

注意:学习和复习任务需每日进行,不能中断

期末复习词汇 打卡计划 30 天

说明

- ① 绿色序号,可理解为每天需要学习的内容(第1天要学习的内容、第2天要学习的内容……)
- ② 以第5天为例:第5天要新学序号⑤所对应的学习内容,同时要复习序号④、序号③、序号①所对应的学习内容,复习完的内容在方框里打“√”,未复习的内容打“×”

高效学习 长久记忆

艾宾浩斯遗忘曲线记忆法

根据艾宾浩斯遗忘曲线设定的
复习周期

序号	学习日期	学习内容 (加粗词汇为四会)	复习周期(复习后打“√”)						
			1天	2天	4天	7天	15天	30天	
①	月 日	eat breakfast 吃早饭 have... class 上……课 play sports 进行体育运动 exercise /'eksəsaɪz/ 活动;运动 do morning exercises 做早操 clean my room 打扫我的房间 go shopping 去买东西;购物 take /teɪk/ 学习;上(课)	eat dinner 吃晚饭 go for a walk 散步						
②	月 日	dancing /'dɑ:nsɪŋ/ 跳舞;舞蹈 take a dancing class 上舞蹈课 when /wen/ 什么时候;何时 after /'ɑ:ftə(r)/ 在(时间)后 start /stɑ:t/ 开始 usually /'ju:ʒuəli/ 通常地;惯常地 Spain /speɪn/ 西班牙 late /leɪt/ 晚;迟 a.m. /'eɪ'em/ 午前;上午 p.m. /'pi:'em/ 午后;下午		复习序号①					
③	月 日	why /waɪ/ 为什么 shop /ʃɒp/ 去买东西;购物 work /wɜ:k/ 工作 last /lɑ:st/ 上一个的;刚过去的 sound /saʊnd/ 听起来好像 also /'ɔ:lsəʊ/ 还;也 busy /'bɪzi/ 忙的 need /ni:d/ 需要 play /pleɪ/ 戏剧;剧本 letter /'letə(r)/ 信		复习序号②	复习序号①				
④	月 日	live /lɪv/ 居住 island /'aɪlənd/ 岛 always /'ɔ:lweɪz/ 总是;一直 cave /keɪv/ 山洞;洞穴 go swimming 去游泳 win /wɪn/ 获胜 spring /sprɪŋ/ 春天 summer /'sʌmə(r)/ 夏天 autumn /'ɔ:təm/ 秋天 winter /'wɪntə(r)/ 冬天		复习序号③	复习序号②				

完成后打“√”
未完成打“×”

(续表)

序号	学习日期	学习内容 (加粗词汇为四会)	复习周期(复习后打“√”)						
			1天	2天	4天	7天	15天	30天	
5	月 日	season /'si:zn/ 季节 go on a picnic 去野餐 pick apples 摘苹果 make a snowman 堆雪人 which /wɪtʃ/ 哪一个	picnic /'pɪknɪk/ 野餐 pick /pɪk/ 摘;采集 snowman /'snəʊmæn/ 雪人 go swimming 去游泳 best /best/ 最;最高程度地	复习序号 4	复习序号 3	复习序号 1			
6	月 日	snow /snəʊ/ 雪 because /bɪ'kɒz/ 因为 all /ɔ:l/ 全;完全 lovely /'lʌvli/ 可爱的;美丽的 leaf /li:f/ 叶子(复数 leaves /li:vz/) fall /fɔ:l/ 落下;【美】秋天 paint /peɪnt/ 用颜料绘画	good job 做得好 vacation /və'keɪʃn/ 假期 pink /pɪŋk/ 粉色;粉色的	复习序号 5	复习序号 4	复习序号 2			
7	月 日	January /'dʒænjuəri/ 一月 March /mɑ:rtʃ/ 三月 May /meɪ/ 五月 July /dʒu'laɪ/ 七月 September /sep'tembə(r)/ 九月 October /ɒk'təʊbə(r)/ 十月	February /'februəri/ 二月 April /'eɪprəl/ 四月 June /dʒu:n/ 六月 August /'ɔ:gəst/ 八月	复习序号 6	复习序号 5	复习序号 3			
8	月 日	November /nəʊ'vembə(r)/ 十一月 December /dɪ'sembə(r)/ 十二月 few /fju:/ 不多;很少 thing /θɪŋ/ 事情 sports meet 运动会 year /jɪə(r)/ 年	a few 一些 meet /mi:t/ 集会;开会 trip /trɪp/ 旅行 plant /plɑ:nt/ 种植	复习序号 7	复习序号 6	复习序号 4	复习序号 1		
9	月 日	contest /'kɒntest/ 比赛;竞赛 labour /'leɪbə(r)/ 劳动 Labour Day 劳动节 the Great Wall 长城 national /'næʃnəl/ 国家的 National Day 国庆日 American /ə'merɪkən/ 美国的 Thanksgiving /'θæŋks'grɪvɪŋ/ 感恩节 Christmas /'krɪsməs/ 圣诞节 game /geɪm/ 游戏		复习序号 8	复习序号 7	复习序号 5	复习序号 2		

(续表)

序号	学习日期	学习内容 (加粗词汇为四会)	复习周期(复习后打“√”)					
			1天	2天	4天	7天	15天	30天
10	月 日	riddle /'rɪdl/ 谜;谜语 act /ækt/ 扮演 act out 把……表演出来 RSVP (尤用于请柬)请赐复 by /baɪ/ 在……之前 first (1st) /fɜːst/ 第一(的) second (2nd) /'sekənd/ 第二(的) third (3rd) /θɜːd/ 第三(的) fourth (4th) /fɔːθ/ 第四(的) fifth (5th) /fɪfθ/ 第五(的) twelfth (12th) /twelfθ/ 第十二(的)	复习序号 9	复习序号 8	复习序号 6	复习序号 3		
11	月 日	twentieth (20th) /'twentiəθ/ 第二十(的) twenty-first (21st) /,twenti'fɜːst/ 第二十一(的) twenty-third (23rd) /,twenti'θɜːd/ 第二十三(的) thirtieth (30th) /'θɜːtiəθ/ 第三十(的) other /'ʌðə(r)/ 其他 special /'speʃl/ 特殊的;特别的 show /ʃəʊ/ 展览 festival /'festɪvl/ 节日 kitten /'kɪtn/ 小猫 diary /'daɪəri/ 日记 still /stɪl/ 仍然;依旧;还是	复习序号 10	复习序号 9	复习序号 7	复习序号 4		
12	月 日	noise /nɔɪz/ 声音;响声;噪音 fur /fɜː(r)/ (某些动物的)浓密的软毛 open /'əʊpən/ 开着的 walk /wɔːk/ 行走 mine /maɪn/ 我的 yours /jɔːz/ 你(们)的 his /hɪz/ 他的 hers /hɜːz/ 她的 theirs /ðeəz/ 他们的;她们的;它们的 ours /ɔːz; 'aʊəz/ 我们的 climbing /'klaɪmɪŋ/ (climb /klaɪm/的-ing形式)(正在)攀登;攀爬	复习序号 11	复习序号 10	复习序号 8	复习序号 5		
13	月 日	eating /'iːtɪŋ/ (eat 的-ing形式)(正在)吃 playing /'pleɪɪŋ/ (play 的-ing形式)(正在)玩耍 jumping /'dʒʌmpɪŋ/ (jump /dʒʌmp/的-ing形式)(正在)跳 drinking /'drɪŋkɪŋ/ (drink 的-ing形式)(正在)喝(水) sleeping /'sliːpɪŋ/ (sleep /sliːp/的-ing形式)(正在)睡觉 each /iːtʃ/ 每一;各个 each other 相互 excited /ɪk'saɪtɪd/ 兴奋的;激动的 like /laɪk/ 像……那样 doing morning exercises (正在)做早操 having... class (正在)上……课	复习序号 12	复习序号 11	复习序号 9	复习序号 6		

(续表)

序号	学习日期	学习内容 (加粗词汇为四会)	复习周期(复习后打“√”)					
			1天	2天	4天	7天	15天	30天
14	月 日	eating lunch (正在)吃午饭 reading a book (正在)看书 listening to music (正在)听音乐 keep /ki:p/ 保持某种状态 keep to the right 靠右 keep your desk clean 保持你的课桌干净 talk quietly 小声讲话 turn /tɜ:n/ 顺序 take turns 按顺序来 bamboo /,bæm'bu:/ 竹子 its /Its/ (指事物、动物或幼儿)它的;他的;她的						
			复习序号 13	复习序号 12	复习序号 10	复习序号 7		
15	月 日	show /ʃəʊ/ 给人看 anything /'eniθɪŋ/ 任何事物 else /els/ 另外;其他 exhibition /,eksɪ'brɪʃn/ 展览 say /seɪ/ 说;讲 have a look 看一看 sushi /'su:ʃi/ 寿司 teach /ti:tʃ/ 教 sure /ʃʊə(r)/ (表示同意)当然 Canadian /kə'neɪdiən/ 加拿大的 Spanish /'spæniʃ/ 西班牙的						
			复习序号 14	复习序号 13	复习序号 11	复习序号 8		
16	月 日	第16天,学习内容空白,意味着已无新学内容,但是要根据 复习周期继续复习序号15、序号14、序号12、序号9、序 号1所对应的学习内容	复习序号 15	复习序号 14	复习序号 12	复习序号 9	复习序号 1	
17	月 日			复习序号 15	复习序号 13	复习序号 10	复习序号 2	
18	月 日				复习序号 14	复习序号 11	复习序号 3	
19	月 日				复习序号 15	复习序号 12	复习序号 4	
20	月 日					复习序号 13	复习序号 5	

(续表)

序号	学习日期	学习内容 (加粗词汇为四会)	复习周期(复习后打“√”)						
			1天	2天	4天	7天	15天	30天	
21	月 日					复习序号 14	复习序号 6		
22	月 日					复习序号 15	复习序号 7		
23	月 日						复习序号 8		
24	月 日						复习序号 9		
25	月 日						复习序号 10		
26	月 日						复习序号 11		
27	月 日						复习序号 12		
28	月 日						复习序号 13		
29	月 日						复习序号 14		
30	月 日						复习序号 15		

一直坚持到第30天,所有的内容都复习完毕,整个背记才算完成