

名字：XXX

大目標：(例)建立運動習慣。每個禮拜運動 5 次，每次 30 分鐘

階段目標：(例)每個禮拜運動 2 次，每次 15-30 分鐘

開始日期：(例)107/03/21

要達成階段目標日期：(例)107/04/21

達成目標策略

活動/運動內容	頻率/時間/運動長度
(例) 走路	(例) 15-30 分鐘/不想理強度，有走就好
跑步	5 分鐘/盡力跑，能跑多久就跑多久
雙手側平舉水瓶	1 次 10 個，做 2 次/水壺裝一半水
抬膝運動	1 次 30 個，做 2 次

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
(例) 下雨不能出去走路	(例) 去百貨公司走	(例) 在社區走樓梯
預定要運動的時間被約去吃飯	吃完飯休息後挑簡單的運動	隔天一定要補起來
懶得動(非生病/不舒服)	想一想當初自己要運動的原因/ 幻想自己想要的體態	先規劃明天運動的時間，隔天一定要動!!

獎勵

有哪些獎勵能激勵自己持續運動

獎勵條件	獎勵內容
(例) 連續一個禮拜達到目標	(例) 可以放自己一天假
連續三個禮拜達到目標	做一件自己想做的事
連續一個月達到目標	去吃一個/一頓自己一直想吃的東西，然後回來更新目標

運動紀錄

(例)

3/21 出去走路共 20 分鐘

3/24 逛街 1 小時

3/27 雙手側平舉水瓶 1 次 10 個，做 2 次

3/31 出去走路共 30 分鐘

4/4 踏青 1 小時

4/8 抬膝運動 1 次 30 個做 2 次

4/10 雙手側平舉水瓶 1 次 10 個，做 2.5 次

4/13 出去走路共 40 分鐘

4/16 雙手側平舉水瓶 1 次 10 個，做 2 次

4/20 抬膝運動 1 次 30 個做 2 次