


活動成果			
活動名稱	運動與營養講座		
執行單位	通識中心		
活動聯絡人	何永彬	電話/分機	089518228
執行日期	20181008		
執行地點	體育館 G105 教室		
參與人數	教師人數	學生人數	校外人士
	2	48	3
活動主旨	讓學生能更了解運動與營養的關係，提升學生的健康，促進學生的運動能力表現。		
活動整體滿意度	4.71/5 分		
活動過程簡介 (500~800 字說明)	<p>今天邀請到，臺北市立大學運動科學研究所侯建文副教授來演講，侯老師專攻於運動與營養的研究，發現很多新的科學數據來推翻了很多以往運動與營養的舊迷思，利用這些數據，讓學生在這方面領域有了新的認知，改變了很多舊有且不正確的觀念，也讓學生更清楚運動後要如何吃，要在什麼時間點吃，要吃什麼東西，並且要吃多少分量等等，同學們聽了是津津有味，更嘖嘖稱奇。侯老師幽默有趣的演講方式，更能讓同學提起精神，聚精會神的學習，真是一場很精彩的演講。</p> <p>侯建文老師的學識相當豐富，要不是侯老師時間上以及路途遙遠的關係，還希望可以拉長時間，讓侯老師可以講更多營養的相關知識，不過也跟侯老師約定好，下次還要請侯老師再來學校演講，講有關健康與營養的相關議題，讓全校的教職員工生，都能有機會聽到更多新的觀念。</p>		
圖文說明 (5~8 張)			

圖為：學生簽到表



圖為：侯建文老師演講的過程



圖為：講師很幽默學生也很認真的聽講



圖為：何永彬老師頒發感謝狀給侯建文老師

其他附件

1. 學習成效評量或滿意度調查表及分析結果說明(請提供電子檔案)

國立臺東大學 107 學年度第一學期通識教育課程講座滿意度統計資料

講題：運動與營養專題講座

時間：107.10.8（一）上午 10:00~12:30

地點：綜合體育館 G105 教室

基本資料:

教師 1 人，行政人員 1 人，學生 43 人，其他 1 人

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我滿意此次演講的場地安排。	30	15	1	0	0
2. 我滿意此次演講者的安排。	36	10	0	0	0
3. 我滿意此次演講內容安排。	37	9	0	0	0
4. 我滿意此次演講的所有整體安排。	35	9	2	0	0
5. 本次講座切合我的需求和期望。	34	8	2	0	0
6. 我認為本講座能讓我增廣見聞。	38	7	1	0	0

對本講座印象深刻的地方:

1. 講師很幽默。
2. 運動後飲食觀念。
3. 老師好專業！
4. 各種菌種的介紹。
5. 肌肉微小撕裂、發炎，造成鐵腿非乳酸堆積；運動後體重每 Kg 1.2 ~ 1.5g 碳水、0.3 ~ 0.5g 蛋白質。
6. 本身對運動本來就很有興趣，今天的講座受益良，我整場全神貫注，非常精彩的演講，也很有趣，希望能再次聽到侯老師的演講，這是一個很棒的活動！
7. 侯博士講話幽默也舉了很多實例，讓這次講座生動有趣。也補充了很多知識，不管是吃的還是運動飲料都解釋的很詳細。希望下次還有機會可以聽到侯博士的講座。
8. 運動後首要補充碳水化合物，再補充蛋白質、脂質就不用了。
9. 元氣菌可以無副作用的健康瘦身。
10. 顛覆了我對於過去一些營養知識的刻板印象，期望以後能聽到更加類似專題的演講！
11. 人帥益生菌，人醜一身菌。
12. 更多的學術 paper，Yes !!
13. 運動營養學 --- 在對的時間吃對的東西。
14. 腸胃原來影響身體那麼多地方。
15. 學會如何自己泡飲料！

16. 讓我學到好多新的知識。
 17. 對於運動後正確的營養補充及益生菌效果。
 18. 最印象深刻是如何吃運動後那一餐。
 19. 老師：您辛苦了。
 20. 元氣菌的效果。
 21. 講師風趣且上課內容很實用。
 22. 打破刻板印象。
 23. 內容很吸引人，很有趣很科學！
 24. 從侯教授的演講瞭解到很多新的觀念，不僅是運動，很重要，飲食才是影響運動的因素之一。
 25. 原來身體裡的菌對於健康非常重要，不僅是心理或物理。
 26. 講師上課幽默風趣。
 27. 有講到不少盲點，有提升知識。
 28. 顛覆某些傳統思想。
 29. 現在的知識很有可能在未來被推翻，需要時時更新。以及運動增肌的飲食吸收效率等等的知識，還有腸胃道及各種菌的重要性。
 30. 非常有用的知識。
 31. 侯老師確實是這方面的專家，希望下次還有機會邀請他再次來演講。
-

問卷到此結束，謝謝您的作答！