

美麗天使/陽光猛男合約書

本人_____同意於 年 月 日起至學期末跟美瑤老師一起立志與每位同學一同努力學習、互相督促，打造一個全新亮麗的自己，積極達成每週課後任務之目標。

不管是記錄或心得，我皆以最真實的方式呈現，將每週所規定之任務立即填入「課後任務記錄表」，藉以了解平日自己在從事身體活動的狀況。如有不實，當次任務得分願意不記分。另外，在每週上課時，我都會盡最大努力學習，並確實執行該堂課程中進行的活動。如有任何身體不適或疾病，我也會立即告知授課教師。

從 年 月 日起跟美瑤老師一起努力瘦身，

加入快樂健康的美麗天使/陽光猛男一族

我身體的現況		四週後我的美麗/陽光計畫目標	
體重	公斤	體重	公斤
上半臂	公分	上半臂	公分
胸圍	公分	胸圍	公分
腰圍	公分	腰圍	公分
臀圍	公分	臀圍	公分
大腿	公分	大腿	公分
小腿	公分	小腿	公分
健康狀況	()不佳 ()普通 ()良好	健康狀況	()不佳 ()普通 ()良好
膚色、氣色	()不佳 ()普通 ()良好	膚色、氣色	()不佳 ()普通 ()良好
精神狀況	()不佳 ()普通 ()良好	精神狀況	()不佳 ()普通 ()良好
食量狀況	()暴食 ()正常 ()厭食	食量狀況	()暴食 ()正常 ()厭食
睡眠狀況	()不佳 ()普通 ()良好	睡眠狀況	()不佳 ()普通 ()良好

日期：_____