

名字：

大目標：

開始日期：

階段目標：

要達成階段目標日期：

達成目標策略		
活動/運動內容	頻率/時間/運動長度	
 <p>運動心理訓練 Reaching Your Potential</p>		
阻礙 有哪些已知的阻礙或是可能發生的阻礙會阻擋你達成目標		
阻礙	計畫 A	計畫 B

