

设定健康运动的目标

设定目标是帮助你加强健康运动的重要途径。

本资料将帮助你：

- 1) 了解你目前的身体运动状态
- 2) 设定SMART目标
- 3) 设定较低的目标有助于你达到你的SMART目标。

请回答下列问题。在空白处写下你的答案。

你“现在”做得怎么样？

你现在都参加什么运动？

你一星期运动多少次？（一星期一次？一星期两次？每天都做？）

你每次运动多长时间？（少于15分钟？每次仅几分钟？30分钟或更长？）

你“喜欢”做什么运动？

什么种类的运动令你觉得快乐和有趣？

有什么运动你想试试吗？

设定目标可以帮助你
坚持运动。



设定SMART目标

SMART目标是适合你的目标。

请阅读下面的图表，学习如何设定SMART目标。

	说明	范例
S	Specific （明确和具体） 清晰描述你的目标	每天步行30分钟，每星期5天。 我的步行速度将足以达到出汗和喘粗气。
M	Measurable （可度量） 你如何追踪自己的运动状况？	我会记录每次步行的时长和每星期步行的天数。
A	Achievable （切实可行） 你能达到目标吗？	是的，我每星期都会增加步行的时间，直到达到每天30分钟。
R	Rewarding （劳有所获） 这个目标有意义吗？或者说值得吗？	是的，我将获得许多对我来说至关重要的健康益处。
T	Realistic Timeline （切合实际的时间表） 我定的时间表能实现吗？ 我得花多长时间才能达成目标？	是的，我希望在6个月内达成我的目标。

我自己的SMART图

把它当作一个帮你设定目标的工具使用。

当你设定SMART目标时，选择那些注重运动本身的目标（如步行，游泳或骑自行车），而不是注重结果的目标（如减肥）。

		我自己的SMART目标
S	Specific 明确和 具体	
M	Measur- able 可度量	
A	Achiev- able 切 实可行	
R	Reward- ing 劳有 所获	
T	Realistic Timeline 切合实 际的时 间表	

首先设定较低目标

一个达成SMART目标的好方法是首先将它分成较小的目标或步骤！
阅读下面的例子，从中学习如何为了达成SMART目标而设立众多小目标。

SMART目标：

6个月后，我将每天步行30分钟，每星期五天！

时间表	小目标：
第一个月	到第一个月的月底，我每天将至少步行10分钟，每星期3天。
第二个月	到第二个月的月底，我每天将至少步行20分钟，每星期3天。
第三个月	到第三个月的月底，我每天将至少步行30分钟，每星期3天。
第四个月	到第四个月的月底，我每天将至少步行30分钟，每星期4天。
第五个月	到第五个月的月底，我每天将至少步行30分钟，每星期5天。
第六个月	我将继续保持每天步行至少30分钟，每星期至少5天。

设定你自己的小目标

在下面的表格里，设计有助你达成SMART目标的小目标或步骤。并为每个小目标设定时间表。

在这里写下你的SMART目标：

你的时间表 (月份，星期， 天，等等。)	小目标或步骤

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会
(Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation)
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (Alberta Centre for Active Living)
创作， www.centre4activeliving.ca.

