

4B 許沃權



我的夢想

健身教練



表格已成功遞交 學生得獎確認編號: S0216



我在學校得過關於運動的獎狀
屈臣氏學生運動員獎
體育全級第一名
全級蹲立體適能第一名
少年毅戰賽參與獎
選舉傑出運動員獎
越野跑學界比賽36名

我的興趣

跑步



健身



在我的夢想中，需要很強的領袖能力，溝通能力，邏輯思維和隨機應變。因此接下來一些活動能夠令我交流到不同性格的人，若遇到問題利用領袖能力去隨機應變

基推會賣旗



基推會基本法大使



我參加過的活動有...

沙灘撿垃圾



領袖生培訓



健康大使培訓

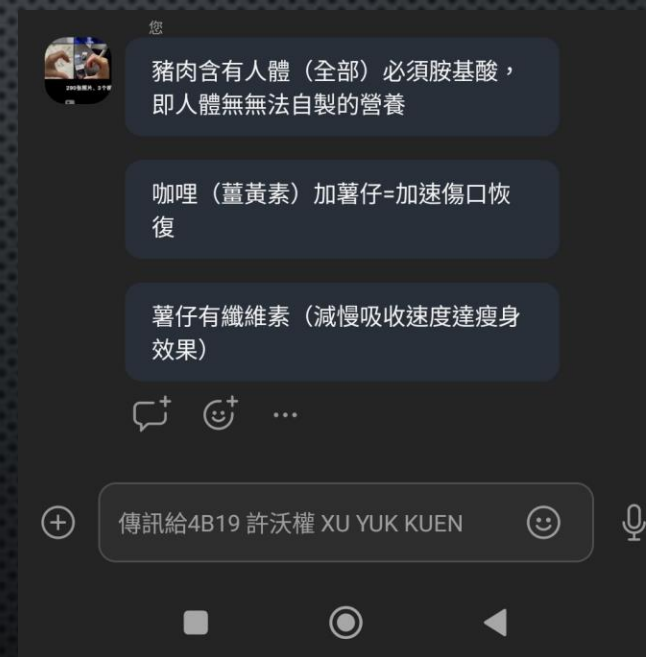
為什麼我的夢想是健身教練呢？體適能教練不是更好嗎？
我接觸健身是因為我之前還是個胖子，然後想減肥，遇到最好的運動就是健身，就是把啞鈴舉一下，然後就行了，長而久之就愛上了，其中健身教練比體適能教練較多元化，多了營養學，這個十分的有興趣，怎麼吃？吃什麼？

這是我日常自己創造的健康食譜



營養以及多元化
多纖維中碳水中蛋白質
保持身材

至於在訓練，營養，休息方面規劃更進，幫他們定立目標，網絡上的資料較單一，因此常常缺乏意志且容易放棄，在及時得到教練（我）的督促，因而一步一步邁向成功



如何實現/利用

在實現我的夢想前，必須一步一步體驗，嘗試，了解，並且報名有相關內容的活動及課程，在我考獲考練牌更之優勢，並且繼續閱讀更多資料

並且事前需要

完成體能考試要求

- 考取心肺復蘇法 (CPR)證書
- 於健身中心完成指定時數實習教練

所以我會利用助金去填補途中需要的資金

例如:在 暑假購買課程和去指導身邊的朋友

購買健身相關工具

健身飲食需要

謝謝觀看！我的夢想之旅

