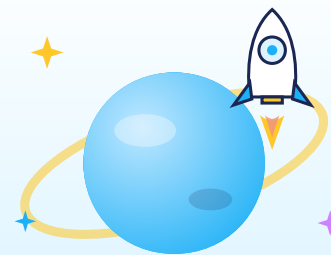




英文學習手冊 · LEARNING WORKBOOK

英文 12 時態總整理

時間 × 狀態一次看懂 · 分級說明 · 常見錯誤 · 練習



美籍持證教師親自授課 · 每班12人以內 · ★4.9 / 5 · 208 則 Google 評價 · 板橋中正路89巷4號1樓

12 個時態 = 3 個時間 × 4 種狀態

	過去 PAST	現在 PRESENT	未來 FUTURE
簡單式	walked	walk / walks	will walk
進行式	was walking	am / is / are walking	will be walking
完成式	had walked	have / has walked	will have walked
完成進行式	had been walking	have been walking	will have been walking

12 時態總表

時態	基本句型	例句
1. 現在簡單式	V / 三單 V-s	She plays basketball every day.
2. 現在進行式	am/is/are + V-ing	I am doing my homework now.
3. 過去簡單式	V-ed / 不規則變化	I went to Tainan last weekend.
4. 未來式	will + V / be going to + V	I will call you tonight.
5. 現在完成式	have/has + p.p.	I have lived here for ten years.
6. 過去進行式	was/were + V-ing	I was sleeping at ten last night.
7. 過去完成式	had + p.p.	The movie had started when we arrived.
8. 現在完成進行式	have/has been + V-ing	I have been waiting for two hours.

時態	基本句型	例句
9. 未來進行式	will be + V-ing	I will be flying to Japan at noon.
10. 未來完成式	will have + p.p.	She will have finished by Friday.
11. 過去完成進行式	had been + V-ing	He had been studying all night.
12. 未來完成進行式	will have been + V-ing	By 2030, I will have been teaching for 20 years.

為什麼台灣孩子學時態 特別辛苦？

先說一件重要的事，給每一位陪孩子訂正過「三單 -s」的家長：**孩子錯時態，不是不用功，也不是不聰明**。中文的動詞是不變形的——「我昨天去夜市」「我每天去學校」「我明天要去台北」，三句話的「去」長得一模一樣，時間資訊靠「昨天、每天、明天」和「了、過、正在」這些字來表達。英文剛好相反：時間資訊藏在**動詞本身的變化裡**（go、goes、went、is going、will go）。台灣孩子的母語從來沒有要求他們注意「動詞要跟著時間變形」，所以這個開關天生是關著的——每一個英文時態錯誤，幾乎都能追溯到這個根本差異。理解這一點，訂正的時候會更有耐心。

那 12 個時態是怎麼來的？其實只是一個乘法：**三種時間**（過去、現在、未來）× **四種狀態**（簡單、進行、完成、完成進行）= 12。聽起來很多，但使用頻率極度不平均——日常溝通和國中課綱真正高頻的只有前六個。所以這份總表按「該學的順序」分三個階段，先把最常用的走穩。

必須精熟的基礎：現在簡單 與 現在進行

句型：主詞 + 動詞原形（第三人稱單數 he/she/it 加 -s / -es）

什麼時候用：表達「平常如此」的事——習慣、事實、規律，而不是「現在正在做」。

例句：She plays basketball every day.（她每天打籃球。） / The sun rises in the east.（太陽從東邊升起。）

台灣學生最常錯：三單 -s 忘記加——*He play the piano.* ✗ → He **plays** the piano. ✓。中文裡「彈」不管是我彈、你彈、他彈都長一樣，所以孩子的耳朵天生聽不出少了什麼；這個 -s 是最小、最頑固、也最不用焦慮的錯誤，靠大量開口使用才會真正長進直覺裡。

句型：am / is / are + V-ing

什麼時候用：說話的當下正在發生的動作。

例句：I am doing my homework now.（我現在正在寫作業。） / Look! It is raining.（你看！正在下雨。）

台灣學生最常錯：漏掉 be 動詞——*She dancing.* ✗ → She **is** dancing. ✓。中文的「正在」是一個獨立的詞，孩子以為 -ing 就等於「正在」，忘了英文的進行式是「be 動詞 + V-ing」**成對出現的**——少一個都不成立。

時間軸的兩端：過去簡單 與 未來式

句型：動詞過去式（規則動詞加 -ed；不規則動詞如 go→went、eat→ate 需個別熟悉）

什麼時候用：過去某個時間點發生、已經結束的事。

例句：I went to Tainan last weekend.（我上個週末去了台南。） / She watched a movie yesterday.（她昨天看了一部電影。）

台灣學生最常錯：句子裡明明有 yesterday、last week，動詞卻還是現在式——*I go to the night market yesterday.* ✗ → I **went** to the night market yesterday. ✓。原因還是母語：中文的「我昨天去夜市」，「去」完全不用變。另一個大魔王是不規則動詞——went、ate、bought 這些字沒有規則可套，我們整理了一份完整的〈不規則動詞表〉，搭配這頁一起用。

句型：will + 動詞原形 / am/is/are going to + 動詞原形

什麼時候用：還沒發生的事。細分工是：will 用在說話當下做的決定和預測；be going to 用在早就計畫好的事、或眼前有跡象的預測。

例句：I will help you with your homework. (我會幫你做作業。) / We are going to visit Grandma this Sunday. (我們這個星期天要去看奶奶。)

台灣學生最常錯：will 後面的動詞多了尾巴——*He will goes home. X* 或 *He will to go home. X* → He will **go** home. ✓。規則只有一條：**will** (和所有助動詞) 後面永遠接動詞原形，不加 -s、不加 to、不加 -ed。

國中英文的分水嶺：現在完成 與 過去進行

這兩個時態是國中階段的重頭戲，也是段考題目的常客——尤其是現在完成式，因為**中文裡根本沒有對應的說法**，它是台灣學生公認最難的時態。我們的〈板橋國中英文課程〉花最多力氣的，就是讓孩子在真實使用中把這兩個時態用出來，而不是停在背公式。

句型：have / has + 過去分詞 (p.p.)

什麼時候用：過去發生、但和現在還有關聯的事——經驗 (去過、吃過)、持續到現在的狀態 (住了十年)、剛完成的動作。

例句：I have lived in Banqiao for ten years. (我在板橋住了十年——現在還住在這裡。) / Have you ever tried stinky tofu? (你吃過臭豆腐嗎?)

台灣學生最常錯：經典中的經典——**have gone to** 和 **have been to**。He has **been** to Japan. = 他去過日本 (人回來了，講經驗)；He has **gone** to Japan. = 他去日本了 (人還在那裡或在路上)。想說「去過」卻寫成 has gone，是考卷上的老朋友。另一個高頻錯誤：現在完成式不能和明確的過去時間連用——*I have seen that movie yesterday. X* → I **saw** that movie yesterday. ✓ (有 yesterday 就回到過去簡單式)。

句型：was / were + V-ing

什麼時候用：過去某個時刻「正在進行」的動作——最常和過去簡單式搭配：長的背景動作用過去進行式，中途插進來的短動作用過去簡單式。

例句：I was taking a shower when you called. (你打來的時候，我正在洗澡。) / They were playing basketball at five o'clock yesterday. (昨天五點的時候，他們正在打籃球。)

台灣學生最常錯：when / while 的句子裡，兩個動作全都寫成進行式——*When you were calling, I was taking a shower. X*。記住畫面感：**長的動作 (洗澡) 是背景、用進行式；短的動作 (電話響) 是事件、用簡單式**。段考前想大量練這類辨析題，可以搭配〈板橋國中英文考古題〉的做法：每錯一題，回這份總表對照是哪一條沒站穩。

高中以後的時態：過去完成 與 完成進行家族

句型：had + 過去分詞。**什麼時候用：**「過去的過去」——兩件過去的事，先發生的那件用它。例句：The movie **had** already **started** when we arrived. (我們到的時候，電影已經開演了。) 先開演、後到場，先發生的用 had started。

現在完成進行式 (have/has been + V-ing) 強調「一直持續、而且持續了多久」：I **have been waiting** for two hours. (我已經等了兩個小時——還在等。) 其餘的未來進行式、未來完成式、過去 / 未來完成進行式，日常使用頻率很低，國中前完全不需要精熟——**先認得長相，遇到看得懂，就足夠了**。把力氣留給前六個。

時態是用會的，不是背會的

說一件可能顛覆想像的事：**美國孩子從來不背時態表**。我在美國的教室裡，從沒看過任何一個孩子抄寫「12 時態變化表」——他們會用 went、會用 has been，是因為從出生起聽了、說了**成千上萬個正確的句子**，動詞變化早就長在直覺裡，文法課只是替已經會的東西補上名字。

這對台灣家長的啟示很直接：**時態表是「檢查工具」，不是「學習方法」**。考前對照、寫作訂正，拿出來查，非常好用 (所以才會有這一頁)；但如果孩子只是反覆抄表格、背公式，沒有大量的輸入 (聽、讀) 和輸出 (說、寫)，時態永遠停在「規則知道、開口就錯」的階段。真正的解方只有一個字：**量**。

在家怎麼累積量？兩個做法我最推薦：**每天一句英文日記**——今天做了什麼（過去式）、現在在做什麼（現在進行式）、明天要做什么（未來式），一天一句就好，貴在天天寫（三句公式與開頭句型庫見〈英文日記怎麼寫〉）；**重講故事**——讀完一本分級讀物，請孩子用自己的話把故事重講一次，講故事天生就是過去式的大量練習。如果孩子連基礎的句子都還不穩，別急著練時態，先回頭把底子補起來——做法見〈小學英文程度落後怎麼辦〉。

常見問題

英文到底有幾個時態？一定要全部學會嗎？

傳統上是 12 個：過去、現在、未來三種時間，各自搭配簡單、進行、完成、完成進行四種狀態。但使用頻率極度不平均——日常溝通和國中課綱真正高頻的，就是本文前六個。先把前六個用熟，冷門的時態等真的遇到再認識就好。

為什麼台灣孩子學時態特別容易錯？

因為中文的動詞不變形。中文靠「了、過、正在、明天」這些字表達時間，動詞本身永遠長一樣；英文卻把時間資訊藏進動詞的變化裡。孩子錯時態不是不用功，而是母語從來沒有要求過他們注意這件事——這個直覺只能靠大量聽、讀、說、寫慢慢養出來。

have been to 和 have gone to 差在哪？

has been to 是「去過」——人已經回來了，講的是經驗；has gone to 是「去了」——人還在那裡或在路上，不在說話現場。「他去過日本」是 He has been to Japan；He has gone to Japan 的意思是他去日本了、現在不在這裡。這是國中考題最愛考的分辨之一。

will 和 be going to 可以互換嗎？

很多情況下可以，意思差別不大。但典型的分工是：will 用在說話當下做的決定和主觀預測；be going to 用在早就計畫好的事，以及眼前有跡象的預測（烏雲密布——It's going to rain）。考題通常靠上下文線索（例如「票已經買好了」）判斷哪一個更合適。

時態表需要整張背起來嗎？

不需要。美國孩子從來不背時態表，他們是在成千上萬個正確句子的輸入和使用中自然學會的。表格的正確用法是「查閱工具」——寫作訂正、考前檢查時拿出來對照。把背表格的時間拿去讀故事、寫句子，效果好得多。

國中段考的時態題怎麼準備？

三步驟：先把前六個時態的「使用時機」弄懂，而不是背名稱；再學會抓時間線索字——yesterday、last week 配過去式，right now 配現在進行式，already、ever、since 常配現在完成式；最後用段考古題大量練辨析，每錯一題回總表對照，弄清楚錯在哪一條。

在家可以怎麼幫孩子練時態？

兩件事最有效：每天一句英文日記——今天做了什麼用過去式、明天要做什么用未來式，一句就好，關鍵是天天寫；讀完故事請孩子用自己的話重講一次，講故事自然會大量用到過去式。口頭練習也算數，重點是使用量的累積，不是每一句都正確。

你們的課程怎麼教時態？

我們不帶孩子背表格。在全美語、每班 12 人以內的小班裡，孩子每天聽到、用到大量正確的句子，美籍持證教師在真實使用中即時修正，再視年段歸納規則，搭配 National Geographic 的 Explore Our World 主教材與 Oxford Bookworms 分級讀物累積輸入量。想知道孩子的時態觀念走到哪，歡迎加 LINE 預約免費程度評估。

練習區

先看句子裡的時間詞決定「時間」，再看動作是否持續或完成決定「狀態」。答案寫在右欄。

#	題目	寫寫看
1	Yesterday I ____ (go) to the park.	

#	題目	寫寫看
2	Look! It ____ (rain) now.	
3	She ____ (live) in Banqiao since 2020.	
4	We ____ (eat) dinner when the phone rang.	
5	I ____ (finish) my homework before Mum came home.	
6	Next week they ____ (visit) grandma.	
7	He ____ (play) basketball every Saturday.	
8	By 8 p.m. I ____ (study) for three hours.	

給家長的三分鐘用法

- ① 「不要問孩子時態叫什麼名字。」問他：這件事是什麼時候？做完了沒？——兩個問題就能定位到方格。
- ② 每天挑三句孩子自己說過的中文，一起翻成英文，只檢查時態，不改其他。
- ③ 錯了不要直接給答案，指著上面的方格讓他自己找——找到的記得住，被告知的記不住。

怎麼用：12 個時態不是 12 件事，是 3 個時間 × 4 種狀態。先用方格定位，再翻到後面看該時態的詳細說明與例句。

想要其他學習表格？

五份 A4 列印版全部可以在官網免費下載：

時態表

發音表

動詞表

sight words

1200

americanenglish.com.tw