

SMART 原則工作紙

- 小美是一個中四女生，為人較被動。最近，她於社區中心學習跳 K POP，練習了兩堂。她希望跳舞有進步，於是訂立目標。
- 以下目標行動符合 SMART 原則嗎？請圈出正確答案。

SMART 原則	行動	答案
具體 (Specific)	1. 我要提升跳舞水平。	是／否
	2. 我要入選學校舞蹈組的選拔。	是／否
可量度 (Measurable)	3. 我平日練習時要專心，以及要多練習。	是／否
	4. 星期一、三、五放學後，我會練習一小時。	是／否
可達到 (Attainable)	5. 每次練習，我能掌握至少五個舞步。	是／否
	6. 每次練習，我能練習好一首歌的舞步。	是／否
實際 (Realistic)	7. 我會約導師和朋友一起練習。	是／否
	8. 我會在家瀏覽 YOUTUBE 練習。	是／否
有時間性 (Timely)	9. 未來，我能參加表演或比賽。	是／否
	10. 於三個月後，我能跳一首歌的舞步。	是／否

答案：行動 2、4、5、8、10 符合 SMART 原則。