

嫻秘密 IST 金牌 1.0 課表建議 以一四為例

| 科目 | 英文金牌能力攻略 1.0 | |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| 週 | 週一 | 週四 |
| 1 | 金牌第一講+金牌第五講 U26 | 健身操: 金牌第五講 U26 |
| 2 | 金牌第二講(上) + 第五講 U26 小考 +金牌第五講 U27 | 健身操: 金牌第五講 U27 |
| 3 | 金牌第二講(下) +第五講 U27 小考+金牌第五講 U28 | 健身操: 金牌第五講 U28 |
| 4 | 金牌第三講 +第五講 U28 小考+金牌第五講 U29 | 健身操: 金牌第五講 U29 快掃: 金牌第五講 U26-U29 |
| 5 | 金牌第四講(上) +第五講 U29 小考+金牌第五講 U30 | 健身操: 金牌第五講 U30 |
| 6 | 金牌第四講(中) +第五講 U30 小考+金牌第五講 U31 | 健身操: 金牌第五講 U31 |
| 7 | 金牌第四講(下) +第五講 U31 小考+金牌第五講 U32 | 健身操: 金牌第五講 U32 |
| 8 | 金牌第七講 +第五講 U32 小考+金牌第五講 U33 | 健身操: 金牌第五講 U33 快掃: 金牌第五講 U30-U33 |
| 9 | 金牌第八講 +第五講 U33 小考+金牌第五講 U34 | 健身操: 金牌第五講 U34 |
| 10 | 複習金牌第一講 +第五講 U34 小考+金牌第五講 U35 | 健身操: 金牌第五講 U35 |
| 11 | 複習金牌第二講 +第五講 U35 小考+金牌第五講 U36 | 健身操: 金牌第五講 U36 |
| 12 | 複習金牌第三講 +第五講 U36 小考+金牌第五講 U37 | 健身操: 金牌第五講 U37 快掃: 金牌第五講 U34-U37 |
| 13 | 複習金牌第四講(上) +第五講 U37 小考+金牌第五講 U38 | 健身操: 金牌第五講 U38 健身操+快掃: 金牌第五講 U27~U38 |
| 14 | 複習金牌第四講(中) +第五講 U38 小考+金牌第六講 U11 | 健身操: 金牌第六講 U11 |

| 科目 | 英文金牌能力攻略 1.0 | |
|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 週 | 週一 | 週四 |
| 15 | 複習金牌第四講(下) +第六講 U11 小考+金牌第六講 U12 | 健身操: 金牌第六講 U12 |
| 16 | 複習金牌七講 第六講 U12 小考+金牌第六講 U13 | 健身操: 金牌第六講 U13 |
| 17 | 複習金牌第八講 第六講 U13 小考+金牌第六講 U14 | 健身操: 金牌第六講 U14 快掃: 金牌第六講 U11-U14 |
| 18 | 第六講 U14 小考+金牌第六講 U15 | 健身操: 金牌第六講 U15 |
| 19 | 第六講 U15 小考+金牌第六講 U16 | 健身操: 金牌第六講 U16 |
| 20 | 第六講 U16 小考+金牌第六講 U17 | 健身操: 金牌第六講 U17 |
| 21 | 根據金牌第三講+第八講 開始進行自己的單字筆記本 第六講 U17 小考+金牌第六講 U18 | 健身操: 金牌第六講 U18 快掃: 金牌第六講 U15-U18 |
| 22 | 第六講 U18 小考+金牌第六講 U19 | 健身操: 金牌第六講 U19 |
| 23 | 第六講 U19 小考+金牌第六講 U20 | 健身操: 金牌第六講 U20 |
| 24 | 第六講 U20 小考+金牌第六講 U21 | 健身操: 金牌第六講 U21 |
| 25 | 第六講 U21 小考+金牌第六講 U22 | 健身操: 金牌第六講 U22 快掃: 金牌第六講 U19-U22 |
| 26 | 第六講 U22 小考+金牌第六講 U23 | 健身操: 金牌第六講 U23 健身操 + 快掃: 金牌第六講 U11~U23 |
| 27 | 第六講 U23 小考 | 快掃: 金牌第五講+金牌第六講 |
| 28 | 入庫第五講 第六講的螢光單字 | |

- 份量亦可以兩週為一週 視每個人能力與時間而定