

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
○	△	×

にほんご わたしの日本語チェックシート

いつ、何を^{なに}べんきょうしたか、どのくらいできたか、気づいたことを^か書くものです。

チェックシートをつかうと、
✓ できること、できないことがわかりますから、何を^{なに}勉強^{べんきょう}したらいいかわかります。

✓ あたらしい先生^{せんせい}とべんきょうをはじめるときや、べんきょうをやめてもういちどはじめるときなど、
いままでべんきょうしたことを先生^{せんせい}に見^みせて、目標^{もくひょう}をいっしょに^かかんがえることができます。

チェックシートをつかって、べんきょうの目標^{もくひょう}や予定^{よてい}をかんがえましょう。

つかいかた

2.

「わたしのコメント」を^か書きます。

うまくできなかったことや気づいたことを^か書きます。
日本語で^{にほんご}書くことができなかったら、じぶん^{くに}の国のことばで^か書いてもいいです。



1.

「わたしのチェック」を^か書きます。

ひとり
一人でできたときは「○」、てつだってもらったり、
じしよを^{つか}使ったりしてできたときは「△」、できなかったときは「×」を^か書きます。その下に勉強^{べんきょう}した日^ひを^か書きます。例)2023年9月5日^{ねんがついつか} → 2023/9/5



3.

「せんせいのチェック」を^か書いてもらいます。

1と2を^か書いて、先生^{せんせい}に見^みせて、書いてもらいます。
見ながら、何を^{なに}べんきょうしたらいいか、勉強方法^{べんきょうほうほう}などについて先生^{せんせい}と^{はな}話してください。



4.

「そとでもできた」を^か書きます。

べんきょうしたあと、まいにちの生活^{せいかつ}のなかで
じっさいにやってみましょう！

我的日语检查笔记

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

1. 填写“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) 2023年9月5日 → 2023/9/5

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。



3. 请老师填写“老师检查”。

写好1.2.后，请老师填写。边看边问老师接下来应学习什么和学习的方法。

4. 填写“实际运用”。

学会后，在实际生活中做做看吧。

か ひと
1課 人と しりあう

1 结交新朋友

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
1. あいさつを することが できます 能日常问候	/ /	/ /	/ /	
2. <small>なまえ くに しごと</small> 名前、国、仕事を いうことが できます 能介绍自己的名字、国籍和工作	/ /	/ /	/ /	
3. しゅみについて はなすことが できます 能介绍自己的爱好	/ /	/ /	/ /	
4. <small>なまえ くに しごと</small> 名前、国、仕事、しゅみについて きくことが できます 能问对方的名字、国籍、工作和爱好	/ /	/ /	/ /	

か
2課 かいものする

2 买东西

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
<p>1. かいきたいものの なまえが わかります 可以掌握我想购买的東西的名称</p>	/ /	/ /	/ /	
<p>2. ねだんが わかります 能知道東西的价格</p>	/ /	/ /	/ /	
<p>3. ほしいものが あるか きくことが できます 能询问店里是否有想买的東西</p>	/ /	/ /	/ /	
<p>4. たべることが できないものが はいっていないか きくこ とができます 能询问食物中是否有不能食用的東西</p>	/ /	/ /	/ /	
<p>5. レジで お金を はらうことが できます 能在收银台结账</p>	/ /	/ /	/ /	

か でんしゃ
3課 電車に のる

3 坐电车

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
1. えきへ いくことが できます 能去车站	/ /	/ /	/ /	
2. 電車のきっぷを かうことが できます 能买电车票	/ /	/ /	/ /	
3. 乗る電車や ホームが わかります 能知道你要坐的火车和站台信息	/ /	/ /	/ /	
4. おりたいえきに 電車が とまるか わかります 能知道乘坐的火车是否在你下车的车站停靠	/ /	/ /	/ /	
5. 電車が 来ないとき えきいんに きくことが できます 当火车没来的时候，可以询问车站工作人员	/ /	/ /	/ /	

か てがみ にもつ
4課 手紙や 荷物を おくる

4 寄信件和包裹

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
^{てがみ} 1. 手紙を おくることが できます 能给别人寄信	/ /	/ /	/ /	
^{まどぐち にもつ ゆうそう} 2. 窓口で 荷物の郵送を おねがいすることが できます 能在邮局柜台发送包裹	/ /	/ /	/ /	
^{おく じょう} 3. 送り状を じゅんびすることが できます 能准备邮单	/ /	/ /	/ /	
^{にもつ} 4. 荷物を うけとることが できます 能接收包裹	/ /	/ /	/ /	

か にほんご にゅうりょく
5課 日本語で 入力する

5 输入日语

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
1. ひらがなや カタカナを よむことが できます 能读平假名和片假名	/ /	/ /	/ /	
2. ローマ字が わかります 能读懂罗马字	/ /	/ /	/ /	
3. ひらがなや カタカナを ^{にゅうりょく} 入力することが できます 能输入平假名和片假名	/ /	/ /	/ /	
4. メールを おくることが できます 能发送电子邮件	/ /	/ /	/ /	
5. オンラインで もうしこむことが できます 能在线申请	/ /	/ /	/ /	

か
6課 びょうきに なったら
6 如果生病了…

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
1. 症 ^{しょうじょう} 状 ^{ひと} を 人につたえることができます 能够跟他人沟通症状	/ /	/ /	/ /	
2. ドラッグストアで 薬 ^{くすり} を かうことができます 能在药店买药	/ /	/ /	/ /	
3. 病 ^{びょういん} 院 ^{ひと} について 人に きくことができます 能找想去的或者对症的医院	/ /	/ /	/ /	
4. 病 ^{びょういん} 院 ^い へ 行 ^い く準 ^{じゅん} 備 ^び を することができます 做好去医院的 事前准备	/ /	/ /	/ /	

か あんぜん
7課 安全に くらす

7 安全地生活

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
1. 110番、119番に 電話することができます 拨打110、119寻求帮助	/ /	/ /	/ /	
2. 災害情報が わかります 了解灾害信息	/ /	/ /	/ /	
3. 災害のとき 避難できるように 準備することができます 做好发生灾害时的避难准备	/ /	/ /	/ /	
4. 災害のあと 安心して生活できるように 準備することができます 做好灾后安心生活的准备	/ /	/ /	/ /	

か やくしよ
8課 役所へ いく

8 去政府部门办事

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
^{やくしよ} 1. 役所へ いくことが できます 能去政府机构	/ /	/ /	/ /	
^{まどぐち} 2. 窓口へ いくことが できます 能去政府的窗口	/ /	/ /	/ /	
^{やくしよ ひと} 3. わからないとき 役所の人に きくことが できます 能向窗口负责人询问	/ /	/ /	/ /	
^{とど} 4. 届けに ひつようなことを かくことが できます 能填写登记表	/ /	/ /	/ /	

か
9課 ごみを だす
9 扔垃圾

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
1.ごみを ^わ 分けることができます 知道垃圾分类的方法	/ /	/ /	/ /	
2.わからないとき ^{ひと} 人にきくことができます 不明白扔垃圾的方法时，能向邻居请教	/ /	/ /	/ /	
3.ごみを ^だ 出すことができます 知道如何扔垃圾	/ /	/ /	/ /	

か ひょうご
 10課 兵庫を たのしむ
 10 享受兵庫

もくひょう 目標	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	コメント 我的意见
1. おでかけの かんそうを いうことが できます 能跟他人交流郊游感想	/ /	/ /	/ /	
2. したいことについて はなすことが できます 能跟他人交流自己想做什么	/ /	/ /	/ /	
3. ちかくの店や 施設を 利用することが できます 可以使用你家附近的商店和设施	/ /	/ /	/ /	

きょうしつ
教室のそとで にほんご
日本語を よみましたか。かきましたか。ききましたか。はなしましたか。

你在课外读过日语吗？你写过日语吗？你听过日语吗？这周你在课堂外讲日语了吗？

だい しゅう
第1週 第1周

だい しゅう
第2週 第2周

だい しゅう
第3週 第3周

だい しゅう
第4週 第4周

きょうしつ
教室のそとで にほんご
日本語を よみましたか。かきましたか。ききましたか。はなしましたか。

你在课外读过日语吗？你写过日语吗？你听过日语吗？这周你在课堂外讲日语了吗？

