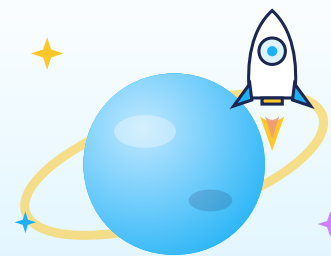




英文學習手冊 · LEARNING WORKBOOK

英文不規則動詞三態表

74 個動詞 · 依變化規律分家族 · 段考常錯排行 · 練習



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

不規則動詞的四種變化型：按規律記，不要按字母背

AAA

三態同形

cut · cut · cut

ABB

後兩態相同

buy · bought · bought

ABA

首尾相同

come · came · come

ABC

三態皆不同

go · went · gone

為什麼 分類記憶 比字母順序死背有效？

因為**大腦天生是找規律的機器**。最好的證據來自美國孩子自己：幾乎每個英語母語的小孩，在兩到四歲之間都會說出 *goed*、*eated*、*runned* 這種「錯誤」——他們沒有從大人那裡聽過這些字，是自己歸納出「過去式加 -ed」的規則後，套用到所有動詞上。語言學家把這叫做「過度規則化」（overregularization），它是語言發展的正常階段，也證明了一件事：**孩子學動詞變化，靠的是抓規律，不是背清單。**

不規則動詞其實也不是真的「無規則」——它們是古英語靠改變母音表達過去的遺跡，所以內部藏著好幾套小規律：sing-sang-sung 和 drink-drank-drunk 是同一個模式，buy-bought 和 teach-taught 是同一個模式。**照類型分組，就是把這些隱藏的規律攤開來給孩子看**：記憶單位從「74 個動詞」變成「四大類、幾個小家族」，負擔立刻少一半以上。下面就是完整的分組列表。

AAA 型：三態同形（11 個）

原形、過去式、過去分詞**完全一樣**——這組先背，馬上有成就感。共同特徵：多半是短短的、以 t 或 d 結尾的單音節動詞。

- cut → cut → cut | 切、剪
- put → put → put | 放
- cost → cost → cost | 花費（金錢）
- hit → hit → hit | 打、撞
- let → let → let | 讓
- set → set → set | 設定、放置
- shut → shut → shut | 關上
- hurt → hurt → hurt | 使受傷、疼痛
- quit → quit → quit | 停止、辭去
- spread → spread → spread | 散播、塗抹
- read → read → read | 閱讀 拼法同形，但過去式與過去分詞**發音變成 /rɛd/**（同 red）——聽力與口說最愛考

陷阱提醒：三態同形不代表「不用變」——句子裡還是要判斷時態。He *cut* the paper yesterday. 的 cut 是過去式，只是長得跟原形一樣。

ABA 型：首尾同形（3 個）

原形和過去分詞相同、只有過去式不一樣的迷你家族——整個英文常用動詞裡就這三個，一次記完：

- **come → came → come** | 來
- **become → became → become** | 變成、成為
- **run → ran → run** | 跑

become 就是 be + come，跟著 come 一起變——很多長動詞都是這樣「跟著短動詞走」的（understand 跟 stand、forget 跟 get），發現這件事又能省下好幾個記憶格。

ABB 型：過去式 = 過去分詞（32 個）

過去式和過去分詞相同——常用動詞裡最大的一組，但內部又分成幾個「小家族」，家族內的變化一模一樣：

- **buy → bought → bought** | 買
- **bring → brought → brought** | 帶來
- **think → thought → thought** | 想、認為
- **fight → fought → fought** | 打架、奮戰
- **catch → caught → caught** | 抓住、趕上
- **teach → taught → taught** | 教
- **feel → felt → felt** | 感覺
- **keep → kept → kept** | 保持、保存
- **sleep → slept → slept** | 睡覺
- **sweep → swept → swept** | 掃
- **meet → met → met** | 遇見、認識
- **leave → left → left** | 離開、留下
- **lend → lent → lent** | 借出
- **send → sent → sent** | 寄、送
- **spend → spent → spent** | 花（時間、金錢）
- **build → built → built** | 建造
- **lose → lost → lost** | 遺失、輸
- **say → said → said** | 說 [🚩] said 唸 /sɛd/，不是「say-d」
- **pay → paid → paid** | 付錢
- **make → made → made** | 做、製作
- **hear → heard → heard** | 聽見
- **tell → told → told** | 告訴
- **sell → sold → sold** | 賣
- **find → found → found** | 找到
- **win → won → won** | 贏
- **sit → sat → sat** | 坐
- **stand → stood → stood** | 站
- **understand → understood → understood** | 了解（跟著 stand 變）
- **hold → held → held** | 握、舉行
- **have → had → had** | 有 [🚩]
- **get → got → got** | 得到 美式過去分詞常用 **gotten** (have gotten)
- **feed → fed → fed** | 餵

ABC 型：三態全變（28 個）

三個形態都不一樣——看似最難，其實小家族最整齊，考試也最愛從這組出題：

- **begin → began → begun** | 開始

- drink → drank → drunk | 喝
- sing → sang → sung | 唱歌
- swim → swam → swum | 游泳
- ring → rang → rung | (鈴) 響
- take → took → taken | 拿、帶
- write → wrote → written | 寫 written 要雙 t
- drive → drove → driven | 開車
- ride → rode → ridden | 騎 ridden 要雙 d
- eat → ate → eaten | 吃
- give → gave → given | 給
- speak → spoke → spoken | 說 (語言)
- break → broke → broken | 打破
- steal → stole → stolen | 偷
- choose → chose → chosen | 選擇
- wake → woke → woken | 醒來
- forget → forgot → forgotten | 忘記 (跟著 get 變)
- wear → wore → worn | 穿、戴
- fall → fell → fallen | 落下、跌倒
- know → knew → known | 知道、認識
- grow → grew → grown | 成長、種植
- throw → threw → thrown | 丟
- fly → flew → flown | 飛
- draw → drew → drawn | 畫
- go → went → gone | 去 (went 原本是另一個動詞 wend 的過去式，被 go 「借」來用——難怪長得完全不像)
- see → saw → seen | 看見
- do → did → done | 做
- be (am / is / are) → was / were → been | 是、在

三個比抄寫十遍有效的練習方法

「go-went-gone、go-went-gone」唸一百次，考試時還是可能寫錯，因為大腦沒有把它跟「意思」掛勾。每學一個動詞，立刻造一個關於自己的句子：*I went to Taipei last Sunday. / I have never eaten snails.* 有畫面、有情感的句子，記憶留存率完全不同。

把今天發生的事、看過的故事，用英文過去式重講一遍——這是美國小學課堂天天在做的 retelling。講故事時動詞會自然大量出現 (woke up、ate、went、saw、came home)，孩子是在「使用中」固定動詞變化，而不是在背清單。程度還不夠自己說的孩子，家長可以帶著接龍：你說一句、孩子接一句。想改成用寫的，三句公式與開頭句型庫見〈英文日記怎麼寫〉。

每天挑 5 個動詞口頭快問快答：「eat？」「ate, eaten！」全程不用紙筆、不用三分鐘，重點是**天天做**。答錯的動詞隔天再進名單，答對三天的就畢業。比起考前一晚狂背 74 個，每天 5 個的間隔複習 (spaced repetition) 才是記憶科學站得住腳的做法。如果孩子連原形動詞的意思都還不熟，那問題在更基礎的字彙量，建議先看〈小學英文程度落後怎麼辦〉照順序補。

想把這份分類動詞表印下來貼在書桌前？點這裡直接下載 A4 列印版——不用註冊、不用留任何資料。

國中段考 常錯排行：這五題年年有人中招

否定句和疑問句裡，did 已經標記了過去，**後面動詞要回到原形**：He didn't **go** to school. (不是 didn't went) / Did you **see** it? (不是 Did you saw)。出題老師特別愛挑不規則動詞來考這一條，因為死背動詞表的學生會反射性地把動詞變過去式。

have / has 後面要接**過去分詞**：She has **gone** home. (不是 has went)。ABB 型動詞因為過去式 = 過去分詞而感覺不到差別，一遇到 ABC 型 (go / see / take) 就現形——這正是三態要一起背的原因。

跟美國小孩說 goed 是同一個現象：規則學會了，例外還沒固定。寫錯不用罵，這其實是「規則有學進去」的證據，靠使用量修正即可。

拼法三態同形，發音卻會變：過去式 / 過去分詞唸 /rɛd/（這類符號的完整對照見KK 音標表總整理）。聽力題播 I read it last night. 時，唸的是「red」——沒練過發音、只背過拼法的學生就會漏聽時態。

✗ I have **saw** that movie. / ✗ He **seen** it yesterday. 補救方式不是重背，而是回到句子：have 後面只能接分詞、單獨當動詞只能用過去式——用「句型帶動詞」練，比默寫表格有效。

這五個陷阱在板橋各國中的段考卷上年年出現——想知道自己學校的段考怎麼考，可以參考〈板橋國中英文考古題哪裡找〉；國中英文的整體準備方式，請見〈板橋國中英文補習〉。

動詞變化是 習得 出來的，不是背出來的

回到開頭那個畫面：美國三歲小孩說 *I goed there*，沒有人給他動詞表，也沒有人罰他抄寫——他靠著每天大量地聽和說，先歸納出規則，再一個一個把例外「用」到正確。到了小學，老師才用分類和拼字規則把它整理成系統。**順序是：先使用，再整理；台灣常見的做法剛好相反**，先發一張字母順序的表叫孩子背，孩子沒有使用量，只能靠短期記憶應付小考，考完就還給老師。

這份分類表能幫孩子把記憶量減半，但真正讓動詞變化「長進直覺」的，是每天開口用英文說過去的事。這也是我們的常規全美語小班課每天在做的事——不是動詞表小考，而是讓孩子在真實對話和故事重述裡，把 went、saw、ate 用到不會錯。

常見問題

不規則動詞一定要背嗎？總共有幾個？

要，但不用全背。英文的不規則動詞總數有一百多個，其中真正高頻的大約 70–80 個——本頁整理的 74 個涵蓋了日常對話、課本與考試絕大多數的使用場景。它們偏偏都是最常用的動詞（go、see、eat、make、take），所以躲不掉；好消息是正因為天天用得到，用對方法很快就會變成直覺。

不規則動詞怎麼背最快？

兩個原則：分類、使用。先照變化類型分組（AAA 三態同形、ABA、ABB、ABC），讓大腦抓到規律，記憶量立刻少一半；再把每個動詞放進句子裡實際使用——造句、用過去式說昨天的事，比抄寫十遍有效得多。每天挑 5 個口頭快問快答，兩三週就能把常用動詞走完一輪。

為什麼英文會有不規則動詞？

這些動詞是古英語「強變化動詞」的遺跡——一千多年前的英語靠改變母音來表達過去（sing→sang、drink→drank），後來多數動詞改用 -ed 規則，但最常用的一批動詞因為天天被使用、形式深植人心，反而保留了古老的變化方式。所以不規則動詞幾乎都是高頻字：越常用的字，越不容易被規則化。

read 的過去式怎麼唸？

拼法完全一樣（read-read-read），但過去式和過去分詞的發音變成「red」（同 red 紅色）。這是聽力和口說最容易露餡的一題：I read a book yesterday. 裡的 read 必須唸 /rɛd/。段考的聽力題和口說評量都很愛考這個。

didn't went 為什麼是錯的？

因為「過去」這件事只需要標記一次。didn't 裡的 did 已經表達過去了，後面的動詞要回到原形：didn't go。同理疑問句 Did you see it?（不是 Did you saw）。這是國中段考不規則動詞的第一大陷阱——題目故意用不規則動詞，就是要看你會不會多變一次。

過去式和過去分詞有什麼不同？什麼時候用過去分詞？

過去式單獨當動詞用，描述過去發生的事（I saw him yesterday.）；過去分詞不能單獨當動詞，要跟 have / has 組成完成式（I have seen it.）或跟 be 動詞組成被動語態（The window was broken.）。國一先用到過去式，過去分詞在國二學完成式時才正式登場——但建議背的時候三態一起背，之後不用重背一次。

get 的過去分詞是 got 還是 gotten？

兩個都對，差在地區：美式英語常用 gotten（have gotten），英式用 got（have got）。台灣課本兩種都可能出現，考試時跟著課本版本寫即可。這也是為什麼本頁把 get 放在 ABB 組但特別註記——它是少數「同一個動詞、兩種變化都通行」的例子。

孩子背了就忘，你們的課程怎麼幫孩子學不規則動詞？

背了就忘，通常是因為只有「背」沒有「用」。我們的常規全美語小班課（每班 12 人以內、美籍持證教師）讓孩子天天在真實對話裡使用過去式——說昨天做了什麼、重述故事——動詞變化是在使用中自然固定下來的，就像美國孩子習得的方式。想知道孩子目前的動詞基礎在哪個階段，歡迎加 LINE 預約免費程度評估；本頁的 A4 列印版可直接在頁面上免費下載。

練習區

寫出過去式與過去分詞。寫完後回到前面的家族分類，確認你是「按規律」想出來的，不是硬背的。

#	題目	寫寫看
1	go → ____ / ____	
2	buy → ____ / ____	
3	come → ____ / ____	
4	cut → ____ / ____	
5	think → ____ / ____	
6	write → ____ / ____	
7	read → ____ / ____	
8	leave → ____ / ____	

給家長的三分鐘用法

- ① 按家族記，不要按字母背。同一家族的變化方式一樣，記住規律等於一次記住一整組。
- ② 高頻的十幾個（go / come / see / take / get）先練熟，它們天天用得到，很快就熟。
- ③ 「完全不按牌理」那一組不用急，用久了自然會——那是習得，不是背誦。

怎麼用：先看四種變化型，再照家族一組一組練。字母順序背 74 個是最沒效率的方法。

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