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-精確目標管理」
活動時間：111年5月25日(三)
活動地點：線上視訊
活動參與人數：63人
意見回饋單回收數59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	
	59	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%	59	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	
	59	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
		44	75%	1	2%	11	19%	3	5%	0	0%

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度4.5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	58	41	71%	16	28%	1	2%	0	0%	0	0%	**4.7**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	57	32	56%	21	37%	4	7%	0	0%	0	0%	**4.5**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	58	40	69%	16	28%	1	2%	1	2%	0	0%	**4.6**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	55	26	47%	21	38%	7	13%	1	2%	0	0%	**4.3**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	57	43	75%	13	23%	1	2%	0	0%	0	0%	**4.7**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	57	33	58%	22	39%	0	0%	2	4%	0	0%	**4.5**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	57	39	68%	17	0%	1	2%	0	0%	0	0%	**4.7**

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	57	43	75%	13	23%	1	2%	0	0%	0	0%	**4.7**
9		本次活動參與使我獲得成就感	57	35	61%	16	28%	6	11%	0	0%	0	0%	**4.5**
10		我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐	56	32	57%	17	30%	6	11%	1	2%	0	0%	**4.4**
11		本次活動能夠落實本校在地化發展的特色	53	26	49%	17	32%	9	17%	1	2%	0	0%	**4.3**
12		本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景	53	31	58%	12	23%	8	15%	2	4%	0	0%	**4.4**
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	57	33	58%	22	39%	2	4%	0	0%	0	0%	**4.5**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	57	32	56%	22	39%	3	5%	0	0%	0	0%	**4.5**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	56	31	55%	18	32%	6	11%	1	2%	0	0%	**4.4**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	55	26	47%	21	38%	8	15%	0	0%	0	0%	**4.3**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	56	35	63%	18	32%	2	4%	1	2%	0	0%	**4.6**
	9	本次活動有助於我創造力培養	56	29	52%	20	36%	7	13%	0	0%	0	0%	**4.4**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	57	28	49%	21	37%	7	12%	1	2%	0	0%	**4.3**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	57	35	61%	19	33%	3	5%	0	0%	0	0%	**4.6**

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？
分享內容很實用與精彩
了解目標動力
可以更理解自己在目標跟時間上的安排
講師講解很詳細
對設定目標更有方法
講師本身經歷很多 可以帶給我們很多提點
精神力 如何去除阻礙提高動力
知道未來該如何安排與規劃
堅定自己的想法，對時間的管理上理念
對於目標的掌握更加確實
更務實地去安排自己的事，實踐目標
目標管理的方法讓我可以有明確的方向去做
學習領導能力
可以更明確訂定自己目標
我覺得收穫很多！也開始會反思自己的目標
讓我學到如何去運用管理我的生活
讓我對於時間管理有更多得想法
宿營活動安排與練習時程
了解如何運用時間
設定目標與自我省思的方向
更有效率的規劃目標
對於目標的設定 有小小的想法
我覺得今天講授的目標管理對我未來的規劃很有幫助，結合上週的時間管理後我發現其實我的問題還有不知道該如何找到目標或是執行目標，今天的課程主題讓我更明白該如何制定有效的目標，讓我未來更有規劃。
確定目標之後就不要浪費時間
講師講話很生動 例子也都很好懂！
對於目標的設定更有概念。
能更加瞭解自己想要的生活目標並好好把握時間多方嘗試以前不敢或只有想過的事
更了解運作模式
知道如何訂定自己的目標
感覺更有方向
講師談話風趣，善舉生活實例，引導我們思考
時間管理
最主要就是時間管理，剛好現在正面臨畢業以及轉換跑道，學習到如何在生活及課業還有事業之間做好管理及比重分配，剛好今日上了這堂課對現階段的我來說非常的有意義
幫助思考如何規劃人生目標，實踐的方法，會獲得什麼樣的成長

讓我更清楚未來遇到同樣狀況該怎麼辦
在生活中常常會有很多目標和想做的事情，但是常常會沒有動力去執行，今天聽完演講後學到要激勵自己並減少阻力，可以透過事實的獎勵自己、把大目標分散成小目標、找個人督促自己等方法來幫助自己達到目標。另外也學到時間管理就是精力管理，要把精力花在有用的事上。
學習到如何與人相處
讓我去思考了更多我未來想完成的目標該如何去管理去調整來達到最好的結果，而不是有一個目標就一頭扎下去往前衝。
我本身就是一位很難確立目標與缺乏動力的人，但在聽完老師今天的講解過後，我學到了許多管理目標以及延續動力的方法，讓我對未來的職涯發展上不再感到那麼徬徨，十分感謝老師的分享
能讓我更加清楚自己無法完成自己想做的事的原因一是動力管理出了問題?還是目標盤點不夠明確?
我覺得讓我能更清楚的知道人生選擇題　當你把自己侷限住了　你或許就會失去很多的機會 如果我們試著讓自己參與及體驗各個不同的領域　相信衣錠衣錠能夠學習到很多　人是有很多潛能　多給自己更多不同的體驗 而講師也跟我們說選擇比努力重要　　來者不拒　能力經驗要透過事情堆疊累積
動力管理的部分，我常常設定了目標但很難達成，經過這次的演講能讓我對延續續航力有一些啟發。目標盤點的部分，我對自己的目標算是有想法，但總是決定夢想好遠目標好大，經過這次的演講，我可以回去好好思考怎麼再把我的目標階段性的細分成各個小目標，一步一步的達成。韭零後老師的分享，給了我很大的啟發，以前從來沒這樣思考過人生規劃和理財投資，最後真的很感謝講師們的分享。
組織參與
可以加速融合未來在團體的生活
讓我知道如何設定目標，並且如何有效的達成這些目標
我覺得這堂課的目標觀禮真的有別於其他老師所講的規劃方式，其中，再為何要找這個目標，價值在哪裡，這個是我覺得感受到的新領悟，另外，在這堂課程中，真心覺得韭零後老師，的規畫得很厲害，以往常常講說可是我的錢又不夠，而沒有實行目標，但後來才發現這個只是藉口，就是阻力而已，也因為如此，目標的規畫重點在意義維和，再來尋找工具，可能才會是最先須被注重的事情。
有刺激初一些想法
對於目標的想法，如何持續有初步的概念！演講是激發自己去開始執行一直都知道卻沒有做之事的方式，這次很強力的被激勵到了，看來我也是很受用慧龍老師所提供的增加動力方法：找一個比自己更忙更衝的人做為自己的教練！
在一定的時間，作完目標所規劃的事
透過今天的演講讓我發現大學的時間真的要好好珍惜，要設定好自己對未來的目標，並把達成目標的過程拆解成一個個的小目標，這樣目標就能更有機會去達成。覺得聽完今天的演講後，讓我對於學習更加有動力，想起上學期的時候對於大學四年的憧憬，覺得自己應該要好好地堅持下去直到畢業，不辜負來到這間學校的自己。
可以有效利用時間，培養責任心
在立定目標方面給我一個很好的方向，這個目標是要可被看見的，而且能夠被人肯定，這個順著人的本性去想目標，會讓目標的達成更為可行。 另外是降低阻力的方法，當然這些方法或多或少過去是知道的，但從這次講座一次性的提到三個方法，也讓我能盤點自己現在到底在達成目標上，做了多少準備
更會利用時間
時間上的管理
管理自我的時間有幫助行事更有效率
無論是在自治組織或生活上最終都回歸到自我，因此在本場演講中，老師所提到的要點令我收穫滿滿，且將好好學習並應用。

您對本次課程內容整體建議為何？
謝謝講師，辛苦了
很棒
可以有更多互動
都很棒～
第二位講師切 PPT 太快了😂
整體收穫良多
深入淺出的講解，獲益良多
無，謝謝老師的分享
我覺得很棒～
非常好
很棒
我覺得很棒 老師很用心
可以邀請同學發言以增加互動性
很謝謝老師請到那麼有經驗的講師來演講
我覺得很棒，我很喜歡。
很棒～
我覺得很棒，跟上次的時間管理課程一樣很吸引人繼續聽下去
可以多多辦理此類型講座，幫助更多同學
整體都很棒
沒有建議，我覺得該演講對於生活非常實用
我覺得整體內容很棒，兩位老師的分享都很精彩，也學到了很多對我自己很有用的內容。
謝謝講師的用心，覺得受益良多，日後也可以用今日所學不斷反思和鼓勵自己，很開心
覺覺得今日的課程很有趣講師利用二選一或三選一的方式讓大家選擇 龍老師一開始用三項選擇的方式來來了解大家最想要管理甚麼　透過這些方式　能有效進行互動
本次課程設計的很棒，希望以後再有類似的活動
以前就有聽過慧龍老師的講座，真心覺得很媚次聽到慧龍老師的講座都有種很厲害的感覺，儘管我是線上聽，都會放下手邊的工作去認真聽講，也邀請韭零後老師一起分享相關經驗，真心的覺得收穫滿滿。
時間多一點
整理的節奏比較平緩些，可能因為是線上，或是衝擊感比較弱些，感覺可以加一些管理失敗的例子去強化所敘述的管理方法，讓說服力更強。
覺得主講者與柏瑜老師都講得很棒，內容是會感動人的那種～
幫助很大
覺得在觀念上得到不錯的啟發，不過和上次老師講過的題目部分內容有點重複，因為六日比較忙，有時進階講座不容易參加到覺得蠻可惜的，但整體而言很滿意
整體來說都很棒
我覺得每一個環節都很棒，即使是線上也依然精彩且有收穫的演講。