

## 國立臺灣科技大學原住民學生資源中心

## 《113-2 學習學伴》計畫書

請勿直接在上面填寫!!請先下載

※申請人基本資料		
系級:	學號:	姓名:
手機號碼:	信箱:	lineID:
※分享內容		
時間: 年 月 日~ 年 月 日		
地點:	活動主題:	學員:
※每週活動規劃		
重練訓練加強		
次數	活動主題	預期目標
1	基本動作指導1及介紹課程內容	示範簡單動作介紹課程
2	基本動作指導2	訓練每個動作怎麼正確的發力
3	臀部訓練	讓臀部更有力氣
4	核心訓練	訓練出六塊腹肌及核心加強
5	二頭及胸推訓練	加強手臂力量及胸部的力量
6	啞鈴背部訓練	加強背部肌肉
7	空槓下肢訓練	加強下半身的力量及穩定度
8	空槓上肢訓練	加強上半身的力量及穩定度
9		
10		
※注意:活動期間須安排1次活動為中心承辦人旁聽。		
※審查結果: <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過		
※計畫承辦人審查		
申請人簽章(親簽)	經辦人員簽章	審核人員簽章

# 國立臺灣科技大學原住民學生資源中心

## 《113-2 學習學伴》申請表

請勿直接在上面填寫!!請先下載

※申請人基本資料						
系級:		學號:		申請人姓名:		
手機號碼:		活動主題:		學員姓名:		
※簽到表						
次數	日期	開始時間	結束時間	地點	活動主題	學員簽名
1	3/22	20:00	22:00	重訓室	基本動作指導1及介紹課程內容	
2	3/25	20:00	22:00	重訓室	基本動作指導2	
3	3/28	20:00	22:00	重訓室	臀部訓練	
4	4/1	20:00	22:00	重訓室	核心訓練	
5	4/4	20:00	22:00	重訓室	二頭及胸推訓練	
6	4/8	20:00	22:00	重訓室	啞鈴背部訓練	
7	4/11	20:00	22:00	重訓室	空槓下肢訓練	
8	4/15	20:00	22:00	重訓室	空槓上肢訓練	
9						
10						
活動時數總計:    小時 (活動總時數至少15小時以上, 每次活動以1小時至2小時單位。)						
※注意:活動期間須安排1次活動為中心承辦人旁聽。						
※教學心得回饋(電腦繕打300-500字)						

※活動/成果照片(至少2張)

※計畫承辦人審查

申請人簽章(親簽)

經辦人員簽章

審核人員簽章

# 國立臺灣科技大學原住民學生資源中心

## 《113-2 學習學伴》學習評量問卷

請勿直接在上面填寫!!請先下載(由申請人填寫)

※申請人基本資料					
系級:	學號:	申請人姓名:			
活動主題:					
表現指標	評分勾選				
	非常 不 滿 意	不 滿 意	普 通	滿 意	非 常 滿 意
1.學員出缺席狀況					
2.學員的學習能力					
3.學員表達問題能力					
4.您對學員整體表現的滿意程度					
5.您對活動編排整體的滿意程度					
6.整體而言,我對本次活動滿意程度					
※活動心得或建議(電腦繕打100-200字):					
※計畫承辦人審查					
申請人簽章(親簽)	經辦人員簽章		審核人員簽章		

國立臺灣科技大學原住民學生資源中心

《113-2 學習學伴》學習評量問卷

請勿直接在上面填寫!!請先下載(由學員填寫)

※學員基本資料					
系級:	學號:	學員姓名:			
活動主題:					
表現指標	評分勾選				
	非常 不滿意	不滿意	普通	滿意	非常滿意
1.對本活動主題安排之滿意程度					
2.學伴(申請人)的表達能力					
3.主題和內容之相關性					
4.您對活動內容的滿意程度					
5.您對學伴(申請人)整體表現的滿意程度					
6.您對活動進行整體的滿意程度					
7.整體而言,我對本次活動滿意程度					
※活動心得或建議(電腦繕打100-200字):					
※計畫承辦人審查					
學員簽章(親簽)	經辦人員簽章		審核人員簽章		