

「行」量表-健康好行

你知道省錢、健康又能維持身材的好方法嗎？讓小安老師、好好老師告訴你~☺

1:非常不瞭解 2:不瞭解 3:普通 4:瞭解 5:非常瞭解

	1	2	3	4	5
大步~ 大步向前走~					
1. 對 健走 前的熱身運動瞭解程度					
2. 對 健走 正確姿勢的瞭解程度					
3. 對 健走 後的緩和運動瞭解程度					
4. 對 健走 計算消耗卡路里方式的瞭解程度					
5. 對 運動 333 的瞭解程度					
戀愛新騎點					
6. 對 公共腳踏車 據點的瞭解程度					
7. 對 自行車與折疊腳踏車的瞭解程度					
8. 對 自行車與折疊腳踏車選購技巧的瞭解程度					
9. 對 自行車與折疊腳踏車 保養技巧的瞭解程度					
10. 對 自行車與折疊腳踏車之優缺點差異的瞭解程度					

感謝您的回答，接下來課程內容皆是精心準備，也請盡量參與其中啲



「行」量表-健康好行

嘿~上完小安老師、好好老師的課有沒有發現維持好身材其實這麼簡單!

1:非常不瞭解 2:不瞭解 3:普通 4:瞭解 5:非常瞭解

	1	2	3	4	5
大步~ 大步向前走~					
1. 對 健走 前的熱身運動瞭解程度					
2. 對 健走 正確姿勢的瞭解程度					
3. 對 健走 後的緩和運動瞭解程度					
4. 對 健走 計算消耗卡路里方式的瞭解程度					
5. 對 運動 333 的瞭解程度					
戀愛新騎點					
6. 對 公共腳踏車 據點的瞭解程度					
7. 對 自行車與折疊腳踏車的瞭解程度					
8. 對 自行車與折疊腳踏車選購技巧的瞭解程度					
9. 對 自行車與折疊腳踏車 保養技巧的瞭解程度					
10. 對 自行車與折疊腳踏車之優缺點差異的瞭解程度					
回饋與建議					
請問您對此堂課的滿意程度					
課程回饋與建議:					

感謝您的填答，您的回饋與建議是我們最大的力量！\^0^/

