運動處方　回家作業五

姓名：　　學號：　　日期：　　年　　月　　日

Q1：阿胖不喜歡運動，持續以控制飲食的方式來減肥，以朋友的立場你會如何建議他?			
想法（對問題的想法）	事實（已知的事實）	學習議題（我想到的問題方向）	行動計畫（我該如何做）

Q2：請為自己設計三天的改善身體組成或體重管理的計畫，寫出三天的計畫並執行之。並寫出你執行後的心得感想。