



にほんご
わたしの日本語チェックシート

我的日语检查笔记

できる 可以	なんとか できる 懂一些	できない 不懂
○	△	×

■ ■ ■ わたしの日本語チェックシート ■ ■ ■

◆日本語チェックシートとは◆

いつ 何を 勉強したか、どのぐらい できたか、気づいた ことを 書く もの です。

チェックシートを 使うと

- ・できる こと、できない ことが わかりますから、何を 勉強したら いいか わかります。
- ・新しい 先生と 勉強を 始める ときや 勉強を やめて もう1ど 始める とき など、今まで 勉強した ことを 先生に 見せて、目標を 一緒に 考える ことが できます。

チェックシートを 使って、勉強の 目標や 予定を 考えましょう。

◆書き方・使い方◆

か 課	かつどう 活動	もくひょう 目標
2. か もの 買い物する 买东西	スーパーで 買い物する 在超市购物 ↑ A → B	みせ ひょうじを み う ば さが ことが できる 在店里看标识找卖场
		か 買いたい ものが あるか どうか 聞く ことが できる 能询问店里是否有想买的东西
		た 食べる ことが できない ものが 入って いないか どうか 聞く ことが できる 能询问是否有不能吃的成分在其中
		レジで お金を 払う ことが できる 会在收银台结账
	デパートで ほしい シャツ を 買う 在百货商店买想要的衬衫 → D →	い 行きたい 売り場を 聞く ことが できる 询问想去的卖场
		ほしい 色を 言う ことが できる 能说想要的颜色
		しちやく 試着を たのむ ことが できる 能表达想要试穿
		クレジットカードで 払う ことが できる 能用信用卡付钱

A 本の 「かつどう」と 同じです。

B 本の 「できますか」の ステップと 同じです。

C レベル1 です。

D レベル2 です。

した あおじ ように ①②④に 書きます。

① 「わたしの チェック」を 書きます。

ひとりで できた ときは 「○」、

手伝って もらったり、辞書などを 使ったり して できた ときは「△」、

できなかった ときは 「×」を 書きます。

その 下に 勉強した 日を 書きます。 例) 2014年7月14日 → 2014/7/14

② 「わたしの コメント」を 書きます。

うまく できなかった ことや 気づいた こと などを 書きます。

日本語で 書くことが できなかったら、自分の 国の ことばで 書いても いいです。

わたしの チェック 我的检查	せんせいの チェック 老师检查	そとでも できた 实际运用	わたしの コメント 我的意见
△ 2014/7/14	○ 2014/7/14	△ 2014/7/30	うりばの むずかしい かん じが すこし わかった。 ②
○ 2014/7/14	△ 2014/7/14		
× 2014/7/15	△ 2014/7/15		
○ 2014/7/15	○ 2014/7/15	○ 2014/7/30	
①	③	④	

③ 「せんせいの チェック」を 書いて もらいます。

① ②を書いて、先生に 見せて、書いて もらいます。

見ながら、何を 勉強したら いいか、勉強方法などに ついて 先生と 話して ください。

④ 「そとでも できた」を 書きます。

勉強した あと、毎日の 生活の 中で 実際に やってみましょう。

■■■我的日语检查笔记■■■

◆什么是日语检查笔记◆

用于记录何时学习了什么，能做到什么程度，在学习中发现的问题等。

通过使用检查笔记

- 可以知道自己学会了和还没学会的东西，从而知道接下来应该学习什么。
- 换了新的老师，或学习中断后重新开始时，可以把到现在为止学习过的东西给老师看，一起制定学习目标。活用检查笔记，一起制定学习的目标和计划吧。

◆写法、用法◆

か 課	かつどう 活動	もくひょう 目標
2. かもの 買い物する 买东西	スーパーで ^{かもの} 買い物する 在超市购物  	みせ ひょうじを みて 売り場を さがす ことができる 在店里看标识找卖场
	 	か 買いたい ものが あるか どうか きく ことができる 能询问店里是否有想买的东西
		た 食べる ことが できない ものが 入って いないか どうか きく ことができる 能询问是否有不能吃的成分在其中
	  	レジで お金を 払う ことができる 会在收银台结账
	デパートで ほしい シャツ を 買う 在百货商店买想要的衬衫	い 行きたい 売り場を きく ことができる 询问想去的卖场
		ほしい 色を 言う ことができる 能说想要的颜色
		しちやく 試着を たのむ ことができる 能表达想要试穿
		クレジットカードで 払う ことができる 能用信用卡付钱

A 和教材里的“活动”相同

B 和教材里的“能做到吗？”相同

C 水平 1

D 水平 2

像下面的蓝字那样写到①②④里

① 写进“我的检查”。

独立完成时写「○」，请教别人或查了字典时写「△」，不懂时写「×」。

在下面写上学习的日期。例) 2014年7月14日 → 2014/7/14

② 写上“我的意见”。

记下不太懂的或发现的问题。

如果不会用日语写，用自己国家的语言写也行。

わたしの チェック 我的检查	せんせいの チェック 老师检查	そとでも できた 实际运用	わたしの コメント 我的意见
△ 2014/7/14	○ 2014/7/14	△ 2014/7/30	うりばの むずかしい かん じが すこし わかった。 ②
○ 2014/7/14	△ 2014/7/14		
× 2014/7/15	△ 2014/7/15		
○ 2014/7/15	○ 2014/7/15	○ 2014/7/30	
①	③	④	

③ 请老师写“老师检查”。

写好①②后，请老师写。

边看边问老师接下来应学习什么和学习的方法。

④ 写进“实际运用”。

学会后，在实际生活中做做看吧。

か 課	かつどう 活動	もくひょう 目標
1. ひと 人と しあ 知り合いに なる 结交新朋友	じこしょうかい 自己紹介をする 自我介绍	にちじょう 日常の あいさつが できる 会说日常问候语
		じぶん なまえ くに い 自分の 名前と 国を 言う ことが できる 会说自己的名字和国籍
	✿	なまえ くに き 名前と 国を 聞く ことが できる 会问(别人的)名字和国籍
	ひこ 引っ越しの あいさつを する	ひこ 引っ越しの あいさつに きた ことを 言う ことが できる 能说明自己是来致搬家问候的
	ひこ 引っ越しの あいさつを する 搬家问候	ひこ 引っ越しの あいさつを して、プレゼントを わたす ことが できる 能说搬家问候并赠送礼物
	✿✿	かぞく 家族について 言う ことが できる 能介绍自己的家庭
2. かもの 買い物する 买东西	かもの スーパーで 買い物する 在超市购物	みせ ひょうじ み き 店で 表示を 見たり 聞いたり して 売り場を 探す ことが できる 能在店里看标识、询问店员找卖场
		か 買いたい ものが あるか どうか き 聞く ことが できる 能询问店里是否有想买的东西
		た 食べる ことが できない ものが 入って いないか どうか き 聞く ことが できる 能询问是否有不能吃的成分在其中
	✿	レジで お金を 払う ことが できる 会在收银台结账
	い 行きたい 売り場を 聞く ことが できる 能询问想去的卖场	い ほしい 色を 言う ことが できる 能说想要的颜色
	い ほしい 色を 言う ことが できる 能说想要的颜色	しちやく 試着を たのむ ことが できる 能表达想要试穿
	✿✿	クレジットカードで 払う ことが できる 能用信用卡支付
	かもの 買い物の 漢字を 理解 する 看得懂购物时的汉字 ✿✿	パッケージや チラシの 大切な 情報が わかる 看得懂包装或传单上的重要信息

か 課	かつどう 活動	もくひょう 目標	
3. でんしゃ 電車や バスで で 出かける 坐电车或巴 士等出行	でんしゃ 電車で 出かける 坐电车出行 	きっぷが いくらか わかる 知道票价 どうやって 切符を 買うか わかる 知道如何买票 どの 電車に 乗るか わかる 知道坐哪个电车 でんしゃ と 電車が 止まるか どうか わかる 知道电车是否停站	
	バスに 乗る 坐巴士  	バス停が どこに あるか 聞く ことが できる 会问巴士站在哪里 りょうきん はら なた 料金の 払い方が わかる 知道如何付钱 りょうきん 料金が わかる 知道票价 りょうがえ 両替が できる 会换零钱	
	まどぐち きっぷ か 窓口で 切符を 買う 在窗口买票  	まどぐち きっぷ か 窓口で 切符を 買う ことが できる 能在窗口买票	
	えき かんじ りかい 駅の 漢字を 理解する 看得懂车站的汉字  	えき ひょうじ 駅の 表示が わかる 看得懂车站的标识	
	4. ゆうびんきょく 郵便局や ぎんこう 銀行を りよう 利用する 去邮局或银 行等办事	かいがい にもつ おく 海外に 荷物を 送る 向海外寄包裹 	ゆうそう かいがい 郵送（海外）の システムが わかる 懂得邮寄海外的系统
			まどぐち ゆうそう 窓口で 郵送を たのむ ことが できる 能在窗口邮寄
			なんにち 何日 ぐらい かかるか 聞く ことが できる 会询问需要多长时间到达
おく じょう か 送り状を 書く ことが できる 能写邮单			
こくない にもつ おく 国内に 荷物を 送る 向日本国内寄包裹  	こくない にもつ おく 国内に 荷物を 送る 向日本国内寄包裹  	ゆうそう こくない 郵送（国内）の システムが わかる 懂得邮寄国内的系统	
		まどぐち ゆうそう 窓口で 郵送を たのむ ことが できる 能在窗口邮寄	
		おく じょう か 送り状を 書く ことが できる 能写邮单	
ATMの 漢字を 理解する 看得懂提款机上的汉字  	ATMの 漢字を 理解する 看得懂提款机上的汉字  	ATMの ひょうじ み つか ATMの 表示を 見て 使う ことが できる 会用提款机	

か 課	かつどう 活動	もくひょう 目標
5. <small>にほんご</small> 日本語で パソコンに <small>にゆうりよく</small> 入力する 在电脑输入 日语	ひらがな・カタカナを <small>にゆうりよく</small> パソコンに 入力する 在电脑里输入平假名和片 假名 	<small>よ</small> ひらがな・カタカナを 読む ことが できる 会读平假名和片假名
		<small>か</small> ひらがな・カタカナを 書く ことが できる 写平假名和片假名
		<small>にゆうりよく</small> <small>かた</small> パソコンの 入力の やり方が わかる 会电脑输入法
		<small>にゆうりよく</small> ひらがな・カタカナを パソコンに 入力 する ことが できる 会在电脑里输入平假名和片假名
6. <small>びょうき</small> 病気に になったら・・・ 如果生病了 ...	<small>びょういん</small> <small>さが</small> 病院を 探す 找医院 	<small>びょうき</small> <small>しょうじょう</small> <small>にほんご</small> <small>い</small> 病気の 症状を 日本語で 言う ことが できる 能用日语说病情
		<small>しょうじょう</small> <small>びょういん</small> <small>ひと</small> <small>き</small> 症状に あった 病院を 人に 聞く ことが できる 能向人询问对症的医院
		<small>きぼう</small> <small>びょういん</small> <small>ひと</small> <small>き</small> 希望に あった 病院を 人に 聞く ことが できる 能向人询问想去的医院
	<small>びょういん</small> <small>しんさつ</small> 病院で 診察を う 受ける 在医院接受检查 	<small>びょういん</small> <small>い</small> <small>じゅんび</small> 病院へ 行く 準備が できる 会做好去医院的准备
		<small>もんしんひょう</small> <small>か</small> 問診票を 書く ことが できる 会写问诊单
		<small>しんさつ</small> <small>てつづ</small> 診察の 手続きが できる 能办检查手续
		<small>いしゃ</small> <small>はな</small> 医者と 話す ことが できる 能和医生交谈
<small>しょうほう</small> <small>くすり</small> 処方された 薬の <small>かんじ</small> <small>りかい</small> 漢字を 理解する 看得懂处方药的汉字 	<small>くすり</small> <small>ふくろ</small> <small>か</small> <small>ひょうじ</small> <small>み</small> <small>の</small> <small>かた</small> 薬の 袋に 書いて ある 表示を 見て 飲み方が わかる 看得懂药袋上的服用说明	

か 課	かつどう 活動	もくひょう 目標	
7. あんぜん 安全に くらす 安全地生活	ちか ^{ひと} の ^{たす} 人に ^{たす} 助けて ^{たす} もらう 向附近の人求助 	たす ^{もと} 助けを ^{なん} 求める ^い とき、 ^{なん} 何と ^い 言うか ^い わかる 知道求助时可以说什么	
	ばん ^{でんわ} に ^{でんわ} 電話する 打 110 报警电话 	けいさつ ^{でんわ} の ^{ひやくとおばん} 電話は ^{ひやくとおばん} 110 番だと ^い わかる 知道报警电话是 110 じけん ^{じこ} か、 ^い 事故か ^い 言う ^い ことが ^い できる 能说清是事件还是事故	
	ばん ^{でんわ} に ^{でんわ} 電話する 打 119 火警和急救电话 	かじ ^{きゅうきゅう} と ^{ひやくと} 救急は ^{ひやくと} 119 番だと ^い わかる 知道火警和急救号码是 119 かじ ^{きゅうきゅう} か、 ^い 救急か ^い 言う ^い ことが ^い できる 能说清是火灾还是急救 ばしょ ^い 場所を ^い 言う ^い ことが ^い できる 能说明位置 ようす ^{せつめい} 様子を ^い 説明する ^い ことが ^い できる 能说明状况	
	さいがい ^{じゅんび} の ^{じゅんび} ために ^{じゅんび} 準備する 防灾准备 	さいがい ^{ことば} の ^{ことば} 言葉が ^い わかる 明白灾害用语 たいふう ^{そなえ} の ^{そなえ} そなえが ^い わかる 知道如何做台风准备 じしん ^{そなえ} の ^{そなえ} 地震の ^{そなえ} そなえが ^い わかる 知道如何做地震准备	
	てんきよほう ^{かんじ} の ^{りかい} 漢字を ^{りかい} 理解する 明白天气预报的汉字 	てんきよほう ^み を見て ^す 住んで ^す いる ^す ところの ^{てんき} 天気 ^が が ^い わかる 看天气预报知道天气	
	8. やくしょ 役所へ 行く 去政府部门 办事	やくしょ ^{じゅうみんいどうとどけ} で ^{じゅうみんいどうとどけ} 住民異動届を 出す 在政府部门提交居民住址变更登记表 	やくしょ ^{まどぐち} の ^い 窓口へ ^い 行く ^い ことが ^い できる 能去政府的窗口 とど ^{ひつよう} けに ^{ひつよう} 必要な ^か ことを ^か 書く ^か ことが ^い できる 能填写申请表 わから ^か ない ^か ことを ^か 係の ^{ひと} 人に ^き 聞く ^き ことが ^い できる 能向窗口负责人询问
		でんき ^{すいどう} ・ ^{すいどう} 電気・ ^{てつづ} 水道の ^{てつづ} 手続 きを ^す する 水、電、煤气手続 	てつづ ^{じゅんび} の手続きの ^{じゅんび} 準備が ^い できる 能做手续准备 じゅんび ^い 準備した ^い ことを ^い 言う ^い ことが ^い できる 能说相关用语 でんわ ^{かいせん} で ^{かいせん} 開栓を ^い たのむ ^い ことが ^い できる 能打电话申请开通
せいきゅうしよ ^{かんじ} の ^{りかい} 漢字を ^{りかい} 理解する 看得懂公共费用付款单上的汉字 		こうきょうりょうきん ^{せいきゅうしよ} の ^み 公共料金の ^な 請求書 ^な を見て、 ^な 何を ^な するかが ^い わかる 看付款单知道要干什么	

か 課	かつどう 活動	もくひょう 目標
9. ごみを 出す 扔垃圾	ごみを ^{ただ} 正しく ^だ 出す 正确扔垃圾的方法	ごみの ^わ ルールが ^き わかる 知道扔垃圾的规定 ごみを ^わ 分ける ^き ことができる 知道垃圾分类 ごみの ^{ぶんべつ} 分別に ^き ついて ^き 聞く ^き ことができる 会问垃圾如何分类
	おおがた ^だ 大型ごみを ^だ 出す 扔大型垃圾	どうやって ^{おおがた} 大型ごみを ^だ 出すか ^{ひと} 人に ^き 聞く ^き ことができる 能询问怎么扔大型垃圾 おおがた ^だ 大型ごみの ^{かた} 出し方が ^わ わかる 知道如何扔大型垃圾 おおがた ^{うけつけ} 大型ごみ受付センターに ^{れんらく} 連絡する ^き ことができる 能联系大型垃圾处理中心
	ごみ出しの ^{ひょうじ} 表示の ^{かんじ} 漢字 を ^{りかい} 理解する 看得懂扔垃圾标识的汉字	ごみステーションの ^{ひょうじ} 表示を ^み 見て ^だ ごみ出しの ^き ルールが わかる 看垃圾站的标识能明白扔垃圾的规则
	10. にほん 日本を 楽しむ 畅游日本	にほん ^い 日本で ^い 行きたい ^{ところ} ところに ついて ^{ひと} 人に ^{じょうほう} 情報を ^き 聞く 打听在日本想去的地方的信息
りょこう ^{かんそう} 旅行の ^い 感想を ^い 言う 说旅行感受		^い 行った ^{こと} ところや ^{こと} した ^{こと} ことについて ^{はな} 話す ^き ことができ る 会说去过的地方和做过的事
インターネットで ^{でんしゃ} 電車の じこく ^い 時刻や ^{かた} 行き方を ^{しら} 調べる 在互联网查询电车时刻路线		けんさく ^{にゅうりょく} 検索キーワードが ^き 入力できる 能输入搜索关键词 ^{にゅうりょく} 入力する ^{じょうほう} 情報が ^わ わかる 明白输入信息 ^{じょうほう} 情報を ^{にゅうりょく} 入力する ^き ことができる 能输入信息
しせつ ^{あんない} 施設の ^{かんじ} 案内の ^{かんじ} 漢字を りかい ^{りかい} 理解する 看得懂设施指南的汉字		しせつ ^{あんない} 施設の ^み 案内を ^み 見て ^{ひつよう} 必要な ^{じょうほう} 情報が ^{りかい} 理解できる 能理解设施指南里的有用信息

