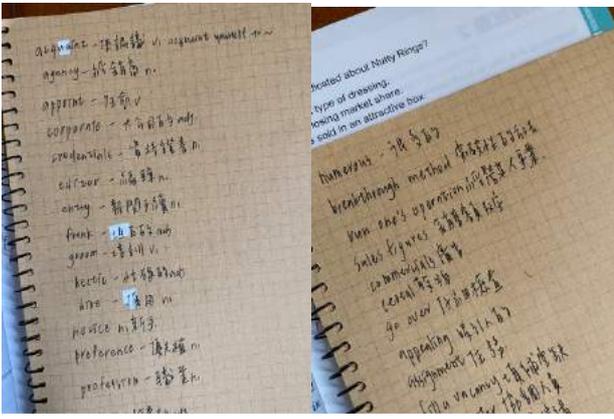
### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

我記得我剛學測完有考一次多益，那時候應該說英文的巔峰時期但是對於第一次面對長時間看英文無法那麼習慣題目種類又多，所以我那時候只考了 200 多分，到了大學開始接觸原文書，增加了自己閱讀英文的時間，在前測也有了 400 多分在自學的中間為了想辦法達到畢業門檻在一開始設定了一些計劃，但對於平常沒有特別讀英文的情況下一開始無法習慣甚至怠惰，後來開始調整自己的習慣先練習閱讀，膩了換聽力，再累了可能中間休息 1-2 天後面再慢慢補回來。很開心看到自己的成績有進步！雖然看到閱讀有點小失望也許對閱讀可能還有點障礙加上前面聽力也聽久了有點疲倦所以到後面開始分散注意力，這也是我之後可能要持續練習的部分！但兩者都有進步雖然沒達到當初自己設定的目標，這也讓我對英文慢慢有信心，或許在這方面再多努力一點可以達到自己設定的目標！

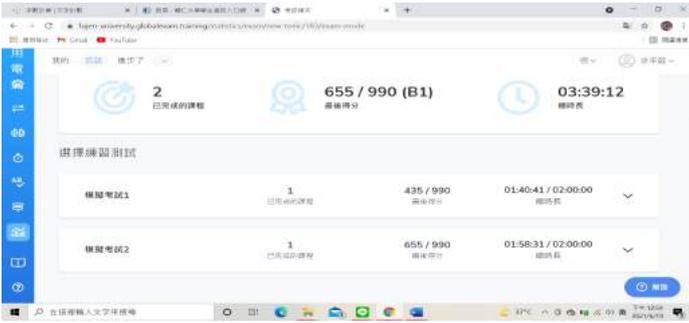
### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)



英文單字本



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：2021 年 6 月 18 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：提升英文多益

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：董○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：

- 如何訂定主題？

因為考慮到畢業門檻要考過多益 750 分以上，所以訂定主題為「提升英文多益」

- 執行狀況？

聽力部分：在 Global Exam 上練習聽力

閱讀部分：複習之前高中的筆記，把文法基礎找回來

- 是否遇到什麼難題？

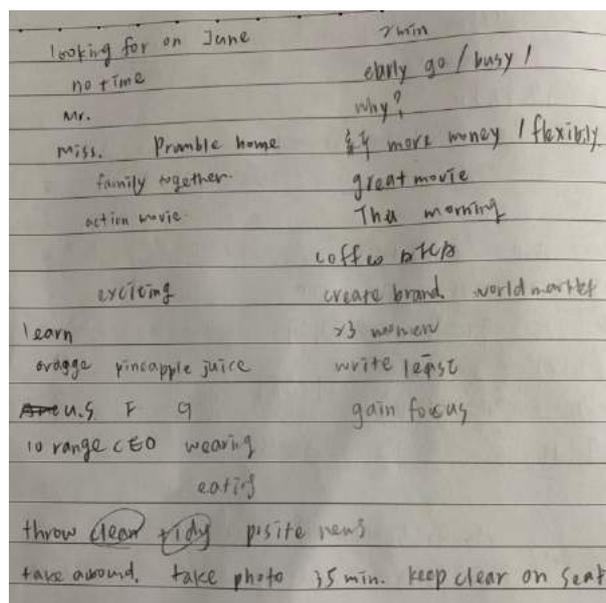
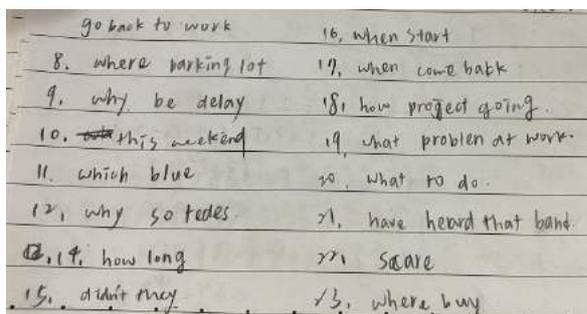
在 Global Exam 上練習聽力時，很明顯的先念一篇文章，再回答 3 個問題的這種題型，對我來說很吃力，完全跟不上題目的速度，但後來老師建議我能邊聽內容邊寫下一些關鍵的字，或者是先看題目要問的問題，再從題目裡去文章中找答案，結果事實證明，這樣的方式是真的蠻有效的。

(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)



後測總分：645 分

做聽力邊寫下的關鍵字



三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

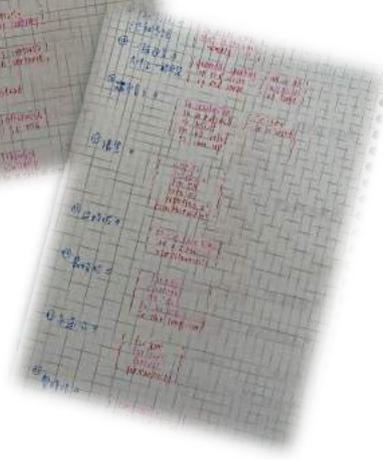
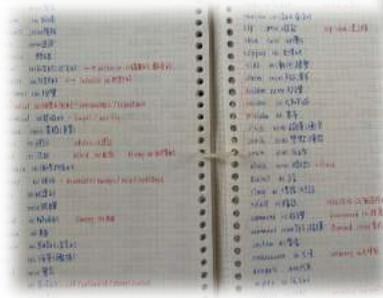
其實一開始我並不覺得經過 4 週的練習成績會有多大的變化，但事實證明，經過一個月後的測試，我的後測竟然比前測高出了 110 分，我自己覺得超不可思議的！因為自從升上大一，離開高中後，我的英文程度真的是直線的迅速下滑，連第一次的前測成績都比之前高中退步許多，但是這次經過 4 週的練習聽力和複習高中筆記的文法，沒想到成績真的提高非常多，即使只有短短幾週加強自己的英文，但效果是真的蠻顯著的，如果下一次複習再繼續加把勁，或許達到 750 分就都不是問題了。

四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

高中筆記：(單字、文法、片語)





## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 18 日

## 一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：自己的讀書方法是否能晉升英文多益成績

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：吳○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

因為自己己的科系(企管系)需要多益超過 750 分，才得以畢業，所以老師想到以自己讀書的方式是否可以讓你自己的成績進步還是退步，故需要先做一次測驗，時間到以後，在作最後一次測驗看 成績的改變。一開始一直想說要用甚麼方式精進成績，而後藉由老師的推薦選擇了 Global Exam 這 個網站作為我英文進步的網站。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

我的前測英文聽力為 260 分，英文閱讀為 240 分加總為 500 分，由此可見聽力和閱讀都不是很好，而我增強英文的東西是輔大上的 Global Exam 其內部可以練習許多的語言(包含英文)，而英文 的部分也有分很多種，看你要準備哪中英文考試項目(包含多益)，我也從中的多益聽力和閱讀練習 增強自己的實力，自己也會把不懂單字和句子寫下來，而我後測英文聽力為 360 分，英文閱讀為 380 分共 740 分，可見非常有成效。



### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

其實說實話這次有許多的干擾影響這次的計畫，本來是要到學校上課的，但是因為疫情所以變成在家自主學習，你們一定會想說這樣子讀書的時間就變多了，但是反而相反，功課的數量開始激增，因為遠距所以不懂的問題就算可以線上問，也可能無法非常明瞭老師的意思。就因為這樣子，反而可以讀書的時間就會縮減一些，而我就是固定每天禮拜三早上精進自己的英文，偶爾假日會有一些時間來加強。講一下自己讀書方法，我是把不懂的單字和句子寫在紙上，並多練習自己的聽力和閱讀，也有買多益單字來增進自己的單字判別能力，從前測的 500 分進階為 740 分，可見還有進步的空間，也可以知道這樣讀書方法可能需要再改進，以利分數能更進步，可惜的是能增強英文的時間不多，而我對自己的要求分數是 800 分，期望而後的努力能夠增進自己的實力。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

## 英文單字

On account of 由於 For the purpose of 為了 On the basis of 基於  
paramedic 護理人員 favor 喜愛 / flavor 口味 sophisticated 複雜的  
outskirts 郊外 untapped 未開發 uphill 上坡 train 電車 ashore 上岸  
meadow 草地 hectic 忙碌的 agitate 搖動 currently 現在 recently 最近  
thriving 興盛的 sluggish 遲緩 soaring 翻升 bustling 繁忙 dumb 不健  
printable 適宜刊印的 hospitality 款待好客

## 英文句子+片語

Suggest / Advise that you + 不定詞 (without "to")  
Suggest / Advise + V-ing through & even though + V  
write out 寫出 write off 註銷 write away (write + letter/message and send it)  
take on 聘用 take up (begin sth new) (sing) write down 寫下  
take over 控制 buy all (buy up all the shares) remain in 留在 (stay in)  
be to (適用於單數) write (用印或手寫) set down as sth 訂下  
do + obj + as be used to + V-ing 习惯了/訂下 has after 轉

# 英文單字

# 句子+片語

administration 中文 - Google

fujen-university.globalexam.training/content/new-toeic/183/347-exam-mode/mock-exams

Global Exam  
BECOME A GLOBAL PLAYER

後測成績:

740/990  
最後得分

Help

fujen-university.globalexam.training/content/new-toeic/183/347-exam-mode/mock-exams

Global Exam  
BECOME A GLOBAL PLAYER

前測成績:

500/990  
最後得分

Help

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 18 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：多益學習計畫

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：王○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1.如何訂定主題？配合老師要求的學習方針而訂定之。

2.執行狀況？我覺得礙於有其他課程需要顧及，無法投入較多時間在這次的自主計畫中，所以很難在短期間內達成目標。

3.是否遇到什麼難題？多益的題目非常多，所以需要非常專注於作答，大約需要兩個小時的貫注，我覺得這是非常難做到的。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

有製作 ppt 及測驗截圖、影片觀看紀錄等皆放在 ppt 當中

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

這次的自主學習計劃我覺得很有趣，因為可以讓我們找到适合自己程度的英文能力再去安排每週學習計畫，也讓我們提早為多益做準備，更熟悉題型及作答方式，比別人更上手一些。在過程中，了

解到自己有哪些不足及不擅長的地方，也善用了很多網路資源，幫助我學習，不論是 TED 或是 VoiceTube 等等，讓我從影片中認識了許多不同級別的單字，也可以練習聽力，畢竟聽力是我最不拿手的部分。多益的聽力夾雜了不同口音，而我們通常學習的是美式的英文，所以聽到其他口音可能會讓我們的答題速度變得較慢一些，甚至影響判斷，這些都是我們需要再加強的部分。這次的自主計畫只有大約一個月多的時間可以準備，剛好也碰到了疫情，必須待在家上課，導致許多課程的作業量增加不少，所以沒辦法把所有心思都放在英文上，不過我相信最好準備多益的時間約莫是暑假或是寒假期間，沒有平常的課業要顧所以有更多時間練習多益。

#### **四、其它附件(必要)**

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：2021 年 6 月 18 日

**一、課程基本資料**

- (一)自主學習計畫主題：英文加強
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：梁○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

- (一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1.如何訂定主題？做完多益第一次練習後 以自己身邊有的素材進行自主學習。

2.執行狀況？執行狀況良好，雖有時可能會因為其他事物耽誤學英文的時間，但事後都能補齊時間，無太大的影響。

3.是否遇到什麼難題？進步速度沒有想像中快，成效不是很明顯。

- (二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

我發現只有短短幾周的時間，進步效果非常不明顯，尤其每天花費的時間最多也就一個小時，讀的雜誌之類的教材又是之前讀完過的，這對英文的進步沒有太大的幫助，因為會的單字還是會，不會的一就是不會。所以我之後會再去訂購心得雜誌，找尋新的講義題目來有效的加強我的英文。

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

做完這次自主學習，我更清楚的知道其實培養英文的能力並不是能在一夕之間就達到明顯的成效的，尤其是有一點點基礎後要再加強自己的實力，更是不容易，還是得經過長時間的堆疊，文法基本上都沒什麼問題，比較有問題的是單字，單字量的不足會導致我看得懂句子的前後卻無法明確

的知道單字的意思，還是要用推測前後文義還揣測。進步到一個程度後會有一個很大的瓶頸，得用更大的力氣，花費更多的時間才有辦法突破並進步，自主學習過後，我還是會花時間來背單字、讀英文，畢竟在現在這個國際化的時代，有基本跟外國人溝通的能力是非常重要的，謝謝老師的用心，您辛苦了!

#### **四、其它附件(必要)**

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

# 模擬考

01 MOCK EXAM 1



**595/990**  
最後得分

重新播放 ↺

圖片描述

問題與答

簡短對話

簡短獨白



01:54:46  
測驗



00:39:46  
題型

題目 #4

- A
- B
- C

題目 #5

- A
- B
- C

02 MOCK EXAM 2



**605/990**  
最後得分

重新播放 ↺

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 18 日

## 一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：多益自學
- (二)組別：40938XXXX
- (三)學生姓名：陳○○
- (四)課程名稱：外國語文(初級英文)
- (五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

- 1.如何訂定主題？提升多益成績
- 2.執行狀況？良好
- 3.是否遇到什麼難題？沒有問題

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

## 前測



## 後測



### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

我覺得在這次得自學活動中，我所獲得的最大心得絕對是，考試前一定要好好的去睡覺休息，精神絕對要是良好的狀態。因為在前測的時候，我前面那週都在比全大運的網球賽，老實說那段時間都沒有怎麼好好休息過，然後回到學校的時間也不太早了。所以也造成隔天做題目精神整個狀態很差，完全沒有專心寫題目的心力，很多聽力都常常恍神，閱讀也是寫到最後紙箱趕寫完全沒有在看題目。因此我覺得調整好狀態是很重要的。然後雖然一開始每天詞彙量的設定 6-7 但在輩的過程發現有很多以前背過忘記的字，所以後面背的量也都有不斷在增加。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 19 日

一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：增強英文能力

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：洪○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

合併

(一) 自主學習歷程：(請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程)



首先，就是想透過這次自主學習計畫來養成讀英文的習慣，然後開始執行時，發現要先讓自己放下手機來讀書是困難的，因此我後來使用APP提醒並關閉其它娛樂APP，才漸漸好轉，不過有時也會因為電

(二) 成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

我請妹妹設定我不知道的密碼。

三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

一開始聽到要英文自主學習計畫時，全身充滿著抗拒！不過實施一陣子後發現其實這樣也很不錯，不僅僅可以睡晚一點，還有時間可以自由

四、其它附件(必要) 分配，不用在規定的時間內讀英文，而且想讀就讀，不想讀

(一) 學生成果 PPT 就能休息休息，但對於我而言，我還是需要有人陪我一起做這件事，老師就有點像這樣的角色，偶爾提醒我該幹嘛了，雖然後來開始遠距上課，但

(二) 相關活動照片(前測、後測截圖，自學英文照片/截圖等)

還好還可以用視訊的方式指導，解決我們的問題！



前測



後測

My Self-Learning TOEIC Progress

Name: 洪新基 Student ID: 409182500 Department: 企管一乙



海報

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：年 月 日

## 一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：徐○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1.如何訂定主題？前測大概 500 分左右，但學校要求為 750 過目標門檻，所以將其設為門檻，希望能夠早日達標畢業門檻

2.執行狀況？早晚各做一篇，或偶爾純背單字，每天基本都有碰英文一個小時左右。

3.是否遇到什麼難題？剛開始基本上一整篇閱讀看完文章的文意還是不太清楚且無法找吃關鍵的字句，但後來經過老師的指導並閱讀越多後便發現閱讀速度明顯提升許多並且越做越快，而聽力也從一開始的聽不懂到越來越了解他的提問。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

所有模式

訓練模式

模擬考模式



41  
已完成的練習



61%  
平均得分



10:22:42  
花費時間

## 答案

檢視練習的解析

聽力測驗

64%  
平均得分

[查看細節](#) ▾



閱讀測驗

57%  
平均得分

[查看細節](#) ▾



聽力測驗

64%  
平均得分

[關閉細節](#) ▲



閱讀測驗

57%  
平均得分

[查看細節](#) ▾



## 選擇練習

第1部分 - 照片描述

8  
已完成的練習

83%  
平均得分

00:23:56  
花費時間



第2部分 - 問題應答

6  
已完成的練習

68%  
平均得分

01:03:28  
花費時間



第3部分 - 簡短對話

4  
已完成的練習

64%  
平均得分

01:27:49  
花費時間



第4部分 - 簡短獨白

4  
已完成的練習

50%  
平均得分

01:03:54  
花費時間



啟用  
錄音功能

### 聽力測驗

64%  
平均得分

[查看細節](#) ▾



### 閱讀測驗

57%  
平均得分

[關閉細節](#) ▲



### 選擇練習

第5部分 - 句子填空	4 已完成的練習	61% 平均得分	01:16:29 花費時間	▾
第6部分 - 段落填空	8 已完成的練習	53% 平均得分	01:16:25 花費時間	▾
第7(A)部分 - 單篇閱讀	5 已完成的練習	53% 平均得分	02:43:51 花費時間	▾
第7(B)部分 - 雙篇閱讀	2 已完成的練習	74% 平均得分	01:06:50 花費時間	▾

啟用 Wir  
移至 [設定]

lounge休息室	fabulous極好
utmost 盡最大的努力	venue會場
immaculately完美無缺	stretch拉緊
precise精確的	thorough徹底
lease租	accurate準確的
circumstances情況	meticulous細緻
punctual.準時=promptly及時	conservatory溫室
conscientious認真的	versed精通
count on指望	dynamics動力學
quite相當	policies政策
invoicing開票	array大批
misuse濫用	tariff關稅
relocating搬遷	invoice發票
continent大陸	crates板條箱
straws吸管	premium優質的
label標籤	glassware玻璃器皿
dwind減少	clearance清除
endanger危害	fares車費 相處 居住
landfills堆填區	reputable信譽良好
unplug拔	conversion轉換
thermostat恆溫器	renovation裝修
Pledge保證	concurrently同時
heating加熱	forwarder貨運代理
dumps垃圾場	Customs海關
progressed進步了	hut小屋
tournament比賽	nut堅果
veterans退伍軍人	multivitamins多種維生素
prowess英勇	toothpaste牙膏
rhetoric修辭	shrimp蝦
fabulous極好	courier信使

等約 240 字生詞

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

這是一個可以自我加強能力的機會，在計畫中也讓我使用更多的時間去了解並學習英文，而不論聽力或是閱讀理解上，我都有更加進步的感覺，以前的我其實非常討厭英文，每次寫題目往往都沒有什麼耐心，在經歷長時間的相處以後，漸漸的覺得他其實並沒有那麼令人討厭，現在的我更有耐心去面對英文題目，不論是閱讀或聽力，也更加耐得住性子去解題，雖然目前的我還沒有實力達到畢業的標準，但透過自己的努力，一點一滴的進步，還是令我很有成就感，希望自己最終可以達到目標，很高興有機會參與這個計畫。

#### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

#### 前測

模擬考模式 回報錯誤

您已完成TOEIC的 1 回模擬考。您的 CEFR 等級為A2。

您的成績

# 515 / 990 (A2)

⌚ 耗費時間: 01:55:16  
📅 完成於: May 19, 2021, 9:04 am

[返回統計資料](#)

 <p>聽力測驗 265 / 495 (A2) <a href="#">查看細節</a></p>	 <p>閱讀測驗 250 / 495 (A2) <a href="#">關閉細節</a></p>
--	---

#### 後測

模擬考模式 回報錯誤

您已完成TOEIC的 2 回模擬考。您的 CEFR 等級為B1。

您的成績

# 615 / 990 (B1)

⌚ 耗費時間: 01:58:43  
📅 完成於: June 15, 2021, 8:18 am

[返回統計資料](#)

 <p>聽力測驗 280 / 495 (B1) <a href="#">查看細節</a></p>	 <p>閱讀測驗 335 / 495 (B1) <a href="#">查看細節</a></p>
---	--

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 19 日

## 一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：增強英文能力

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：許○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

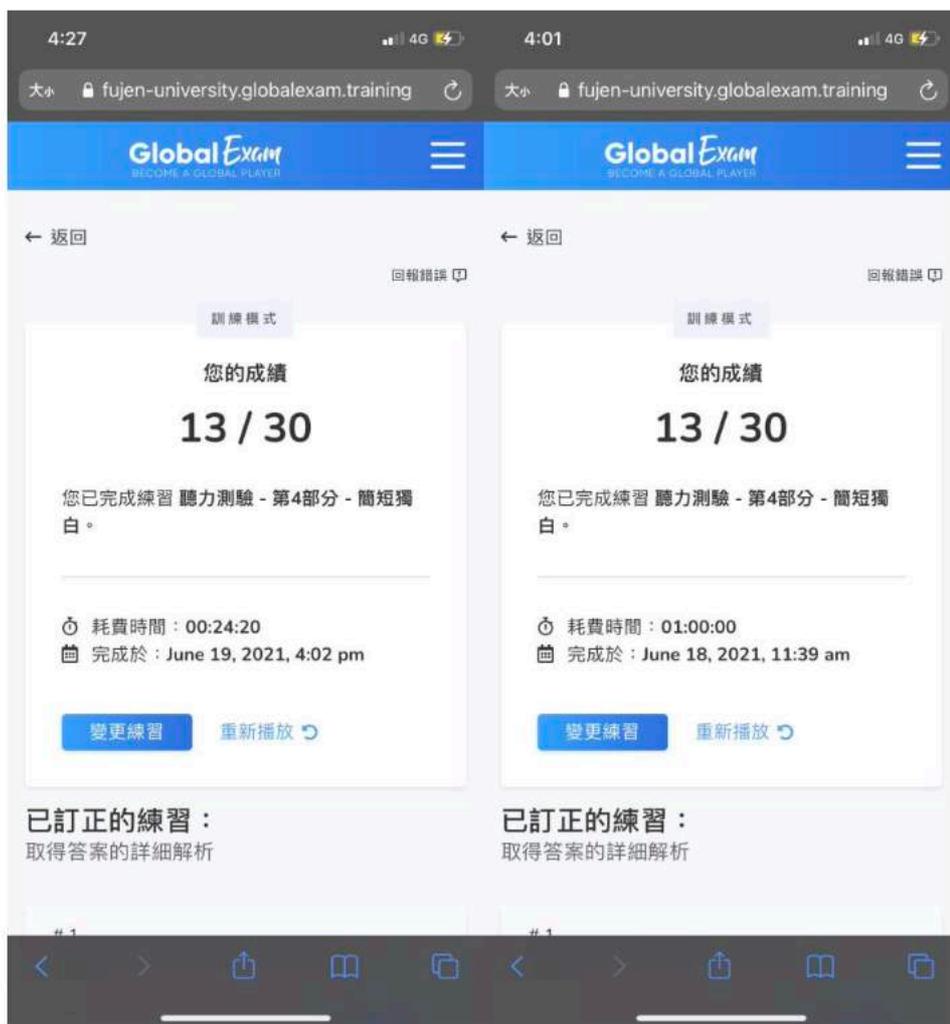
(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

除了測驗多益模擬考外，發現自己的不足，其實還有其他相當多能增強英文的方法，包括以前高中時唸得很多東西都沒有丟，像是新聞英文或是雜誌之類的，還有看到不懂的英文單字就會把它抄下來，我覺得單字量的多寡真得很重要，像我自己就是沒什麼單字量的人，其實單字量不夠真得很痛苦呢!很常一個字看不懂就會看不懂整句話的意思了，還有自己的閱讀能力也要再加強，看不夠快以及沒有相當程度的耐心，所以目前想要增強的有聽力的部分(這部分有測了幾次聽力練習的部分，發現，我真得很多都聽不懂啊.....)所以我還會看著逐字稿聽，發現，就連照著逐字稿聽都覺得很吃力呢，因為多益真的是非常純正外國人的發音，像我們唸英文都會一字一字的唸得很清楚，但是道道地地的英文常常是很多連音的，像是什麼什麼唸在一起就會省略某個字的發音，也因為如此，所以練習聽力的時候，真的是絕大部分都沒聽懂，我想這部分的練習可能等暑假比較有時間，可以多看美劇之類的，來提升聽力的部分，我想這不是短時間內有辦法增強的能力，然後閱讀的部分，其實自己之前有補過多益的課，所以手邊還有些資料跟教材，還有一些多益的練習題，我想隨之到來的暑假絕對是一個提升英文實力的辦法!等我!!!

Ps.現在英文真的不怎麼好，請老師看到檢測成績不要嚇到啦，我也是很不想放上來的.....

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

我覺得以我現在能力相當不足的情況下，實際做一次完整的測驗，像是多益啊，真的會打擊人的信心，發現我的前測與後測才差 15 分，雖然是多 15 分，但連 500 都還沒有到，嗚嗚，不過雖然短時間內沒看出什麼成效，我依然會持續加油的，畢竟英文是這麼重要的東西，等到疫情稍為好轉過後，也會在規劃去外面上課之類的，然後目前就是持續的背單字跟閱讀文章還有練聽力囉！以下的這個是兩次小小聽力測驗的練習，會發現寫的時間多寡與分數不成正比.....



以下是測驗時把不會的用法或不熟的單字抄下來

- Administrative (a) 管理的; 行政的
- Monitor (n) 顯示器, 螢幕 (v) 監控; 監視
- Spring to their feet: 一躍而起
- Reputation is at stake → 危旦夕
- Impair your image → 妨害
- Utterly (adv) 完全地; 徹底地
- Discreet (a) 謹慎的; 不引人注意的
- Introvert (n) 內向的人 → 臉皮薄
- Their main flaw is to be thin-skinned, that is to say unable to handle criticism and rejection. When this happens, they won't be able to succeed.
- Scrap (s) (n) 碎片; 小塊
- Heatwave (n) (氣) 熱浪; 酷熱期
- Eventuality (n) 可能性; 最終結果
- Temptation (n) 引誘; 誘惑
- Indispensable (a) 必不可少的; 必需的
- Recharge your batteries 恢復體力
- Rota (n) 輪值表; 值班
- Biscuit (n) 小麵包; 餅乾
- Reorganize (v) 改編; 重新組織
- Privilege (n) 特權 (v) 給予; 特權 (或優待)

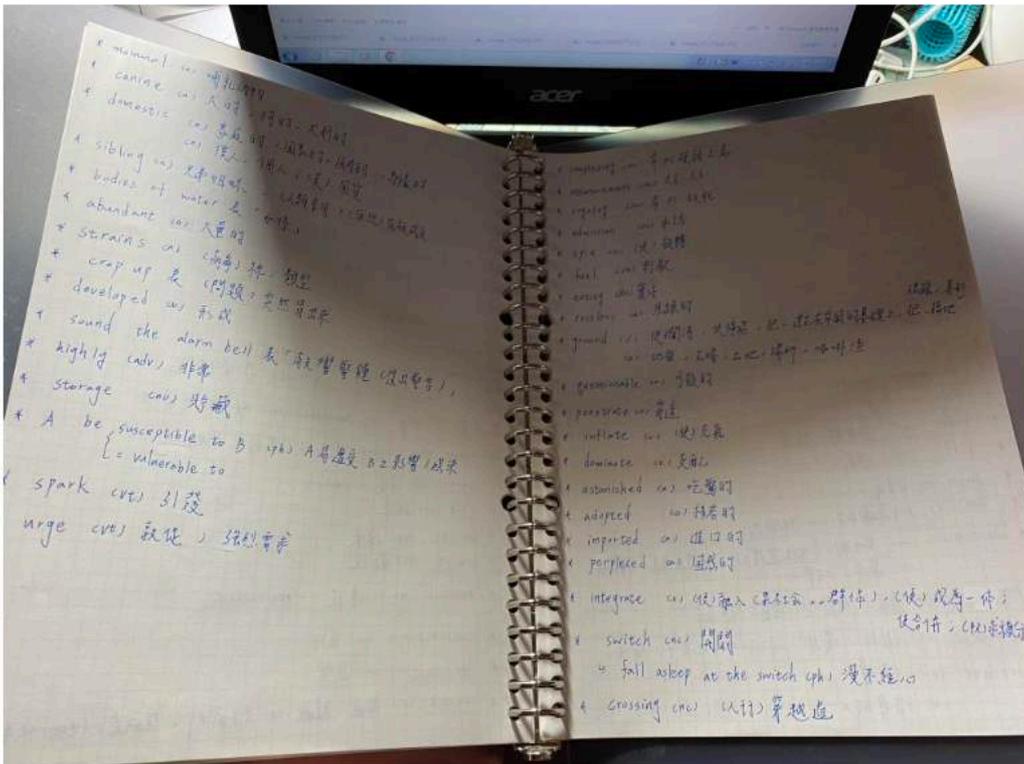
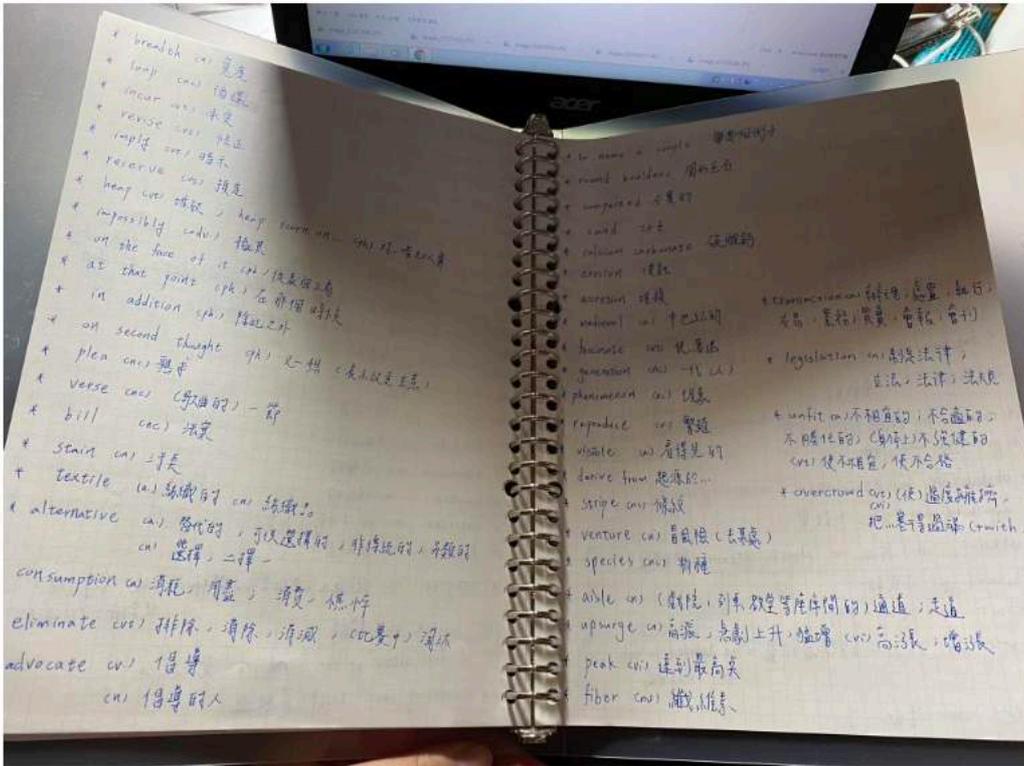
- Ailing → means not in good health (a) 生病的; 沒活力的
- Tariff (n) 關稅; 稅率
- Orient new employees: 訓練新員工
- Expertise (n) 專門知識
- Clumps of spilled oil → 灘油
- Brainstorm → (n) 集思廣益; 集體研討
- Frontline staff 前線員工
- Savory pastries like samosas and tarts → (a) 鹹的; (n) 鹹酥餅
- Dietary (a) 飲食的; (n) 素食; 戒口的
- Negate (v) 使無效; 取消
- Specialty (n) 特約; (a) 專業的; 專長

以下是以前上多益課時用到的講義，這次自學時也有拿出來複習，不過有很多就沒有全拍了



以上是前面自主學習歷程有提到的，手邊工具書有非常的多，希望能利用暑假時間增強，搭配線上的 global exam 練習，還有 7000 單也持續進行中~~~

然後我這學期也還算蠻勤奮的在唸英文，下面就列出 2 張筆記而已，不然拍不完啦~~就是閱讀文章然後把不會的單字抄下來，閒來沒事的時候就看一下

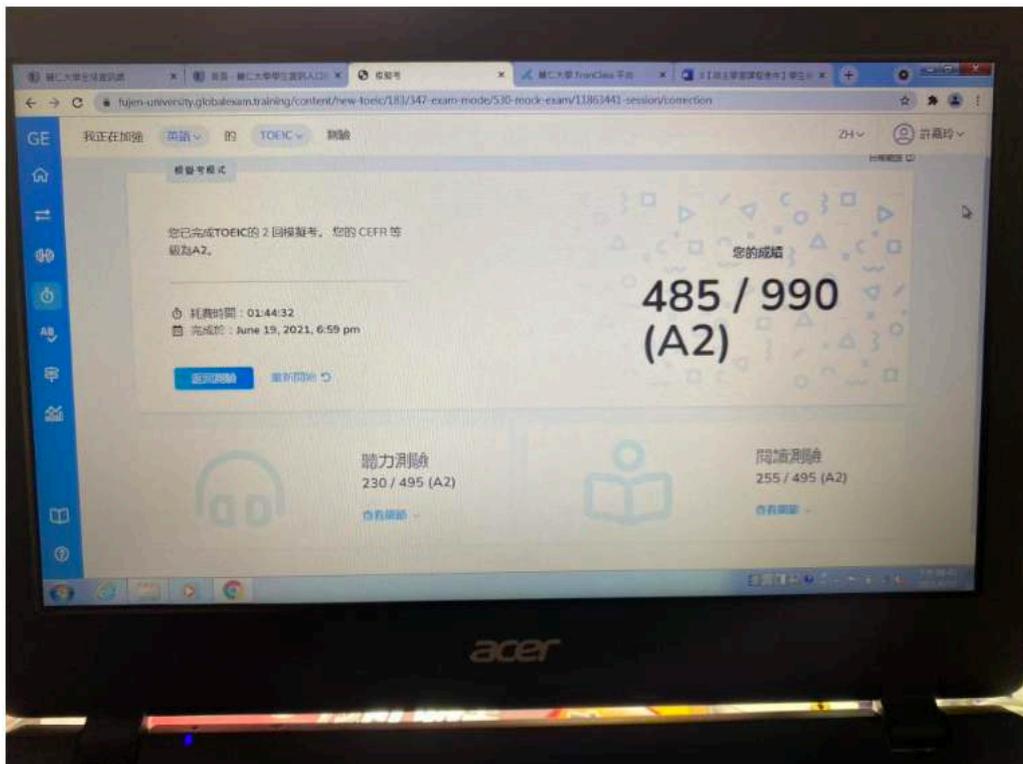


對了，還有前測後測成績也一併放在這邊

**前測**



後測:



三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

每次唸英文到近乎挫折的時候，就會很羨慕自己身邊英文很好的人，當然我知道他們在小時候付出相對的努力，有人說學語言就跟學游泳一樣，越早學越學得起來，雖然會後悔自己小時候沒那麼努力，以致於現在要付出雙倍甚至不知道好幾倍的努力來還，每次小範圍 小範圍的考試都看不太出來自己其實是很差的，大範圍的考試一下去，像是英文的檢定考試或是之前的升學考試，都很難做到很頂尖，不過也是因為自己不夠努力，心情起伏常常上上下下的，只要心情一下去，我就很提不起勁來做很多事，我可以看著書其實在發呆一整天，但每次如此沒效率的時候我都會想，還不如乾脆去玩或是去睡覺呢，過得感覺還充實點，不小心扯太遠了，這樣幾個禮帶得自學下來，雖然說學習本該就是靠自己，老師或是補習班只能成為啟發自己或是提供資料的媒介，但自己讀起來若沒人指點總覺得有種無力感，就像是聽多益測驗的時候沒有一字一句聽得懂的那種無力感，總之!就是先從最基本的去補，然後不能讓心情影響自己，還要制訂計畫，每天都一定要唸什麼什麼，像是每天一定要學自己不會的單字，每天要聽聽力之類的，這次的自學活動也沒辦法做到每天都唸到英文，因為還是有些外務在身，希望之後能更進步，也謝謝老師帶這個活動給我們，讓我們自己去省思自己有所不足的地方，並如何去改善，去進步。

#### **四、其它附件(必要)**

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 20 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：提升英文大作戰

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：劉○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一)自主學習歷程：(請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程)

**1.如何訂定主題？**因為最終目的是想要提升自己的英文能力，因此就簡單的將計畫主題訂定為提升英文大作戰。

**2.執行狀況？**操作 Global Exam 訓練模式時，通常都只有一小段空閒時間可以訓練，也不是每天都有時間到 Global Exam 報到，而有時候有時間也會翻開英文雜誌閱讀，但是整體來說我覺得自己還是可以再更好。

**3.是否遇到什麼難題？**這段期間有其他科的作業或報告需要完成，而每個老師限制的時間都不盡相同，因此就成為英文自學過程中的一個小小阻礙，而有時在學習時，電腦螢幕看太久，就會覺得眼睛很痠澀，導致一次也沒辦法看太久。

(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

雖然過程中常常沒時間到訓練模式操作，但每一次練習完題目後，無論對或錯，我都會一題一題的重新看一次或聽一次，聽力的部分也會看它的字幕，並且讀過一次解析，將自己不會的單字查懂，

而成果也證明，雖然我的聽力沒有進步，但至少持平，而閱讀的部分則增加了 115 分，這個我也覺得很訝異，但一方面覺得自己平常的小練習還是有它的用處，因此覺得很開心。

### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

在這段學習過程中，雖然沒有那麼長，但經過一點一點的累積下來，其實也會發現，看似微不足道，但也足夠改變自己的實力，就像聚沙可以成塔。既然已經前進到了綠色證書，而我也會將慢慢朝著藍色證書前進，最終將閃閃發光的金色證書給摘下。這段期間也很開心自己有所進步，本來還怕自己會退步，但接下來的暑假，我決定自己有事沒事也會到 Global Exam 繼續增加自己的實力，很開心透過英文課可以知道 Global Exam 這個學習平台，也謝謝學校有這樣的資源提供學生們練習，期許我自己會更加善用這樣的資源來幫助我提高自己的成績。

### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)



GE 我正在加強 英語

ZH 劉雅婷

您已完成 TOEIC 的 1 回模擬考。您的 CEFR 等級為 A2。

您的成績

450 / 990 (A2)

⌚ 耗費時間: 01:32:00  
📅 完成於: May 18, 2021, 11:30 pm

返回統計資料

聽力測驗  
255 / 495 (A2)  
查看細節

閱讀測驗  
195 / 495 (A2)  
查看細節

Help

您已完成TOEIC的 2 回模擬考。您的 CEFR 等級為B1。

⌚ 耗費時間: 01:50:41  
📅 完成於: June 20, 2021, 2:04 pm

[返回統計資料](#)

您的成績

565 / 990  
(B1)



聽力測驗  
255 / 495 (B1)

[查看細節](#)



閱讀測驗  
310 / 495 (B1)

[查看細節](#)

[Help](#)



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：2021 年 6 月 14 日

## 一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：Global Exam(TOEIC)

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：朱○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

## 二、計畫成果

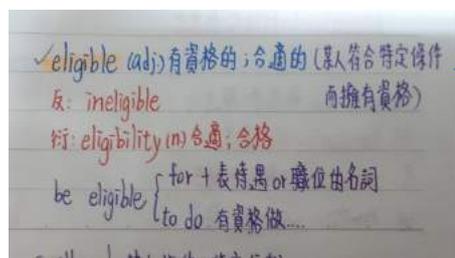
(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

由於畢業門檻需要 TOEIC750 分，所以希望能透過這次的自學活動提升自己的英文能力，因此訂定期主題。

執行中遇到不少問題，像是因為其他課業的作業以及考試穿插在計畫的執行時程中導致跟不上進度有點落後，還有遇到不知道如何聽聽力以及看文章如何看比較快的方法和文法較弱，因為這個問題導致後來的進度有些變化，我需要花更多的時間在確定自己能聽得懂每個單字的念法，還有學習找出文章中的關鍵字，而這些方法也是老師的指導使我更有方向的學習英文，讓我不會懷疑自己是否浪費買來的題目也讓我更有目的的學習英文。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）經過

這個自學活動我確實認識了不少單字也慢慢的把以前忘記的東西記起來，也知道如何背單字並且把單字配合的片語和一起記起來。

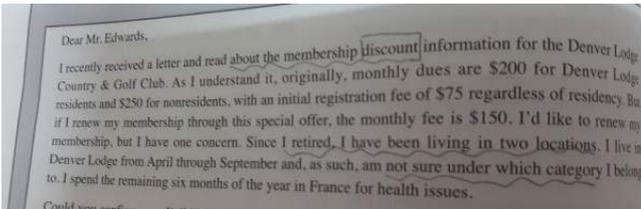


單字

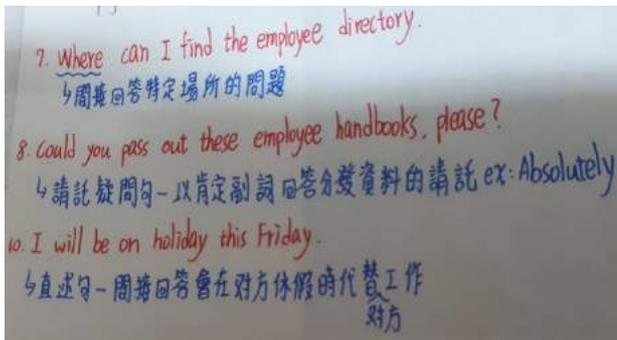
→ 相反詞/類似詞

→ 片語

慢慢地找到文章中的關鍵字



知道聽到甚麼開頭的 wh- 或者是直敘句等等可以如何選答案



### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

有了這個機會讓我更知道英文的重要性，不光只是應付考試以及畢業門檻更多的是在未來能在日常生活中運用，一直以來我都不太喜歡英文總覺得我就是看不懂聽不懂，在英文方面沒有甚麼成就感，讀了就想睡一點興趣都沒有，不過在這次的自學過程我慢慢地認識單字也聽得懂一點點英文，也開始在練習過程中，發現自己在一點一滴的進步好像不是那麼討厭英文，有目的的讀英文可能對於我來說是促進我去接觸它的最大原因，而我現在的目的當然是能在三年後順利的畢業，很慶幸老師有要求我們去做這次的計畫並且幫助我們，讓我再一次更認識英文，而不是覺得讀英文是為了應付考試，有的時候在一個自己不擅長的地方，慢慢地找到自己也可行的時候會有一種跟它更親近的感覺，雖然現在的我英文還不是那麼好，但期許之後我還能繼續在英文方面進步，持續向前!

#### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：2021 年 6 月 18 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：不用補習學英文

(二)組別：40938XXXX

(三)學生姓名：高○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：

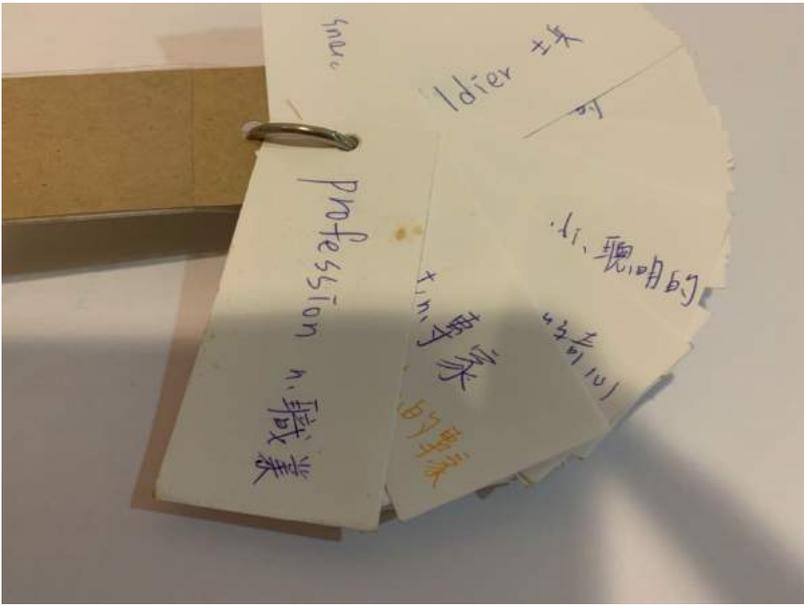
近期因為疫情影響只能待在家裡沒辦法出門，這成為我在家自學英文的一大助力，因為沒有辦法出門讓我能更專心地待在家裡看書不會因為想要出去玩而影響讀書的心情，在計畫剛開始前一個禮拜還有點不習慣在家裡讀書，但經過一個禮拜後這漸漸成為我的習慣，在一開始自己學英文的時候感覺很難瓶頸很大，單字一堆都看不懂，聽力也覺得很快很吃力，但經過這幾週的練習下來感覺自己有進步

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

把不會的單字寫在紙上，無聊的時候就拿出來看一看

在文章中快速找到重點把前後文看清楚並抱持目的性的閱讀方法才能更快找到重點

記錄不會的單字的單字卡



### 三、學習心得(至少 200 字的學習心得)

在第二學期老師把最後幾週的上課方式調整為自學計畫，讓學生不用到教室學習英文，一方面是培養我們獨立學習的能力而另一個是要我們養成自律的習慣，在一開始我還很擔心自己不適合這種學習方式，但因為疫情的關係把每一個人都關在家裡，在家裡上課讓我省下來很多的時間，慢慢培養出自律自我要求的習慣，在剛開始一個禮拜還很不習慣這種方式，但長時間下來我慢慢習慣這種上課方式而且感覺這種方式不一定比去上課還差，雖然在學習上可能會遇到瓶頸，但老師也有提出解決方法，就是透過視訊一對一的方式幫助每一位同學排除學習的困難，而且在現在科技這麼發達的時代網路上也有許多 app 可以幫助我們學習英文，不只 app 在 youtube 上也有一個在教別人英文的創作者，我相信只要肯花時間靜下心來學習不一定要到補習班自己也可以學好英文。

### 四、其它附件(必要)

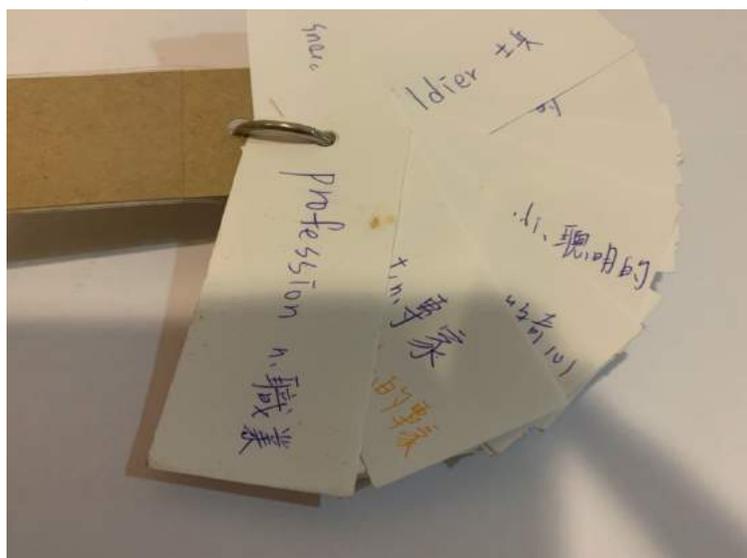
前測



後側



單字卡



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：110 年 6 月 19 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：提升多益成績

(二)組別：40941XXXX

(三)學生姓名：鄭○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

- 1.如何訂定主題？和老師討論出來的結果，且本身也一直想要提升多益成績。
- 2.執行狀況？利用學校的 Global exam 來做練習，尤其是聽力的部分，並下載背單字的 app。
- 3.是否遇到什麼難題？要背的單字量太重，無法負荷、練習聽力時常常聽到不懂的單字，或是直接看文字可以懂的部分，聽的時候卻沒辦法直接反應過來、介係詞的部分比較容易混亂，以及有些文法不是很熟悉。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

多益前測:465 分(聽力:205、閱讀:260)→多益後測:570 分(聽力:265、閱讀:305)，

總共進步了 105 分(聽力:60、閱讀:45)。

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

這次的自主學習活動，我收穫非常多，雖然距離系上的標準還差了很多，但是不到一個月的時間內，可以進步 105 分，這對我來說是莫大的鼓勵，也讓我更有動力繼續努力下去。過程中遇到的挫折真的不少，尤其是聽力的部分，明明很努力在聽，卻始終聽不懂，或是敗在不認識單字，

所以我一直反覆的練習，幸好在後測時成績有提高，努力沒有白費，這也證明我是可以做到的；而單字的部分只能靠著經驗和時間的累積，一步一步的增加自己的單字量，盡可能地降低因為不認識單字而不曉得該如何作答的窘境。之後，我依然會繼續努力學習英文，趁著暑假充足的時間，好好地提升自己的英文能力和多益成績。

#### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

前測:



後測:

您已完成TOEIC的 3 回模擬考。您的 CEFR 等級為B1。

🕒 耗費時間: 01:46:26

📅 完成於: June 19, 2021, 1:42 pm

[返回統計資料](#)

您的成績

570 /  
990 (B1)



聽力測驗

265 / 495 (B1)

[查看細節](#) ▾



閱讀測驗

305 / 495 (B1)

[查看細節](#) ▾



## 練習 1:



267

得到的技能



47%

平均得分



1

已讀過的學習單數量

## 答案

檢視練習的解析

Grammar

48 %

平均得分

[查看細節](#) ▾

Vocabulary

47 %

平均得分

[查看細節](#) ▾

Language Functions

47 %

平均得分

[查看細節](#) ▾



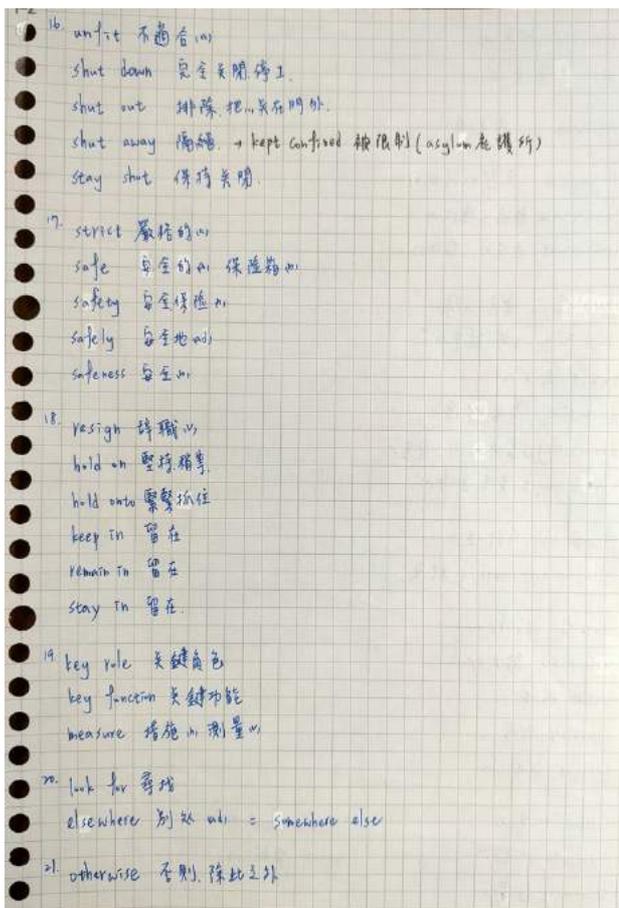
## 練習 1-1:

- 1-1 English 閱讀 函 D1
2. have someone do something  
不規則 + VR
  4. suggest / advise + that you + infinitive (without 'to')  
不規則
  5. getting a raise 加薪
  6. sigh 嘆息 v.  
on behalf of 代表  
on account of 由於 = because of  
for the purpose of 為了...的目的 = in order to  
on the basis of 在...的基礎上 = based on
  7. although / even though + S. + V.  
despite + N.  
however ...
  8. start-up 啟動  
internet 互聯網  
surprisingly 令人驚訝地 adv.  
found 成立 (founded) = start = establish  
background 背景
  9. board of directors 董事會 = board of trustees  
propose 提議  
chairman 董事長 主席  
confidence 信心 in + in.  
confident 自信的 in + of

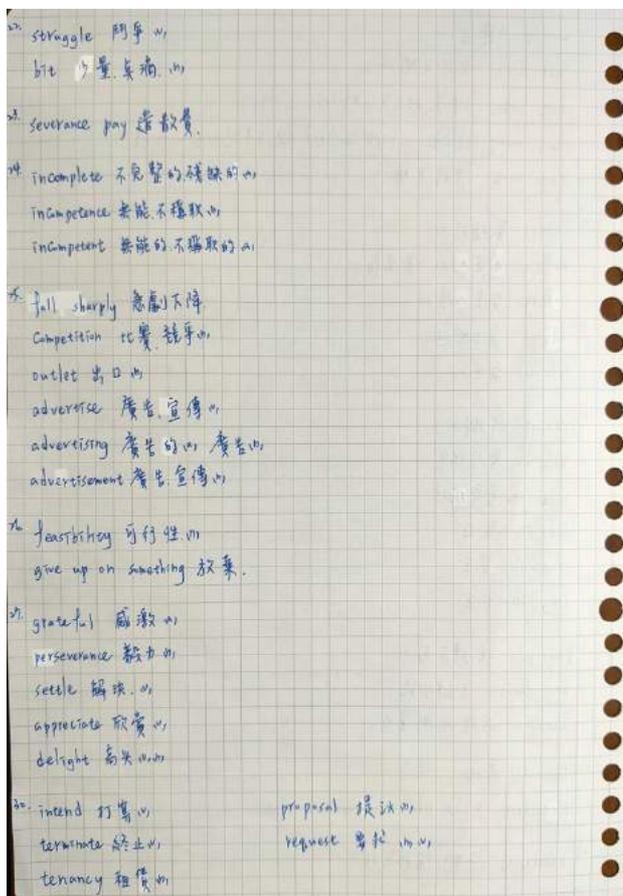
## 練習 1-2:

10. managing director 常務董事  
takeover 收購 v.  
finance officer 財務人員  
declare an interest 申報利益
11. huge losses 巨額虧損  
strike 罷工 v./n.  
write out 寫出 → write everything completely  
write off 註銷 → enter as a loss for accounting purpose  
write away 寫掉 → write a letter/message and send it away  
write down 寫下來 → write it on paper
12. take out 取出, 外帶  
take on 承擔, 雇用  
take up 開始, 接受, 佔用  
take off 脫掉, 起飛
13. take over 接管  
corporation 公司
14. buy over 賄賂收買資產  
buy in 買進  
buy up 買進全部買下  
buy off 賄賂  
launch 發起  
bid 出價, 投標, 叫價, 叫價

## 練習 1-3:



## 練習 1-4:



## 練習 2:



**18**  
已完成的練習



**52%**  
平均得分



**01:06:47**  
花費時間

### 答案

檢視練習的解析

**聽力測驗**

**57%**  
平均得分

[查看細節](#) ▾



**閱讀測驗**

**33%**  
平均得分

[查看細節](#) ▾



## 練習 2-1:

## 選擇練習

第1部分 - 照片描述

17  
已完成的練習

57%  
平均得分

00:50:04  
花費時間



## 練習 2-2:

## 選擇練習

第5部分 - 句子填空

1  
已完成的練習

33%  
平均得分

00:16:43  
花費時間



## 輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

## 學生自主學習成果報告

撰寫日期：109 年 6 月 19 日

**一、課程基本資料**

(一)自主學習計畫主題：

(二)組別：40941XXXX

(三)學生姓名：江○○

(四)課程名稱：外國語文(初級英文)

(五)指導老師：余立棠老師

**二、計畫成果**

(一) 自主學習歷程：（請回顧整個自主學習之執行步驟，摘要寫出歷程）

1 在與老師討論之下，決定了自學計畫，並開始制定計畫。

2 學習狀況碰壁，短期難以體現成果，以及無法保持專心與恆心

3 在重複記單字時會感到疲累，錯同樣類型題目時也會感到厭煩，英聽感覺沒有進步。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

目前短期訓練下來似乎並沒有巨大成效，但是這個問題很早便與老師探討過了，是在計畫之內。我將更重要的目標放在中長期的進步，並持續精進自己！希望在一年內能夠達成多益 750 分的目標。

**三、學習心得(至少 200 字的學習心得)**

學習了兩個月雖然自身的成績並沒有進步多少，不過有持續練習英文的情況下，更能讓我的英文敏銳度提升不少，對於語感以及多益所需的專業商業英文了解更深了。雖然常常遇到類似的題型或單字我還是會錯，但是能在一次又一次的挫折下學習也使得我對於這類的題型會更加小心及細心並且面對難題也會有想要挑戰及探索的心態。也非常感謝老師給我這個機會體驗自主學習，讓我有

更多時間加強課外英語的能力，接下來的目標是一年內儘量進步到 750 分，保持好心態及恆心並在最後努力達成目標。

#### 四、其它附件(必要)

(一)學生成果 PPT

(二)相關活動照片(前測、後測截圖；自學英文照片/截圖等)

前測:



模擬考模式 回報錯誤

您已完成TOEIC的 1 回模擬考。您的 CEFR 等級為A2。

您的成績

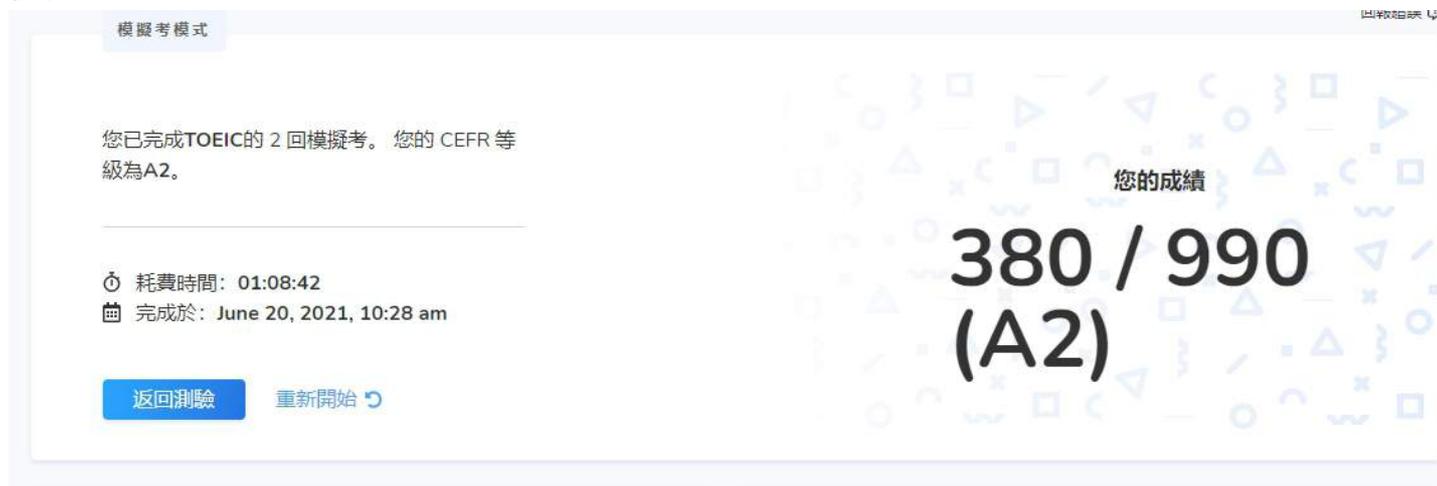
# 335 / 990 (A2)

🕒 耗費時間: 00:53:59  
📅 完成於: May 19, 2021, 11:49 am

[返回測驗](#) [重新開始](#)

	<b>聽力測驗</b> 185 / 495 (A2) <a href="#">查看細節</a>		<b>閱讀測驗</b> 150 / 495 (A2) <a href="#">查看細節</a>
---	---	--	---

後測:



模擬考模式 回報錯誤

您已完成TOEIC的 2 回模擬考。您的 CEFR 等級為A2。

您的成績

# 380 / 990 (A2)

🕒 耗費時間: 01:08:42  
📅 完成於: June 20, 2021, 10:28 am

[返回測驗](#) [重新開始](#)