冒險手帳 No.05

兒童自律表｜一週自我檢核

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿

我自己打勾！



做到就自己塗當天格子；整列做完請大人 Check。

我要自己做到	一	二	三	四	五	六	日	Check
自己起床	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
作業先排時間	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
寫完功課再歇	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
整理書包	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
收玩具桌面	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
一件家事	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
睡前準備好	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	○

本週我最有成就感的一件事

貼紙格

貼貼紙
或畫畫



自己做到了！Check, please!

塗完一列，再請大人確認。一步一步，就會愈來愈穩。

聽小星的故事：〈再十分鐘〉
stories.taskyventure.com/ep01

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.05

今天我自己排｜一日自律

姓名＿＿＿＿　日期＿＿＿＿



先這個！

早上／放學後／睡前各寫 2–3 件。做完自己打勾，再請大人 Check。

早上

要做的事	我	Check
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○

放學後

要做的事	我	Check
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○

睡前

要做的事	我	Check
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○
＿＿＿＿	☐	○

今天我想練習的一件事

寫清楚「做到怎樣算完成」

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

貼紙格

貼貼紙
或畫畫



排好了，開始！

先寫做得到的 2–3 件就好，做完再請大人 Check。

聽小星的故事：〈這是我的工作〉
stories.taskyventure.com/ep06

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.05

自律小卡｜剪下自己選

姓名_____　日期_____

喵，選一張！



剪下小卡，挑本週要練的 3–5 件貼在桌上或冰箱。

自己起床
我做到 ○　大人 Check ○

作業先排時間
我做到 ○　大人 Check ○

寫完功課再歇
我做到 ○　大人 Check ○

整理書包
我做到 ○　大人 Check ○

收玩具桌面
我做到 ○　大人 Check ○

一件家事
我做到 ○　大人 Check ○

睡前準備好
我做到 ○　大人 Check ○

自己刷牙
我做到 ○　大人 Check ○

自己穿衣服
我做到 ○　大人 Check ○

準時上床
我做到 ○　大人 Check ○

看聯絡簿
我做到 ○　大人 Check ○

_____
我做到 ○　大人 Check ○

_____
我做到 ○　大人 Check ○

_____
我做到 ○　大人 Check ○

_____
我做到 ○　大人 Check ○

_____
我做到 ○　大人 Check ○

本週星星日記

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

今天最想記下的一句話：

明天想再練的一件事：

存滿可換成陪伴或小願望（可搭配獎勵集點卡）。

貼紙格

貼貼紙
或畫畫



一張一張練！

本週選 3–5 張就好，練熟再換新的。

聽小星的故事：〈再十分鐘〉
stories.taskyventure.com/ep01

更多免費學習單
taskyventure.com/printables