國立臺南大學 110 年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：109_2 課外學習核心能力「時間管理」講座
活動時間：110 年 3 月 24 日(星期三)14：00-17：00
活動地點：誠正大樓休憩中心
活動參與人數：24 人
意見回饋單回收數：22 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	
	22	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%	22	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	
	22	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
		15	68%	0	0%	5	22%	1	5%	1	5%

二、活動滿意度調查**(總平均滿意度 4.3 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	22	9	41%	12	55%	1	5%	0	0%	0	0%	**4.4**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	22	9	41%	11	50%	2	9%	0	0%	0	0%	**4.3**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	22	12	55%	8	36%	2	9%	0	0%	0	0%	**4.5**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	21	7	33%	10	48%	4	19%	0	0%	0	0%	**4.1**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	22	13	59%	9	41%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.6**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	22	11	50%	10	45%	1	5%	0	0%	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	22	12	55%	9	41%	1	5%	0	0%	0	0%	**4.5**

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	22	13	59%	7	32%	1	5%	1	5%	0	0%	**4.5**
9		本次活動參與使我獲得成就感	21	6	29%	9	43%	6	29%	0	0%	0	0%	**4.0**
10		我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐	20	8	40%	8	40%	4	20%	0	0%	0	0%	**4.2**
11		本次活動能夠落實本校在地化發展的特色	20	5	25%	7	35%	7	35%	1	5%	0	0%	**3.8**
12		本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景	19	4	21%	7	37%	7	37%	1	5%	0	0%	**3.7**
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	21	12	57%	8	38%	1	5%	0	0%	0	0%	**4.5**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	22	10	45%	9	41%	3	14%	0	0%	0	0%	**4.3**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	21	10	48%	8	38%	3	14%	0	0%	0	0%	**4.3**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	20	6	30%	7	35%	7	35%	0	0%	0	0%	**4.0**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	21	17	81%	4	19%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.8**
	9	本次活動有助於我創造力培養	20	11	55%	6	30%	3	15%	0	0%	0	0%	**4.4**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	22	8	36%	8	36%	6	27%	0	0%	0	0%	**4.1**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	22	12	55%	8	36%	2	9%	0	0%	0	0%	**4.5**

三、感想與建議

您覺得本次活動創新與特色之處為何？
1.未來日記感覺很有趣
2.與 app 的結合
3.有趣
4.主題
5.以 app 輔助我們時間管理
6.教師用創新漢學性的能力幫助我們解決與幫忙問題
7.講師使用許多不同的道具輔助並佐證說明
8.學習大多人通病——時間管理
9.光題目就夠創新了
10. 結合科技力量，而非純粹理論
11. 擬定年度計次的方法新穎
12. 利用特別的方法，學會習慣時間的安排
13. 時間管理是現代人都須了解的課題，若難以自律，可以妥當使用時間管理，達到更好的成效，學生要面對課業、社團、人際等事務，我認為本次活動貼近生活。
14. 講師很活潑，內容生動有趣
15. 創 LINE 群互動酷喔，還送棒棒糖
16. 朗師很幽默不死板，是不會想睡覺的演講，能學到很多
17. 很多關於時間管理的方法是之前沒有聽說過的，此次演講受益良多。
18. 動手做
19. 老師很 Real
20. 講師很活潑，針對時間管理，提出具體的做法及案例，也十分貼近日常，讓人印象深刻
21. 老師 real，話語中帶有髒話，反而更能使師生距離貼近，老師備課認真，教學有趣
您對本次活動的內容哪部分最深刻或收穫最多？
1.未來日記
2.時間規劃
3.時間管理
4.時間分配、工作和休息的協調
5.參加群組實踐時間管理程式使用
6.番茄工作法和九宮格工作法處理
7.FAST 工作分析 一日 1-3 青蛙 5-7 蝌蚪
8.Tick tick
9.加入未來日記的概念
10. 定九宮格目標
11. 時間管理
12. FAST 法則，將所需的事項列出，一天吃 3 吃青蛙 7 隻蝌蚪為上限，處理事情，切維繫項掌握時間。
13. 對時間管理的觀念
14. 3 件大事(青蛙)，5-7 件小事(蝌蚪)
15. 九宮格年計畫讓我難得認真思考未來的計劃，未來都是走一步算一步，希望這個計畫可以讓自己變得更好
16. 覺得老師推薦的 APP 很好用，之後應該會持續用，也配合老師的 FAST 工作法，希望能夠更有效運用未來的時間。

17. 寫年度計畫
18. FAST 法則，九宮格實現夢想
19. FAST 法則及介紹和 Tick tick 的使用是以前沒聽過的，回家會再多善用
20. 學習使用 app 來做時間管理
整體建議
1. 可以有多一點這類別的活動
2. 可多辦類似活動於大師講堂
3. 簡單易懂但時間較長
4. 教室不太優
5. 時間太長，但有互動+小禮物很棒
6. 都很不錯，謝謝講師的用心
7. 時間再縮短點