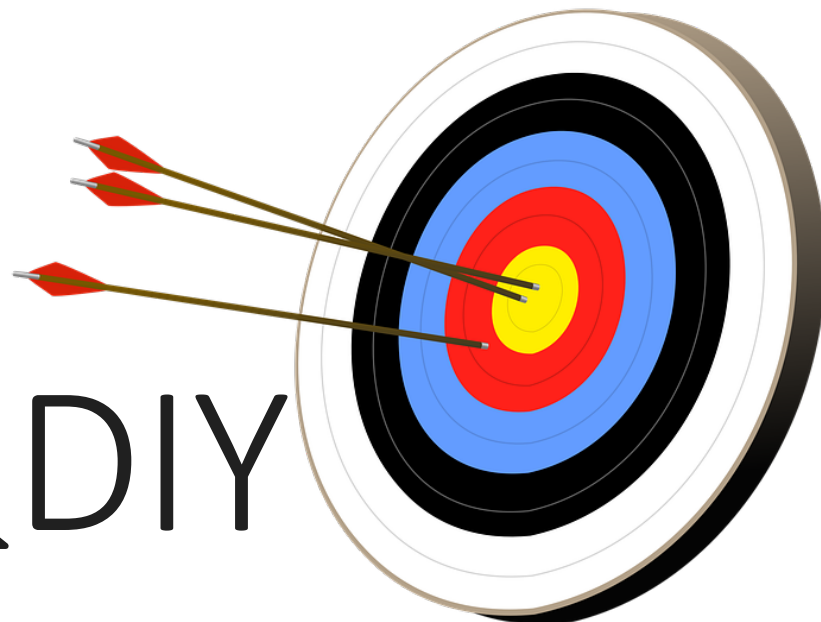


目標訂立DIY



目標訂立原則（SMART 原則）

SMART 原則	內容
具體 (Specific)	我要做什麼（有明確、具體或特定的任務）。
可量度 (Measurable)	怎樣才算完成任務（指標或準則以衡量其達成程度或進展）。
可達到 (Attainable)	我能力（於能力範圍做到的事）。
實際 (Realistic)	合乎現實（於環境、能力和時限內實踐）。
有時間性 (Timely)	何時完成任務（為任務設定時限）。

目標訂立原則（SMART 原則）

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，並訂立目標。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

目標訂立原則（SMART 原則）

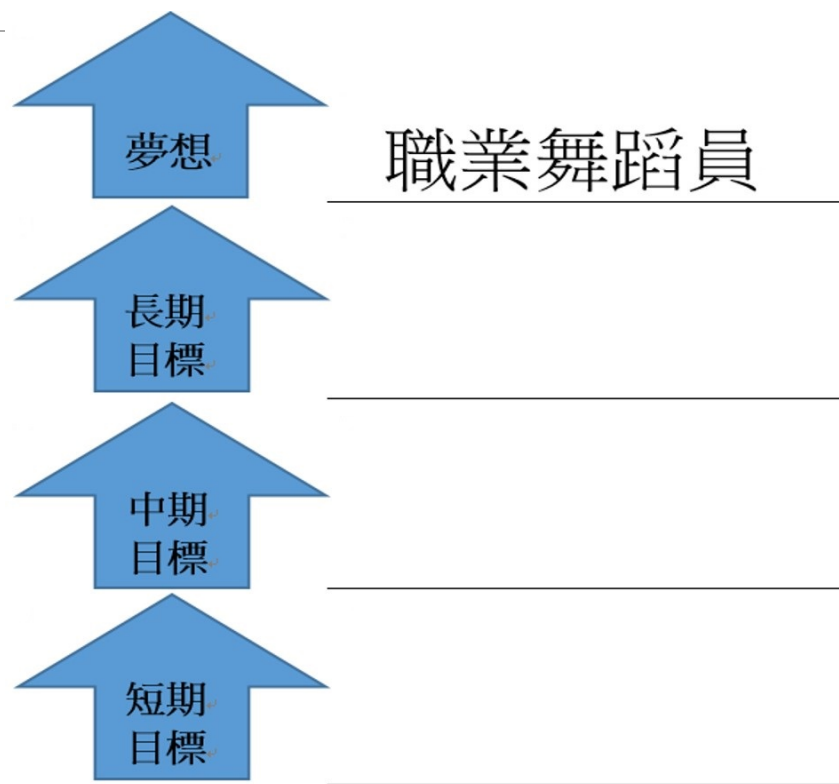
正確答案：

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



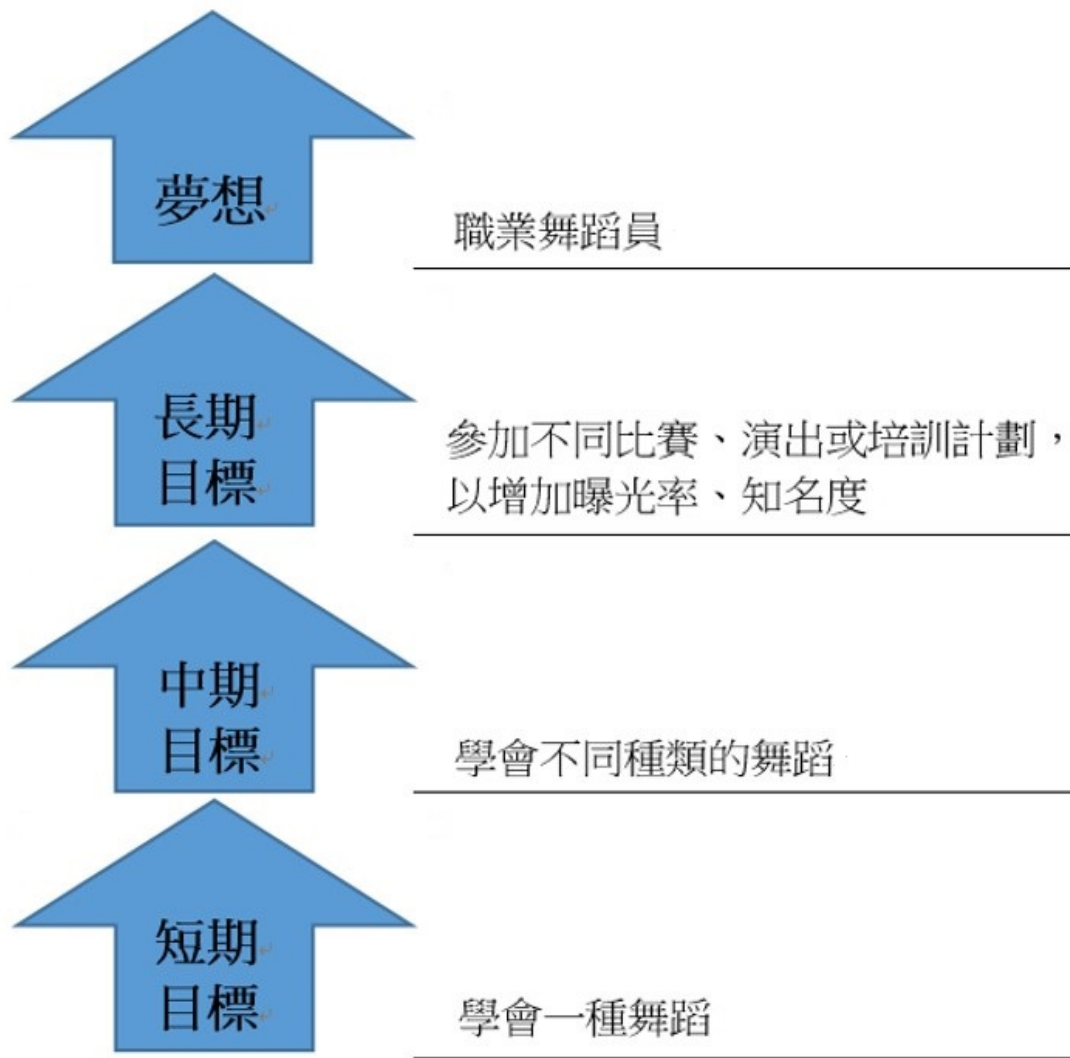
目標訂立

假若小美想成為一位職業舞蹈員，
她可以怎樣訂立短、中、長期目標
以實踐夢想？



目標訂立

假若小美想成為一位
職業舞蹈員，她可以.....



目標訂立DIY

我的夢想？
我的目標？



總結：

1. 目標為我們帶來方向和動力，讓我們知道為什麼而活著，為什麼而奮鬥。
2. 目標訂立後，我們需要恆心和勇氣去實踐，並要檢討和修正目標再出發。
這能使我地向夢想邁進。