暑假作業自我檢核表(每天自訂任務目標，並且請家長檢核)

解說:1.可規律性的訂下目標，例如：每週一、三做家事，每週二、四做運動，每週三閱讀一本書，每週五學會一道菜。也可每天不同，或是單週相同，雙週相同。(目標至少四類以上，每類至少實施 6 次)

2.任務要明確，例如：「跳繩」→「連續跳繩 200 下」、「閱讀」→「閱讀~基督山恩仇記」……。

3.檢核部分請長輩簽章或勾選。

	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
第一週 7/5~7/9	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核
第二週 7/12~7/16	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核
第三週 7/19~7/23	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核
第四週 7/26~7/30	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核
第五週 8/2~8/6	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核
第六週 8/9~8/13	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核	任務	檢核