國立臺南大學111年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：111年課外學習核心能力培訓「時間管理初階課程-有效時間管理」
活動時間：111年5月18日(三)
活動地點：線上視訊
活動參與人數：95人
意見回饋單回收數：91份

一、 基本資料

身分	填答人數	教師		學生		行政人員		校外人士		其他	
	91	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		0	0%	91	100%	0	0%	0	0%	0	0%

活動訊息來源	填答人數	網站訊息		海報看板		他人介紹		E-mail		其他	
	91	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
		68	75%	1	1%	18	20%	2	2%	2	2%

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度4.1分**)

題目		填答人數	非常滿意(5分)		滿意(4分)		尚可(3分)		不滿意(2分)		非常不滿意(1分)		平均分數
			數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
一、整體活動滿意度													
1	本次活動有助於評估自我能力的優劣勢	91	58	64%	25	27%	4	4%	1	1%	1	1%	**4.5**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	91	40	44%	38	42%	4	4%	2	2%	1	1%	**4.1**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	91	57	63%	27	30%	2	2%	1	1%	1	1%	**4.4**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	91	36	40%	29	32%	10	11%	3	3%	2	2%	**3.7**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	91	60	66%	24	26%	1	1%	1	1%	2	2%	**4.4**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	91	56	62%	25	27%	3	3%	3	3%	1	1%	**4.4**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	91	58	64%	21	0%	3	3%	3	3%	1	1%	**4.3**

題目			填答人數	非常滿意 (5 分)		滿意 (4 分)		尚可 (3 分)		不滿意 (2 分)		非常不滿意 (1 分)		平均分數
				數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	
8		本次活動參與對我而言具有意義	91	53	58%	28	31%	2	2%	2	2%	1	1%	**4.3**
9		本次活動參與使我獲得成就感	91	46	51%	28	31%	9	10%	2	2%	1	1%	**4.1**
10		我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐	91	43	47%	27	30%	10	11%	1	1%	2	2%	**3.9**
11		本次活動能夠落實本校在地化發展的特色	91	38	42%	21	23%	16	18%	5	5%	1	1%	**3.7**
12		本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景	91	25	27%	39	43%	12	13%	3	3%	2	2%	**3.6**
二、師生培力指標滿意度														
教師填寫	1	本次活動有助於我創新教學能力的提升	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	2	本次活動可以培養我教學專業能力	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	3	本次活動能讓我增長教學實務經驗	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
學生填寫	4	本次活動有助於我專業能力的培養	91	50	55%	32	35%	4	4%	1	1%	1	1%	**4.3**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	91	51	56%	26	29%	9	10%	1	1%	1	1%	**4.3**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	91	46	51%	19	21%	15	16%	2	2%	1	1%	**3.9**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	91	35	38%	31	34%	14	15%	2	2%	1	1%	**3.8**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	91	59	65%	20	22%	3	3%	2	2%	1	1%	**4.3**
	9	本次活動有助於我創造力培養	91	41	45%	27	30%	13	14%	2	2%	1	1%	**3.9**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	91	44	48%	24	26%	11	12%	3	3%	1	1%	**3.9**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	91	55	60%	23	25%	7	8%	2	2%	1	1%	**4.3**

三、感想與建議

本次研習主題與內容對您在自治組織參與或生活上有什麼幫助？
還不錯
了解時間管理
學會運用番茄時鐘法
能更有效率運用我的時間
更有效利用時間
對時間規劃更有幫助
提高自己的生活效率
讓我更了解
可以好好的規劃時間，做行程的安排
組織能力
自律
真的很棒
更懂的時間管理
讓我了解到有效時間管理的辦法
捨棄不必要的事物，來調整自己的規劃
能夠更有效率且正確的做事
幫助更融入團體
有的，讓我更有自信心
更了解如何管理時間的安排與重要性
我瞭解到時間管理的方法和概念
與人合作或是完成自己的目標都需要時間的管理 老師也用五個步驟帶我們去管理時間
知道更多時間管理的方法
主要就是關於時間管理的方法、知識等
能更有計畫且自律的安排生活上的事
分享了許多建議跟方法，很適合讓我參考。
休息與保有時間彈性是重要的
讓我能在未來更有經驗
在生活上可以更有效率的安排自我的時間，而且也能助於自己思考時間的想法，對我來說非常有意義且有幫助！
自制力 執行力
更懂得定清單及專注的重要性
常常會為了完成某件事而讓身體太累，之後會先休息以求後面會有更好的表現與效率
讓我了解到如何更有效的去運用時間
事情可以好好的安排，衡量自己的能力
更好的規劃時間
學會時間管理後，不管是在工作還是生活上都能讓自己更有效率，也能留下更多時間在社團（或自治組織參與）上。

準備考試內容
對做事更有效率有幫助
更能掌控時間分配的要領
對時間管理比較有概念
讓我更了解時間管理的方式
對時間管立有頭緒
可以讓我更認識該如何取捨之間，了解任務之間必有輕重緩急
可以有運用分配時間的概念，不會覺得被時間追著跑
如何分配，看看自己有沒有時間或能力去兼顧
可以讓我理解自己問題。
我認為在時間管理上會更順利 學習到很多
能更有效率安排自己的生活，不會因為拖延而無法進行下面安排的事項。
有效的時間管理能夠協助在學習或是生活上都能有效地應用，獲得成就感
觸發我去思考以後關於自己的時間分配
可以幫助我了解如何提升專注力的方法
可以作為調整時間運用習慣的參考
學習提升專注力的技巧能夠讓我們在生活上有效改善拖延症的情況，不論是在面對課業或是未來步入職場上，這些技巧都十分有幫助
更能準時出席各個場合，無論是上課還是會議活動等等
今後能夠更有動力的規劃管理自己的時間以及人生目標的實踐
時間管理上的作為可以如何
在生活上能夠讓我更珍惜所剩的時間，雖然現在才 19 歲聽起來很年輕，但其實所剩的時間只有 22k，學會珍惜時間後才能更有動力去執行目標。我也學到了如何設立目標以及自律的方法，對我來說都是很大的幫助。
學到了在自治組織要如何扮演好自己的角色
更知道如何有時間管理， 希望自己也能夠改變
能激發自己對時間規劃的想法
能更瞭解哪些室是重要的哪些是可以比較後面再來完成的，能更專注於當下所做的事情：）
不要把時間排的太滿，要留一點時間，避免因為一些突發情況而打亂計畫
會更珍惜時間
不會拖延、能好好的規劃
了解時間管理其實不是只是管理時間而已，要注意本身的狀況跟時間的彈性
可以更有效的掌握並利用時間
以利我未來能有幫助的經驗
懂得時間管理的方法
比較會時間管理
覺得對於大學繁忙的課業中，能讓我更多知道如何有效運用時間而不拖延，特別是完成期中期末作業等等
能夠更有效運用時間
我覺得在我生活上有很大極非常多的幫助。 時間管理不只是只有管理時間，而是目標、執行、自律和精力。

而我們在管理時間也需要學會組織、聚焦和自動化（暑於自己的方式）。
能更有效分配時間並完成作業，改善自己的拖延症
講者提供了許多好方法，幫助我們做好時間規劃，在執行上也能通過提醒自己還剩多少時間、x 立下階段目標獎勵自己、適當休息和音樂等方式來提升執行力
可以讓我知道該怎麼樣有效的運用時間的技巧
講師提到:時間 目標 執行 自律 精力 ，這些可以讓我對時間管理有更深入的了解。
幫我學會時間管理
在時間管理與運用上給予許多的建議，對我而言相當實用。
有管理能力變好
讓我去思考要怎麼去好好利用時間，把自己想做的事情完成，藉以培養更出色的能力。
很好
讓我知道怎麼在參與多個自治組織時，能夠兼顧課業與組織的活動
更好的進行時間利用
使我能學習到如何管理時間
這次的活動讓我更加了解如何管理時間，在未來可以運用今天分享的方式來使自己更有效率的完成事情。
對時間管理更有認識
聽完這次的講座讓我對自治組織有更多了解，也很有幫助，未來有機會我也想利用這次講座所學，實際應用在生活當中或是其他組織。
雖然我一開始沒參加自治組織團體，但經過今天的課程後對未來有多了一些的規劃
很讚，感覺可以更加利用時間
您對本次課程內容整體建議為何？
還不錯
沒有 都講的很好
讚
都很棒，互動很多
很棒
很好
很詳細
可以多辦一些
感謝舉辦這次活動，讓我收穫良多
非常棒，希望能有更多相關的演講
內容非常的豐富
老師講很好
都很滿意
講座內容很充實
我覺得非常好！收獲良多！
很有收穫
無，整體很順暢。
我覺得很好 老師的經歷很棒

我覺得全程都很棒，很喜歡這次的演講！
講師很幽默:D
非常好
講師表達詳細和分享都很有趣
無，老師說得很好，謝謝老師
講師活潑，內容實用，很棒！
整體都很好！
希望可以多多辦理這種活動
都挺好
講師的演講內容很豐富 很不錯
希望實體
非常好，但如果有防止分心小技巧會更好
講師上課的方式很輕鬆～
說明得很清楚
課程說明豐富
實作偏多，實體會比較有參與感
覺得 2:10 之後不開放進場的作法很棒！對準時出席對同學較公平也尊重演講者，主辦的老師辛苦了！
運用這樣互動的方式，相當有趣
我覺得講師的互動能力很好，讓整個演講都很活潑讓人很有興趣，整體來說很棒，我很喜歡。
非常棒
很有互動感，了解自己想聽的內容及動力，
希望能就自律與執行兩個重點分享更多實例
我覺得很讚，講師的演講方式讓我很能融入這個課程，而且也很吸引我繼續聽下去，有種神奇的魔力哈哈哈哈
互動很有趣
老師講解有趣，互動頻繁
對我來說很有幫助
感同深受啊
覺得還蠻不錯的，但後面感覺有一些內容有被省略比較可惜
我覺得老師使用 Jamboard 讓大家發言跟打自己的想法很有趣。最後的輸入關鍵字游戲讓我能清楚知道部分的人著重的點是什麼
課程內容很實用且氛圍輕鬆活潑，讓我獲益良多！
我覺得通過互動進行學習好像能更有效的吸收知識
我覺得前一個小時讓大家填便利貼的這個部分有點占了太多時間，希望能聽到老師多和我們分享內容以及實際經驗。
實用欸讚
ppt 的條例更分明
我覺得本次的活動非常棒！
希望講師音量可以大一點
希望之後還有相關講座可以參與