



國立臺東專科學校

高等教育深耕計畫

就是愛瘦身 活動成果報告書

子計畫名稱：A5

承辦單位：學務處衛保組

活動日期：107 年 11 月 22 日、11 月 29 日、12 月 6 日、12 月 13 日(星期四)下午 17:00 到 18:00

活動地點：韻律教室



目 錄

一、計畫目標說明	1
二、執行情況	2
三、成果說明與心得建議	3
四、活動照片、海報與宣傳單.....	4
五、簽到表及活動問卷調查表.....	6



一、計畫目標說明

培養學生養成良好運動習慣，達成健康促進及宣導目的



二、執行情況

培養良好的運動習慣，透過結合武術及肌力的運動，達到培養良好體力及運動的習慣，並了解自己的身體狀況。結合武術，肌力，延展三合一的課程，搭配朗朗上口流行音樂讓你邊唱邊訓練一整堂，爆汗，燃脂，肌力，身體控制等多項優點。

(活動重點內容、特色、流程等)



三、成果說明與心得建議

學生對於課程普遍投入，也喜歡邊運動邊聽流行音樂，整節課下來，達到運動及增加心肺功能的效用

整體活動參與人次：男性：24 名

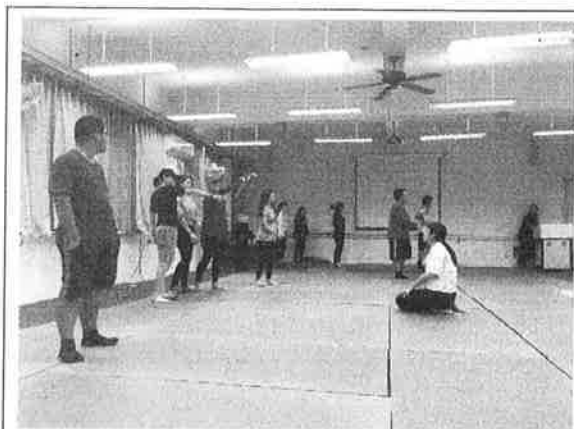
女性：28 名

活動滿意度：80%

目標達成率100%



四、活動照片、海報與宣傳單(至少8張1頁，更多活動照片請另外繳交至教學發展中心)。



活 動 照 片 說 明



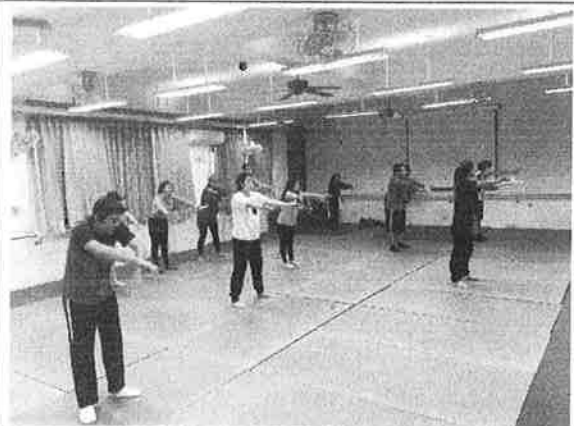
活 動 照 片 說 明



活 動 照 片 說 明



活 動 照 片 說 明



活 動 照 片 說 明



活 動 照 片 說 明



活 動 照 片 說 明



活 動 照 片 說 明

請同時繳交照片原始檔至教發中心。



五、(附件) 簽到表及活動問卷調查表



「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：

活動日期：

活動時間：

活動地點：

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☐女身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☐五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 _____ ☐其它 _____

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確		1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	
2. 活動時數安排		2. 對於自我專業成長有所幫助	
3. 活動內容規劃與個人需求之契合		3. 對於自我資源發展有所幫助	
4. 活動辦理方式		4. 對於日後的教學工作有所幫助	
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值		5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計		1. 活動前的聯繫	
2. 活動內容與學員有互動及回應		2. 場地空間感受	
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解		3. 活動教學設備	
4. 活動內容能引導我修正觀念		4. 活動工作人員的服務與態度	
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容		5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	

三、活動心得：

國立臺東專科學校

高教深耕計畫

107-1 學期 愛瘦身活動名稱

時間：107 年 11 月 22 日(四) 17:00 ~ 18:00

地點：韻律教室

講題/活動名稱：愛瘦身

講師：沈孟瑋

簽到表

單位/班級	姓名	性別	身分別
文創二	溫安樂	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五圖二	陳香亭	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	陳智明	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	林佳儀	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	李品諭	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	廖品怡	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	顏竹馨	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)

單位/班級	姓名	性別	身分別
五園二	郭學仁	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五園二	陽美瑄	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五園二	羅澤光瑛	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五園二	彭勤如	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五園二	甘信棠	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五文二	林大用	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	鄭惠文	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	林淑晴	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)

國立臺東專科學校

高教深耕計畫

107-1 學期 愛瘦身活動名稱

時間：107 年 12 月 6 日(四) 17:00 ~ 18:00

地點：韻律教室

講題/活動名稱：愛瘦身

講師：沈孟瑩

簽 到 表

單位/班級	姓名	性別	身分別
五圖二	陳泰元	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五文二	林佳儀	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五文二	李品諭	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五圖二	閻芳瑄	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五圖二	張鈺	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	溫安榮	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	廖品怡	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)

單位/班級	姓名	性別	身分別
文創二	陳智明	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	顏竹馨	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	林新隆	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	曾信宏	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五國二	羅清光	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五國二	彭凱如	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五文二	林大田	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)

國立臺東專科學校

高教深耕計畫

107-1 學期 愛瘦身活動名稱

時間：107 年 12 月 13 日(四) 17:00 ~ 18:00

地點：韻律教室

講題/活動名稱：愛瘦身

講師：沈孟萱

簽到表

單位/班級	姓名	性別	身分別
文創二	陳智明	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	顏竹蘭	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五二	林佳儀	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	李品蒨	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	溫幸榮	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五二	陳育元	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	廖品怡	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)

單位/班級	姓名	性別	身分別
五國二	鄭凡	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五國二	陽玄瑄	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五文創二	林武勝	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五國二	羅潘光瑛	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五國二	蘇凱如	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五國二	黃道	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五文創二	林大同	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)

國立臺東專科學校

高教深耕計畫

107-1 學期 愛瘦身活動名稱

時間：107 年 11 月 29 日(四) 17:00 ~ 18:00

地點：韻律教室

講題/活動名稱：愛瘦身

講師：沈孟瑩

簽到表

單位/班級	姓名	性別	身分別
五文二	溫孝榮	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五文二	村傳儀	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	李品諭	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
三圖二	陳嘉宏	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	廖品怡	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	顏竹馨	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	陳智明	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)

單位/班級	姓名	性別	身分別
園藝二	陽志強	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
園藝二	劉子以	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
五創二	林世騰	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
園藝二	黃信榮	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
園藝二	郭清光璜	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
園藝二	黃崇如	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	林世騰	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
文創二	林大用	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)
		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(請說明)



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：愛瘦身活動日期：12/13活動時間：17:00~18:00活動地點：韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☒男 ☐女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	5
2. 活動時數安排	4	2. 對於自我專業成長有所幫助	5
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	5	3. 對於自我資源發展有所幫助	5
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	4
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	5	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	5
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	4	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	4	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	5	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	5	4. 活動工作人員的服務與態度	5
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	5	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	5

三、活動心得：



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：瘦身

活動日期：13/3

活動時間：17:00~18:00

活動地點：韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☒男 ☐女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	3	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	3
2. 活動時數安排	3	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	3	3. 對於自我資源發展有所幫助	4
4. 活動辦理方式	3	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	3
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	3	1. 活動前的聯繫	3
2. 活動內容與學員有互動及回應	4	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	4	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	3	4. 活動工作人員的服務與態度	3
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	3	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	3

三、活動心得：好



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：

活動日期：

活動時間：

活動地點：

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☐女身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☐五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	4	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	3
2. 活動時數安排	4	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	4	3. 對於自我資源發展有所幫助	4
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	4
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	4	1. 活動前的聯繫	4
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	5
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	5	3. 活動教學設備	5
4. 活動內容能引導我修正觀念	3	4. 活動工作人員的服務與態度	4
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	2	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	5

三、活動心得：



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：愛瘦身活動日期：4:00~5:00 12月13日活動時間：下午 4:00~5:00

活動地點：

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☒男 ☐女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	4
2. 活動時數安排	4	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	3	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	3	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	5
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	4
2. 活動內容與學員有互動及回應	3	2. 場地空間感受	3
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	5	3. 活動教學設備	5
4. 活動內容能引導我修正觀念	4	4. 活動工作人員的服務與態度	3
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	4	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	5

三、活動心得：



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：愛·瘦身

活動日期：12月13日

活動時間：5PM~6PM

活動地點：韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☒男 ☐女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	4	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	4
2. 活動時數安排	4	2. 對於自我專業成長有所幫助	4
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	4	3. 對於自我資源發展有所幫助	4
4. 活動辦理方式	4	4. 對於日後的教學工作有所幫助	4
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	4
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	4	1. 活動前的聯繫	4
2. 活動內容與學員有互動及回應	4	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	4	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	4	4. 活動工作人員的服務與態度	4
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	4	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：臺灣身活動日期：1/13活動時間：PM 5:30活動地點：韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☒男 ☐女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	3
2. 活動時數安排	5	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	3	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	3	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	3	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	3
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	4	1. 活動前的聯繫	4
2. 活動內容與學員有互動及回應	4	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	3	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	3	4. 活動工作人員的服務與態度	4
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	3	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：**愛瘦身**

活動日期：**107/12/13**

活動時間：**5p.m ~ 6p.m.**

活動地點：**韻律教室**

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☒女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 _____ ☐其它 _____

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	3
2. 活動時數安排	5	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	5	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	5	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	3
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	4	1. 活動前的聯繫	4
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	4	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	4	4. 活動工作人員的服務與態度	4
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	4	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：學期身

活動日期：17/3

活動時間：17:00 - 18:00

活動地點：顏律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☒女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	4	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	4
2. 活動時數安排	5	2. 對於自我專業成長有所幫助	4
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	3	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	4	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	3	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	3
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	4
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	4	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	4	4. 活動工作人員的服務與態度	4
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	4	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：

很累



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：**愛愛塑身**

活動日期：**107/12/13**

活動時間：

活動地點：**運律教室**

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☐女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☐五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	5
2. 活動時數安排	5	2. 對於自我專業成長有所幫助	5
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	5	3. 對於自我資源發展有所幫助	4
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	5
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	5
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	5
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	5	3. 活動教學設備	5
4. 活動內容能引導我修正觀念	5	4. 活動工作人員的服務與態度	4
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	5	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：**很好玩！雖然很累。**



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：愛護活動日期：11/22活動時間：17:00~18:00活動地點：護理教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☐女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☐五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	5
2. 活動時數安排	5	2. 對於自我專業成長有所幫助	5
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	5	3. 對於自我資源發展有所幫助	5
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	5
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	5	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	5
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	5
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	5	3. 活動教學設備	5
4. 活動內容能引導我修正觀念	5	4. 活動工作人員的服務與態度	5
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	5	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	5

三、活動心得：

很開心



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱 愛瘦身活動日期：3/13活動時間：17:00~18:00活動地點：韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☒女身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	6	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	5
2. 活動時數安排	5	2. 對於自我專業成長有所幫助	5
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	5	3. 對於自我資源發展有所幫助	5
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	6
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	5	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	5
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	4	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	3
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	5	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	5	4. 活動工作人員的服務與態度	6
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	5	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：

有累到



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：愛瘦身

活動日期：107/12/13

活動時間：17:00~18:00

活動地點：韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☒女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	3	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	3
2. 活動時數安排	3	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	4	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	3	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	3
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	4	1. 活動前的聯繫	4
2. 活動內容與學員有互動及回應	4	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	3	3. 活動教學設備	3
4. 活動內容能引導我修正觀念	3	4. 活動工作人員的服務與態度	5
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	3	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	5

三、活動心得：

音樂都選得很好，但因為學員大部分都是年輕人，所以動作可有點變化，一首快，一首緩和，不要一直太強烈，會造成反感！



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：愛瘦身

活動日期：2018.12.13

活動時間：5-6 點

活動地點：韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☒女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	4	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	3
2. 活動時數安排	5	2. 對於自我專業成長有所幫助	4
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	4	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	3	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	3
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	4	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	3	4. 活動工作人員的服務與態度	3
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	4	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	3

三、活動心得：

腳超痠



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：瘦身活動日期：12.13活動時間：PM 5~6活動地點：育華教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☒女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	5
2. 活動時數安排	3	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	4	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	5	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	4
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	5
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	3	3. 活動教學設備	5
4. 活動內容能引導我修正觀念	4	4. 活動工作人員的服務與態度	5
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	5	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：

流很多汗 感覺會瘦



依據3月28日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：

瘦瘦身

活動日期：

107.12.13

活動時間：

5-6

活動地點：

韻律教室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：□男

□女

身份：□二專一 □二專二 □五專一 □五專二 □五專三 □五專四 □五專五 □延修生

□教師

□行政人員

□校外人士

□其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將1~5數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	4
2. 活動時數安排	4	2. 對於自我專業成長有所幫助	4
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	3	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	4	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	3	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	4
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	4
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	5	3. 活動教學設備	4
4. 活動內容能引導我修正觀念	3	4. 活動工作人員的服務與態度	5
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	4	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：

跳完全身沒力



依據 3 月 28 日國立臺東專科學校高等教育深耕計畫推動暨執行會議決議，問卷問題內文可依實際執行狀況修正。

「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

活動問卷調查表

活動名稱：瘦身

活動日期：12.13

活動時間：PM 5~6

活動地點：育亨散室

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

一、基本資料

性別：☐男 ☒女

身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☒五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生
☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 ☐其它

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動所欲達成之目標明確	5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	5
2. 活動時數安排	3	2. 對於自我專業成長有所幫助	3
3. 活動內容規劃與個人需求之契合	4	3. 對於自我資源發展有所幫助	3
4. 活動辦理方式	5	4. 對於日後的教學工作有所幫助	3
5. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	5	5. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	4
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實性與教材設計	5	1. 活動前的聯繫	5
2. 活動內容與學員有互動及回應	5	2. 場地空間感受	5
3. 活動內容表達清晰，有實例佐證容易瞭解	3	3. 活動教學設備	5
4. 活動內容能引導我修正觀念	4	4. 活動工作人員的服務與態度	5
5. 整體而言，活動辦理的方式與內容	5	5. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4

三、活動心得：

流很多汗。 感覺會瘦。