

## 每日運動紀錄表

### 使用說明：

1. 不論案主選擇哪一種運動，都需事先計畫好，空出時間，並詳實記錄運動的時間以及運動後的感覺。
2. 建議您將「每日運動紀錄表」讓案主帶回家填寫；可搭配「運動列表」一同使用。
3. 求好心切的案主極可能會給自己過多壓力，以期每天都能運動。您應提醒案主一開始莫將目標設定過高，以免徒增挫敗感。
4. 使用時機：適用於任何治療階段。

## 每日運動紀錄表



- 請使用此份紀錄表，持續追蹤你這個星期所完成的運動：

日期	運動項目	運動時間	運動後的感覺如何