# 國立臺南大學109年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：109年領導力系列課程-進階工作坊「當責領導力」(第二梯)
活動時間：109年12月5-6日(星期六日)
活動地點：府城校區紅樓A305教室
活動參與人數：11人
意見回饋單回收數：11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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11 | 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% | 11 | 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11 | 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 |
| | | 5 | 45% | 1 | 10% | 5 | 45% | 0 | 0% | 0 | 0% |

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度4.6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 | 11 | 9 | 82% | 2 | 18% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.8** |
| 2 | 本次活動可以培養我自信與樂觀的態度 | 11 | 6 | 55% | 3 | 27% | 2 | 18% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.4** |
| 3 | 本次活動我能夠積極參與及投入 | 11 | 8 | 73% | 3 | 27% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.7** |
| 4 | 本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係 | 11 | 7 | 64% | 4 | 36% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.6** |
| 5 | 本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助 | 11 | 8 | 73% | 1 | 9% | 2 | 18% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.5** |
| 6 | 本次活動可以提供我所需要的知識與技能 | 11 | 8 | 73% | 2 | 18% | 1 | 9% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.6** |
| 7 | 本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用 | 11 | 8 | 73% | 3 | 27% | 0 | 0% | 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 | 11 | 9 | 82% | 2 | 18% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.8** |
| 9 | | 本次活動參與使我獲得成就感 | 11 | 7 | 64% | 3 | 27% | 1 | 9% | 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 | 10 | 5 | 50% | 5 | 50% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.5** |
| 11 | | 本次活動能夠落實本校在地化發展的特色 | 8 | 2 | 25% | 3 | 38% | 3 | 38% | 0 | 0% | 0 | 0% | **3.9** |
| 12 | | 本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景 | 8 | 4 | 50% | 2 | 25% | 2 | 25% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.3** |
| **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 | 10 | 6 | 60% | 3 | 30% | 1 | 10% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.5** |
| | 5 | 本次活動有助於我跨域能力的培養 | 11 | 8 | 73% | 3 | 27% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.7** |
| | 6 | 本次活動有助於我人文素養的培養 | 11 | 7 | 64% | 4 | 36% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.6** |
| | 7 | 本次活動有助於我道德力的培養 | 11 | 6 | 55% | 3 | 27% | 2 | 18% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.4** |
| | 8 | 本次活動有助於我自學力的培養 | 11 | 6 | 55% | 5 | 45% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.5** |
| | 9 | 本次活動有助於我創造力培養 | 11 | 7 | 64% | 4 | 36% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.6** |
| | 10 | 本次活動有助於我溝通力的培養 | 11 | 10 | 91% | 1 | 9% | | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.9** |
| | 11 | 本次活動有助於我就業力的培養 | 11 | 7 | 64% | 4 | 36% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | **4.6** |

三、感想與建議

| 您覺得本次活動創新與特色之處為何？ |
| --- |
| 1.(1)小班制，人數在 10 人左右，大家都和老師互動良好，和成員也更能結交新朋友。<br>(2)兩整天的活動，課程不會急急忙忙草率結束，反而每個環節都可以有效吸收。<br>(3)限時任務/回家作業，其他講座或工作坊都是上課期間，下課後又回到日常生活，但這次工作坊的限時任務強迫成員將課程內容待到下課後，讓 2 天活動更有整體性，且成員會因限時任務而將課程內容實際操作，檢視自身成效及收穫。 |
| 2.(1)會想了解學員的狀況，如：今天心情如何？有什麼擔心的事情嗎？<br>(2)有比較多的表達機會。<br>(3)可以跟很多人互動。<br>(4)有生涯規劃課程。<br>(5)有實用的內容，如：ppt 的快捷鍵功能、面試官想聽的內容等。 |
| 3.用很多不同的遊戲及與同學們互動來達到課程要傳授的內容。不僅只是用 PowerPoint 單方面的做講解，而是設計遊戲，以遊戲的方式延伸說明想要讓學生親身體會的內容。 |
| 4.特色在於短短兩天時間學到各種實用之技能，包括 PPT 的簡報製作技巧，團隊的組織和領導及情緒管理和人際溝通，課程內容不僅僅只有一般上課模式，同時伴有許多活動體驗，讓我們更能融入課程之中。 |
| 5.第一次參加兩天這麼長的工作坊，而且過程中還有午休時間，是可以真的熟睡的時候，更特別的是我以為這個工作坊有很多人參加，結果只有 11 個人參加，完全是小班制，這樣課程的吸收也很好。 |
| 6.這次的活動控制了參加人數，因此大家能有比較多的重心集中在活動中，也能讓大家比較有參與感。 |
| 7.本活動的特色唯有「限時任務」，讓我們在回家後用有限的時間思考自己本身，並製作一份剪報，這很能訓練我們在短時間內蒐集並統整資料，在未來工作上的應用有些微的幫助，並能更了解自己未來的方向。另外是講師會根據我們想談的內容而有所微調，並不是講師一個人談他想談的議題，並用許多不同的小活動讓我們接觸更多人，而不是單一組員，而在第二天早上找一位和自己本來不認識的人約好一起來教室，除了有約束力，也能加速成員變熟。 |
| 8.很有特色的地方應該是丟牌，然後找出缺的那一張，因為很多時候聽講師上課都是坐在位置上而已，很少有可以自己動手操作的空間，且會讓我們印象能更深刻。再者是限時任務，雖然對當下的我來說那是一個負擔，但哪也是一個難能可貴的經驗。 |
| 9.原本參加這格活動單純只是來拿通是點數和吃免費便當而已，沒想到卻得到了不小收穫，在這兩日並沒有全是無腦的團康和自 High 的遊戲，反而學到的東西是相當實務面的，包括簡報的製作技巧，面試的實戰要點，生涯規劃的安排，讓我受益良多。 |
| 10. 這次活動有很多小遊戲，先是體驗過後再加入所要帶入的重點，且透過講師分享不同經驗體驗，能從中真正感受到其意義。且講師不只是把我們當成吸收知識的學生，同時也是未來可能要去指導他人的教導者，因此除了告訴我們知識，同時也教導我們要如何去教育別人。講師本身也是參與活動之中，讓彼此更加信任，使互動更順利。 |
| 11. 課程多元，和先前的課程比較起來更有專業度，課程中也增添許多互動課程除了簡報課程外，講師更是透過影片的方式使我們對於簡報內容更加了解。 |
| 您對本次活動的內容哪部分最深刻或收穫最多？ |
| 1.雖然限時任務很難、很花時間，但是因為完成了限時任務，我發現我更了解老師所教的重點，而且更知道自己未來的目標。第一天早上用自我介紹作為開場白，並提出「價值觀、觀點、動機」是吸引目光的說話技巧，當下驚覺我都沒有提到這 3 點，難統整要說的話。下午帶領我們自我探索，進而想一下誰、哪些外在資源可以幫助自己達到目標。最後的情緒、情商的分析與解決方法也讓我獲益良多，情緒容易轉換，但也很容易變回來。第 2 天老師也再補充，有情緒的當下，先 |

| |
|---|
| 說客觀事實，再說自己的主觀評價→情緒是自己的主觀，但是溝通不可用情緒化。這 2 天的工作坊對我來說真的有很大的改變，一開始擔心「領導」的技能對我而言太抽象、難學習，很怕難以融入課程或沒有收穫，但老師用自我探索的方式讓我增加自我認知，且不再認為「領導」能力離我遙遠。很喜歡「向內找」貫穿 2 天課程，並且使我願意「向外找」。 |
| 2.我認為在生涯規劃的課程是我收穫最多的。畢竟，在大學中似乎比較少有機會去想自己的生涯規劃，所以參加這個工作坊之前，我對於以後要做什麼工作其實是相當迷惘的。但上完工作坊中的課程後，的確有幫助我確定人生的方向。像一開始寫生命樹，再到想自己對公司來說是資產還是負債，最後在台上發表我想成為的職位的現況和現在要做什麼，使我燃起了探索自己生涯的動機且課程結束後，我仍然保持繼續探索自我生涯。此外，我也知道了當工作面試時，面試官想聽的是我的價值觀、觀點、動機，這使我在準備面試時更加得心應手且更能脫穎而出。最後，這個工作坊使我引起對生涯規劃的渴望，我覺得真的很厲害且受益良多，不像我在高中時就只是應付一下生涯規劃作業而已。 |
| 3.在做生命樹的「他」是資產還是負債，自我探索及自我盤點的部分。這些讓我竟下來思考自己用有什麼資源，有什麼可以做、有什麼必須做、有什麼是支撐自己活過每一天。<br>我認為這些某種程度上都是在和自己對話。我們每一天都可能過很緊湊，沒有空間或沒有想到要稍微停下腳步，和自己好好對話，釐清自己現在的狀況。<br>這次的工作坊讓我有這樣的體悟及機會停下來看看自己。 |
| 4.我最印象深刻的內容莫過於情緒管理和人際溝通的部分了，我自己是讀心理相關科系的學生，因此認識並調整情緒我認為是很重要的，老師在課堂上說：「情緒改變很容易，但變回來更容易，重點是當下是否有更重要的事。」這句話深深打入我心，因為我就是這樣的人，為了當下的狀況忍氣吞聲，自己的情緒卻無從調解，這使我身心俱疲，而後老師提出最好的解決方法便是離開當下，甚至提出用跳脫框架的方式回應他人藉此離開情緒，真是令人驚豔！ |
| 5.幾乎每一個部分都吸收很多，每個課都有不同的教學目的，其中印象深刻的大概是要如何讓一個團體變成一個團隊，要給它很大的阻力才能把阻力轉化成團體動力，難怪之前參加的營隊有的之後還會連絡見面，有的直接把對方變成人生中的過客，現在回想起來，才發現，那些營隊並沒有給我們一個強大的阻力，讓我們一起打倒那些困難，只能成立一個團體。而團體形成團隊有四個階段，其中我覺得能撐過風暴期的團體，最後大多感情都會很好，畢竟在風暴期講開了，也了解彼此的地雷在哪，但是也是有可能有團體沒有撐過，直接撕破臉變成再也不見的陌生人，所以進入風暴期的時候，要敏感的感受到，這樣才能巧妙的處理好。 |
| 6.在報告的部分印象最深刻，因為不會做簡報，也不敢上台說話，但報告完聽到講師鼓勵，感覺自己做的到的。<br>走繩子的活動讓我相信夥伴們是可以讓我信任的，即使將重量壓在她身上也沒有任何怨言，依舊穩定支撐著我。 |
| 7.最深刻的部分是最後大家圍圈拉繩索讓成員走在上面的活動，因為要拉緊，手很痛又很痠，但從中可以學到「團隊」的重要性，要是踩繩索的人不信任扶著自己的夥伴，將會把所有力量踩在繩子上，導致拉繩的成員負擔太多的重量，或是每一步都走得很慢，會讓被踩的那個人感受強烈的痛苦，這可以套用在我再帶領一個團隊時，應該更相信自己夥伴，才能在不這麼有負擔的情況下完成該做的事，同時又認知到自己是團隊的一份子。<br>收穫最多的便是如何將自己的觀點表現出來，第一天的自我介紹讓我不斷思考如何才能讓講師說通過，一開始在猜動機，後來再從大家的自我介紹去猜該講些什麼，最後透過講師的講解才知道，最核心的觀點是價值觀，並了解面試人員最想聽的內容。 |
| 8.在自我介紹那裡，讓我認知到，主考官想要聽到的是什麼，這也讓我在未來準備面試時能更有方向，也知道怎麼能更抓到面試官的心。第二是丟牌環節，最讓我留在心上的是「試試看」，很多時候，我們都少了實際操作的環節，而少了很多改進的機會。因此這有點讓我茅塞頓開的感覺。 |
| 9.在第二天安排的限時任務大概會是最讓我印象深刻的環節了，當時為了準備，我拖著疲憊的身軀在 9 點到家後趕工到約 11:30 才完成，到了隔天報告前一個小時又不斷的修正，確認草稿內容， |

| |
|---|
| 花費了相當心力，然而，實際上場時卻仍克服不了緊張，虛張聲勢出現破綻，到最後簡直慘不忍睹，但也正是因為這次經驗讓我發現自己在對眾表達力上致命性的缺乏，使我認清了自己，並著手改善。 |
| 10. (1)限時任務：我認為這份作業比起認識生涯，對我最大的收穫其實是良好的情緒矯正經驗，因為我本身十分害怕上台且對自己的報告感到不滿因此直到上台前一刻我都很想逃跑，上台後依舊不知該說些什麼，但台下同學和講師卻表現非常信任，給我極大的安全感讓我鼓起勇氣完成報告。同時這報告也讓我意識到生涯規劃的第一步其實就是動手去尋找。平時很少有這樣的機會，很感謝講師給了我這樣的機會。<br>(2)助理生涯報告：講師讓另一位老師報告他的生涯規劃，但其目的是要我們在這場報告中利用便條紙歸納出有感的內容，透過這個方法我寫下很多平時有意識到卻不留意的事，且許多是現在就能改變的，也因此我留下了這些便條，想開始付諸實行，從現在開始。<br>(3)自我介紹：不事先公告通過標準，讓我們在活動中探索，反而能更專注去檢視他人其中的優缺點，並記錄下來，且在分析中加入統整，練習從瑣碎的資訊中拼湊出大方向的要點，更能從活動中體驗到自我學習。 |
| 11. 第二天下午的遊戲互動課程，看似簡單但實際執行後，並非和想像一樣，一個簡單的動作，卻是最重要的關鍵，透過遊戲瞭解團隊合作非常重要，並透過自身體驗了解他人感受，此遊戲並非單打獨鬥，是要透過互相合作方能達成。這兩天透過課程使我對於領導這方面的能力有更明顯的進步使我在未來的團隊中能更順利更有方向更有系統的領導。 |
| 整體建議 |
| 1. 填寫生命樹的部分可再講解詳細一點，並且講明「自我探索」、「推銷自我」兩步驟，清楚說明後限時任務執行應該較順暢。2 天活動都有適當的休息時間，還有午休睡覺時間，所以課堂上我都有良好精神去吸收。第 2 天結束有點突然，似乎還有課程內容沒有講完，有點可惜。很喜歡工作坊的內容，希望之後有更多相關講座&工作坊！ |
| 2. 整體看起來找不太到什麼缺點，優點倒是滿多的，像有飲料和餅乾我就覺得很貼心。然後生涯規劃這個課程可以繼續保留，我相信會有很多高中生和大學生對自己的未來感到迷茫，這個時候就要給點生涯規劃課程的良藥了！ |
| 3. 1. 講義裡有些欄位沒有上到，有些可惜，也好奇是什麼內容。<br>2. 因為有些遊戲需要較大一點的空間，希望可以借大一點的教室，讓活動進行可以更順利。 |
| 4. 在限時任務的部分我覺得老師調整得很好，不然企劃書我真的做不出來，謝謝老師有注意到我們的需求。 |
| 5. 午餐提供的飲料，可以一早就提供，這樣就有比較長的時間可以去消化它。第一天下午一下子上了很多不同種類的課程，有些只有點到而已，可以深入一點，不一定每種課程都要上到。 |
| 6. 這次的活動很棒，不過限時任務對我來說負擔確實有點大。 |
| 7. 很開心能參與這次的工作坊，讓我度過一個充實又有意義的周末，其中的小建議是限時任務為結合產品思維及生涯規劃的簡報，其實有點些微的不了解如何結合，但後來講師傳簡報內容到群組，才大致有個方向，希望這樣的工作坊能多開一些，不然時間被壓縮成兩天，著實有些緊湊，但講師的許多活動十分深入淺出，我獲益良多。 |
| 8. 很棒！一百分，真的能學到很多東西，但就是因為是六日，所以隔天上課後身體很累，但這好像是不可避免的狀況，啊！就是上課雖說要帶筆電，但是使用時間好像還是太短了一些，所以感覺有一點不太需要。 |
| 9. 我認為學校元一投注資源開設相關課程真是十分美好的是，講師也時萬分的專業來指導我們，同時也能增進不同領域學生間的互動，擴展社交圈，希望將來還會舉辦能學到新知的活動。 |
| 10. 小班人數的呈現方式很好，能更從中學習到東西且互相容易熟悉製造更良好的團體效果。 |
| 11. 非常喜歡這樣的課程，有別於常見的演講及講座活動，工作坊及研習課程能更有效的學習及生活應用，希望日後能多舉行工作坊及研習營這樣的課程及活動。 |