超級朔身計畫同意書

本人　　同意於　　年　月　日起至學期末於體適能與運動處方課程中，跟著美瑤老師與每一位同學一起，共同努力打造全新亮麗的自己，努力完成每堂課的課程目標，全心全意投入每堂課中，按時完成每周的課後計畫，且真實、詳細地記錄每周的『課堂表格』，若無法達成，則該次成績視同放棄，在過程中若有任何不適與困難，也會立即告知老師。

簽名_____

請在這裡放上一張你的全身照。	請在這裡放上一張你的全身照。
改造前 （日期）___/____/_____。	改造後 （日期）___/____/_____。

即日起　　年　　月　　日　讓我們一起打造全新的自我

體適能與運動處方　回家作業二

學號：　　姓名：　　日期：　　年　　月　　日

Q1：有氧訓練=心肺訓練?			
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）	行動計畫與結果 （我該如何做）
EX:我們通常想增加心肺耐力會選擇有氧運動…	根據 acsm 體適能手冊，有氧訓練是心肺訓練的一種…	有沒有別的方法可以增加心肺適能呢?	搜尋相關資料，放在自己的運動處方中實驗看看。 搜尋結果發現…….

SMART goal 訓練目標設定。　　何謂 smart goal?

- ✧ S – Specific（明確的），例如為自己設定一星期要減/增多少體重，抑或是心肺耐力跑的成績要在幾分幾秒內。
- ✧ M – Measurable （可測量的），例如在外表上看上去要更具線條、更壯健；脂肪比例增加減少之類、心肺耐力跑的秒數成績。
- ✧ A – Achievable （可達到的），要合理地為自己設下目標，一個月減掉 20 公斤、1600 公尺跑 3 分鐘等，但想想這是可達成的嗎？
- ✧ R – Realistic （可實行的），因應自己的生活環境設定，例如一星期訓練整整 7 日、不吃飯等，想想這可行嗎？健康嗎？
- ✧ T – Time （時間），為自己設下時間，例如一星期訓練幾天、每次多久、整個 program 持續幾個月等。

設定自己的 SMART goal　以下 6 個步驟

第 1 步：簡短幾句話寫下你的目標。我的目標是： _____
第 2 步：具體描寫你的目標。who/what/where/how/when。 _____ _____
你將如何實現目標？至少列出 2 行動步驟，你會採取（具體）： 1. _____ 2. _____
第 3 步：你的可測量目標是?我將使用下列方法得到我的數據： _____
第 4 步：使你的目標可以實現。你需要什麼額外的資源？ 我將如何利用時間： _____ 我需要哪方面的資訊來更多地了解： _____ 那些人可以支持與幫助我達成目標： _____
第 5 步：你為什麼要實現這一目標： _____
第 6 步：設定一個期限。 我**預計**到達目標的日期是：___ / ___ / ____。 我中途測量將是：（日期）___ / ____ / _____。 最後真正達成目標的測量時間是：（日期）___ / ____ / _____。