

義守大學高教深耕活動成果報告

活動名稱	五共書院系列活動
方案	A2重燃學習熱情自主學習
活動日期	113年09月24、25日；10月15、16日；11月12日
活動時間	13:30-15:30及18:00-20:00
活動地點	一、校本部 (一) 第一宿舍 B 棟瑜珈教室 (二) 第二宿舍交誼廳 二、醫學院區 A 棟 0101 教室
參與人數	一、瑜珈課程:總參與人次 19 人。 二、手作課程:總參與人次 41 人。 三、專題講座:總參與人次 46 人。 四、生活美學工作坊:總參與人次 30 人。
<p>【活動內容】包含活動說明、參加對象、活動流程等。</p> <p>一、活動內容及流程說明：</p> <p>為能延伸住宿生學習場域，提供課堂外多元學習機會，加強生活與學習間的連結，利用宿舍區動態空間辦理舞蹈課程教學及靜態空間辦理手作課程，以提升空間使用率及增加住宿生互動與學習機會，豐富住宿生活，以達到五共書院中「共學及共享」精神。</p> <p>(一) 義起律動-有氧瑜珈活動:109~112 年間辦理數場活動深獲好評，本年延續辦理 2 場課程，邀請專業韻律有氧老師到校授課，以輕鬆活潑教學方式引導住宿生學習律動，運用彈力帶、抗力球等媒材，練習放鬆肢體並促進身心和諧健康，以達課後學習之效果。</p> <p>(二) 好宅手作坊-手作課程:課程內容包含皮革壓印及香氛蠟燭，讓住宿生能在宿舍區學習空間內，透過講師引導探索工藝之美，在製作的過程中同時沉靜心情及培養多元興趣，在共學的過程中與夥伴分享製作心得與成果、學習欣賞與互動，活動流程如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程解說及工具、材料使用說明。 2. 講師教學及創意實作。 3. 成品分享與拍攝。 <p>(三) 宿起生活力-專題講座:辦理住宿生活萬事通講座，藉由健康營養及手機攝影等與生活相關之主題，帶領住宿生生活學習、學習生活，習得住宿生活常用技能。</p> <p>(四) 美宿你的家-生活美學工作坊:透過講師帶領住宿生學習果醬製作技巧及品嚐新鮮果醬，藉由感官的沉浸體會及分享生活。</p> <p>二、參加對象：</p> <p>義守大學學生</p>	

【活動海報】

**義起律動
有氧瑜珈**

113年09月24日(二)
18:00~20:00
校本部第一宿舍
B棟瑜珈教室
須著運動服(室內運動鞋)



←掃我報名
限20名參加
額滿為止！



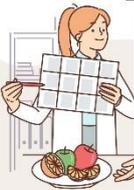
體重控制好簡單

專題講座

113年9月25日(三)
18:00-20:00
校本部第二宿舍交誼廳
限50名參加額滿為止！



掃我報名



李佩珊營養師



好宅工作坊

香氛沙畫蠟燭

113年10月15日(二)
18:00-20:00
醫學院區A棟0101教室



報名掃我

活動免費報名
僅限20名參加
額滿為止！！



小雨老師

**好宅工作坊
皮革壓印手作課程**



王裕霖老師

113年10月15日(二)
18:00-20:00
校本部第二宿舍交誼廳
限20名參加額滿為止！



**義起律動
有氧瑜珈**

113年10月15日(二)
18:00~20:00
校本部第一宿舍
B棟瑜珈教室
須著運動服(室內運動鞋)



←掃我報名
限20名參加
額滿為止！



徐韻婷老師

**輕鬆舒壓學按摩
筋膜球實作講座**

113年10月16日(三)
13:30~15:30
校本部第二宿舍交誼廳
限40名參加額滿為止！



掃我報名

備有筋膜球借學生使用
實際操作學習好吸收

妮娜老師



**生活美學工作坊
手工果醬體驗課程**



林怡辰老師

113年11月12日(二)
18:00-20:00
校本部第二宿舍交誼廳
現做果醬現吃就是新鮮



掃我報名

活動免費報名
僅限30名參加
額滿為止！！

2 優質教育



【活動相片】(請篩選4-6張，並輔予說明)



有氧瑜珈課程(校本部)



有氧瑜珈課程(校本部)



體重控制好簡單講座(校本部)



體重控制好簡單講座(校本部)



皮革壓印手作課程(校本部)



皮革壓印手作課程(校本部)



香氛蠟燭手作課程(醫學院)



香氛蠟燭手作課程(醫學院)



按摩紓壓講座(校本部)



按摩紓壓講座(校本部)



手工果醬課程(校本部)



手工果醬課程(校本部)

【活動成效】包含活動亮點、參加人數、簡略敘述活動辦理情形、參與學生(老師)可獲得之效益、質量化成效與、活動問卷分析結果等。

一、活動亮點：

(一) 活動內容多元且具創意

- 有氧瑜珈課程結合動態舞蹈與靜態瑜珈，兼顧運動與放鬆需求。
- 手作課程設計多樣，包括皮革壓印與香氛蠟燭製作，提供學生不同手工藝體驗。
- 專題講座內容涵蓋體重控管與舒壓按摩，結合實務與知識，幫助學生提升健康管理意識與壓力調適能力。
- 生活美學工作坊結合果醬製作與品嚐，融合生活藝術與實作學習，展現食材與工藝的魅力。

(二) 參與學生學習成果明顯

- 課程提供通識博雅微學分申請，將活動與課程學習相結合，拓展知識學習廣度。
- 鼓勵學生參與永續目標 (SDGs)，並結合嘉善樂學獎助計畫，提升學生實踐與社會參與意識。

(三) 講師教學深受好評

- 講師活潑的教學方式與豐富的內容受到住宿生喜愛，活動滿意度達到 99.5%，推薦活動意願度高達 9.1 分。
- 體重控制講座課後講師與學生互動熱烈，無私分享專業知識，進一步加強學習效果。

(四) 學生需求的重視與回應

- 活動中學生積極向講師請教健身與營養相關問題，講師耐心解答，增強了學術與實務的結合。

二、參加人數如下：

(一) 義起律動-有氧瑜珈活動：辦理 2 場，參與人數共 19 人。

(二) 好宅手作坊-手作課程：辦理 2 場，參與人數共 41 人。

(三) 宿起生活力-專題講座：辦理 2 場，參與人數共 46 人。

(四) 生活美學工作坊：112 年 11 月 14 日，參與人數共 30 人。

三、活動問卷分析如下：

義起燃燒-有氧瑜珈活動滿意度問卷分析

題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您對活動主題的滿意度？	58%	42%	0%	0%	0%
2. 您對活動內容的滿意度？	63%	37%	0%	0%	0%
3. 您對於活動整體滿意度？	63%	37%	0%	0%	0%
4. 對於參加此活動的收穫，您感到？	68%	32%	0%	0%	0%
5. 對於本次活動，您是否有其他的建議？	冷氣太強				
6. 您覺得未來宿舍區辦理何種類型活動最能吸引您參與？	提拉皮斯、瑜珈、有氧、體能、桌遊團康(益智推理、探索懸疑)、健康飲食講座				

義起燃燒-有氧瑜珈活動認同度問卷

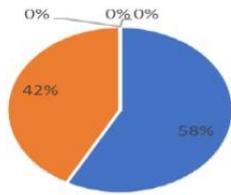
題目	非常認同	認同	尚可	不認同	非常不認同
1. 是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？	74%	26%	0%	0%	0%
2. 是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？	74%	26%	0%	0%	0%
3. 是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？	32%	47%	21%	0%	0%

義起燃燒-有氧瑜珈活動推薦意願問卷

題目	推薦分數
1. 會不會推薦其他同學來參加此活動？	8.7 分
2. 您願不願意再次參加此類型辦理之活動	8.8 分

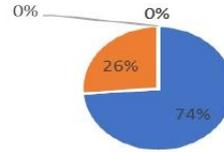
義起燃燒-有氧瑜珈活動 分析圖

您對活動主題的滿意度？



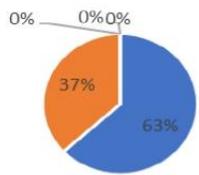
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？



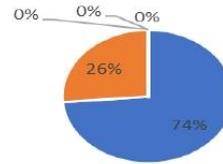
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

您對活動內容的滿意度？



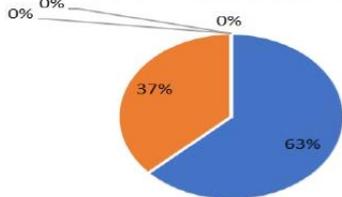
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？



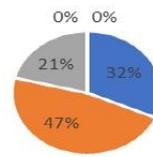
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

您對活動整體滿意度？



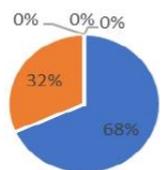
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？



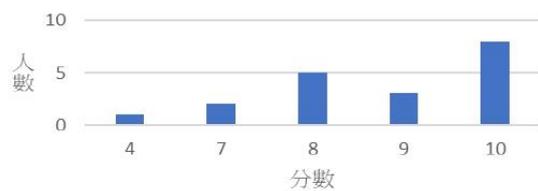
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

對於參加此活動的收穫感到？

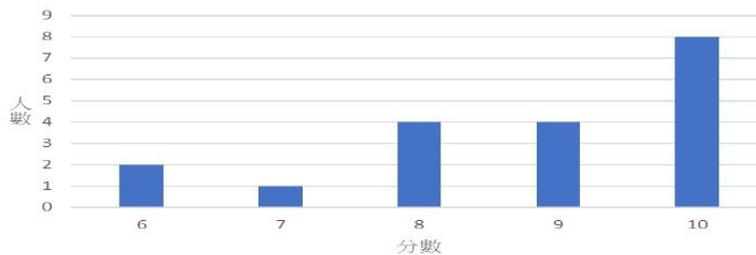


■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

會不會推薦其他同學來參加此活動？



您願不願意再次參加此類型辦理之活動



好宅手作坊-手作課程活動滿意度問卷分析

題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您對活動主題的滿意度？	81%	19%	0%	0%	0%
2. 您對活動內容的滿意度？	78%	22%	0%	0%	0%
3. 您對於活動整體滿意度？	81%	19%	0%	0%	0%
4. 對於參加此活動的收穫，您感到？	81%	19%	0%	0%	0%
5. 對於本次活動，您是否有其他的建議？	可以多辦一些類似活動、希望老師步驟能慢一點、活動時間再長一點。				
6. 您覺得未來宿舍區辦理何種類型活動最能吸引您參與？	編織類手作、運動類型、團體活動。				

好宅手作坊-手作課程活動認同度問卷

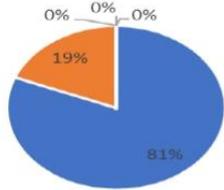
題目	非常認同	認同	尚可	不認同	非常不認同
1. 是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？	78%	16%	6%	0%	0%
2. 是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？	76%	21%	3%	0%	0%
3. 是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？	65%	24%	11%	0%	0%

好宅手作坊-手作課程活動推薦意願問卷

題目	推薦分數
1. 會不會推薦其他同學來參加此活動？	9.4 分
2. 您願不願意再次參加此類型辦理之活動	9.5 分

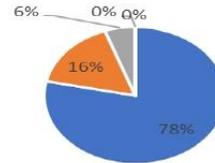
好宅手作坊-手作課程活動 分析圖

您對活動主題的滿意度？



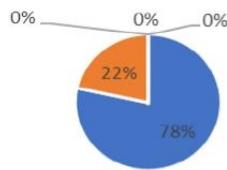
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？



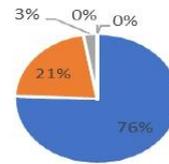
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

您對活動內容的滿意度？



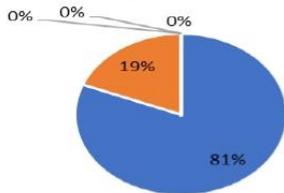
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？



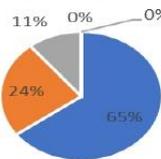
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

您對活動整體滿意度？



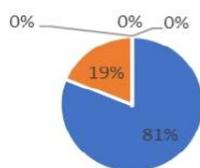
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？



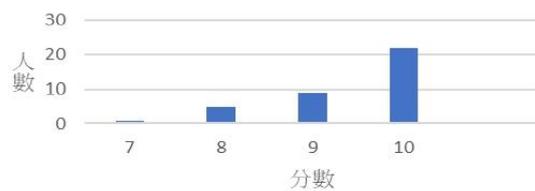
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

對於參加此活動的收穫感到？

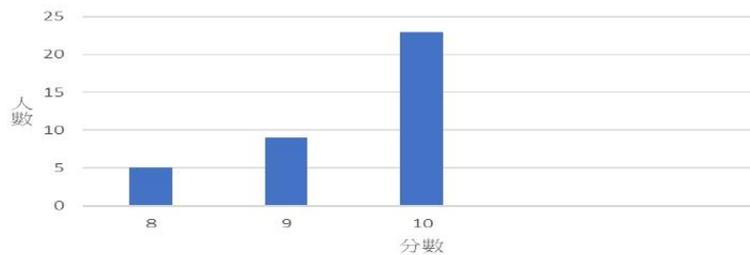


■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

會不會推薦其他同學來參加此活動？



您願不願意再次參加此類型辦理之活動



宿起生活力-專題講座活動滿意度問卷分析

題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您對活動主題的滿意度？	65%	33%	2%	0%	0%
2. 您對活動內容的滿意度？	70%	30%	0%	0%	0%
3. 您對於活動整體滿意度？	67%	31%	2%	0%	0%
4. 對於參加此活動的收穫，您感到？	67%	33%	0%	0%	0%
5. 對於本次活動，您是否有其他的建議？	希望可以辦在醫學院、感覺場地不適合、可以提醒東西穿較適合活動的衣服褲子				
6. 您覺得未來宿舍區辦理何種類型活動最能吸引您參與？	運動危害防護這類型的活動、跟好睡眠相關講座、心靈療癒類型				

宿起生活力-專題講座活動認同度問卷

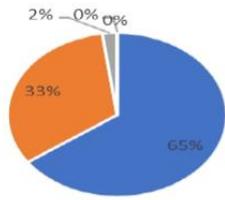
題目	非常認同	認同	尚可	不認同	非常不認同
1. 是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？	65%	31%	4%	0%	0%
2. 是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？	72%	24%	4%	0%	0%
3. 是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？	50%	26%	24%	0%	0%

宿起生活力-專題講座活動推薦意願問卷

題目	推薦分數
1. 會不會推薦其他同學來參加此活動？	8.6 分
2. 您願不願意再次參加此類型辦理之活動	9 分

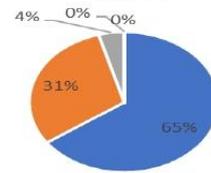
宿起生活力-專題講座活動 分析圖

您對活動主題的滿意度？



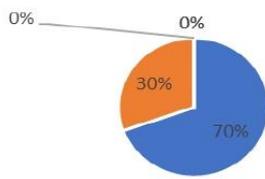
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？



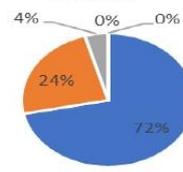
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

您對活動內容的滿意度？



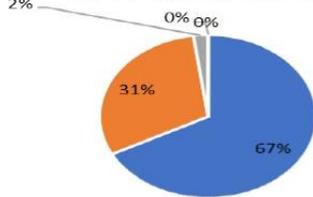
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？



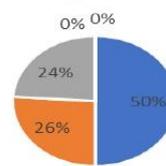
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

您對活動整體滿意度？



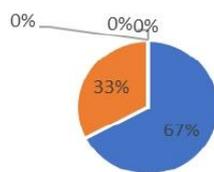
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？



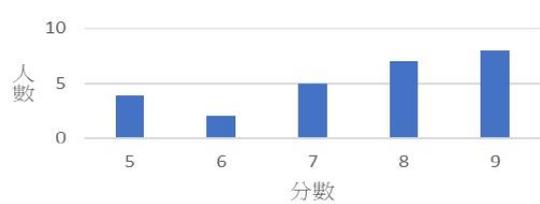
■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

對於參加此活動的收穫感到？

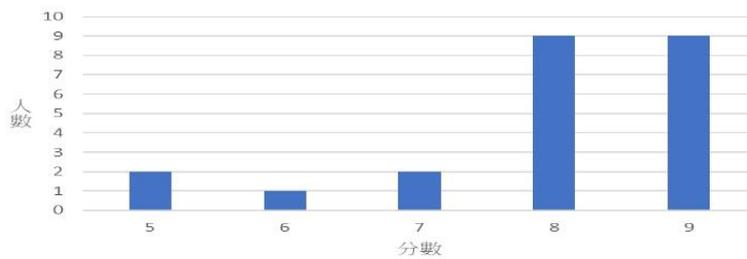


■ 非常滿意 ■ 滿意 ■ 普通 ■ 不滿意 ■ 非常不滿意

會不會推薦其他同學來參加此活動？



您願不願意再次參加此類型辦理之活動



生活美學工作坊活動滿意度問卷分析

題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您對活動主題的滿意度？	93%	4%	3%	0%	0%
2. 您對活動內容的滿意度？	93%	7%	0%	0%	0%
3. 您對於活動整體滿意度？	87%	13%	0%	0%	0%
4. 對於參加此活動的收穫，您感到？	73%	17%	10%	0%	0%
5. 對於本次活動，您是否有其他的建議？	<ul style="list-style-type: none"> ● 因為現場分組有不認識的同學，希望老師可以督促大家都要動手做並且要分工，有嘗試要溝通，但對方都不願，有點可惜 ● 流程都很順暢，活動很有趣！！。 ● 下次可以請老師教煉乳或其他口味的醬。 				
6. 您覺得未來宿舍區辦理何種類型活動最能吸引您參與？	瑜珈、有氧運動、體能活動、做動手做吃的活動				

生活美學工作坊活動認同度問卷

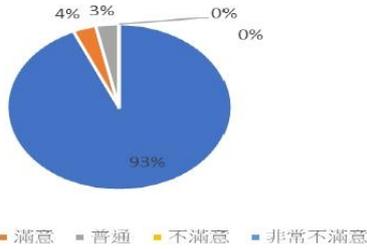
題目	非常認同	認同	尚可	不認同	非常不認同
1. 是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？	80%	20%	0%	0%	0%
2. 是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？	77%	23%	0%	0%	0%
3. 是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？	64%	20%	13%	3%	0%

生活美學工作坊活動推薦意願問卷

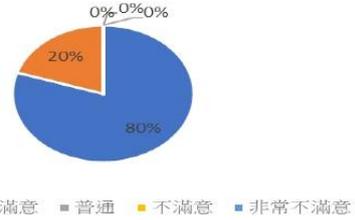
題目	推薦分數
3. 會不會推薦其他同學來參加此活動？	9.6 分
4. 您願不願意再次參加此類型辦理之活動	9.8 分

生活美學工作坊活動 分析圖

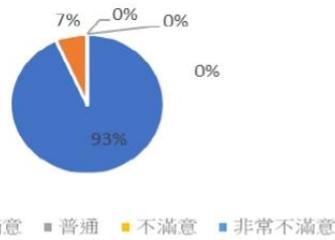
您對活動主題的滿意度？



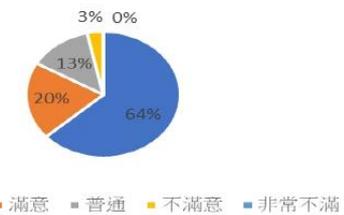
是否認同宿舍活動對豐富宿舍生活有幫助？



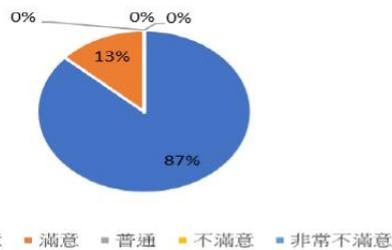
您對活動內容的滿意度？



是否認同宿舍活動對結交新朋友有幫助？



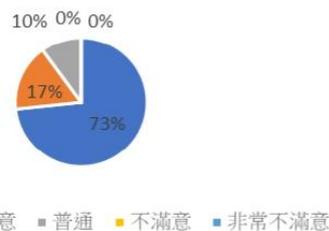
您對活動整體滿意度？



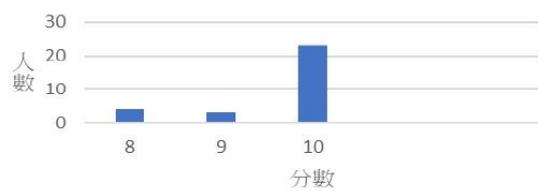
是否認同宿舍活動對進身心健康有幫助？



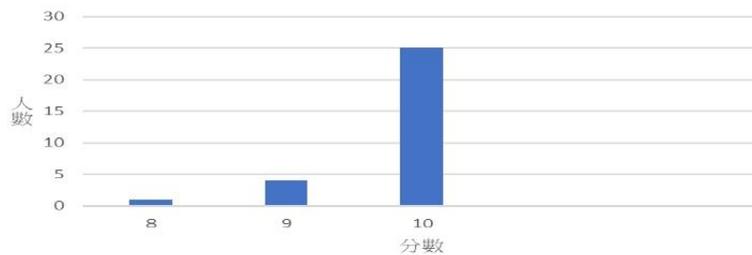
對於參加此活動的收穫感到？



會不會推薦其他同學來參加此活動？



您願不願意再次參加此類型辦理之活動



高教深耕計劃

學生事務處

【相關佐證資料】若有相關影片請提供檔案或連結網址。

無