**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 |
| 1. 我要入選學校舞蹈組的選拔。 | 是／否 |
| 可量度 (Measurable) | 1. 我平日練習時要專心，以及要多練習。 | 是／否 |
| 1. 星期一、三、五放學後，我會練習一小時。 | 是／否 |
| 可達到 (Attainable) | 1. 每次練習，我能掌握至少五個舞步。 | 是／否 |
| 1. 每次練習，我能練習好一首歌的舞步。 | 是／否 |
| 實際 (Realistic) | 1. 我會約導師和朋友一起練習。 | 是／否 |
| 1. 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。