

書審資料準備經驗分享

適應體育學系 林睿誼

目錄

一、學習歷程自述

(一) 我的優勢

(二) 學習歷程反思

(三) 就讀動機、規劃與未來職涯

二、多元表現綜整心得

三、結語

一、學習歷程自述

除了參考「書面審查準備指引」（如右圖）外，建議至校網查詢課程大綱，以進一步確認該學系是否符合自身的志向與興趣。同時，應深入觀察各門課程的核心培養目標與人才定位。在撰寫審查資料時，將這些觀察所得與準備指引相互結合，藉此展現積極的就讀動機與個人特質，強調自身與學系培育方向的契合度。

該「書面審查準備指引」至關重要，它不僅展示了學系的大致選才標準，更指引了資料撰寫的整體方向。

國立體育大學114學年度大學申請入學招生【適應體育學系】

第二階段指定項目甄試書面審查資料準備指引

- 審查資料項目：修課紀錄（A.修課紀錄）、課程學習成果（B.書面報告；C.實作作品；E.社會領域探究活動成果，或特殊類型班級之相關課程學習成果）、多元表現（F.高中自主學習計畫與成果；I.服務學習經驗；K.非修課紀錄之成果作品；M.特殊優良表現證明；N.多元表現綜整心得）、學習歷程自述（O.高中學習歷程反思；P.就讀動機；Q.未來學習計畫與生涯規劃）。
- 選才理念：學生對人文社會具關懷能力、能獨立思考兼備自主學習精神，善於團隊合作及溝通領導之學生，培養其成為具有多元素養之適應體育人才。
- 能力特質：具有對於適應體育的基礎了解，能自我探究學習，對於人文社會(身心障礙者、幼兒、銀髮)願意付出、能與同儕團隊合作，並有良好學習動機與執行力。
- 審查重點與準備指引：

能力面向及內涵(審查重點)	審查參採項目	準備指引
自我學習與成果表現能力	A.修課紀錄 B.書面報告 C.實作作品 E.社會領域探究活動成果，或特殊類型班級之相關課程學習成果 F.高中自主學習計畫與成果 M.特殊優良表現證明	一、修課紀錄 1.學業成績審查重點：學業總成績。 二、課程學習成果 1.高中階段的課程學習成果，重質不重量。 2.重視課程學習成果中自我學習、溝通協調與事理論述的能力。 三、多元表現 1.高中自主學習計畫與成果著重自我學習與問題解決之陳述。 2.服務學習經驗著重高中期間參與各項校內外服務學習活動之經驗與反思。 3.非修課紀錄之成果作品含括校內外各項公益活動、社會服務之描述與收穫。 4.特殊優良表現證明著重提供課內外相關活動之傑出事蹟及各類競賽成績。 5.多元表現綜整心得請詳述說明參加各式競賽、社團、擔任幹部經驗、從事志工或社會服務活動的參與心得、參與動機、參與角色及執行的工作項目等相關經驗與本系之專業領域相關性，以及透過參與有何收穫與反思？
對人文社會關懷能力	各項校內外活動經驗是否呈現人文社會關懷內容及反思。 I.服務學習經驗 K.非修課紀錄之成果作品 N.多元表現綜整心得 P.就讀動機	四、學習歷程自述 1.高中學習歷程反思請具體描述高中學習階段學習、參與活動的成長及遇事處理過程的描述及對人格特質養成影響。 2.就讀動機請說明與適應體育或特殊族群之人事物之連結，並說明為什麼想要申請本系？（因為什麼背景或事件等） 3.未來學習計畫與生涯規劃請說明就讀本系課程和大學學習規劃，並提出個人對適應體育自我學習方式，以及未來職涯的具體計畫。
獨立思考與解決問題能力	請呈現足以證明具問題解決能力，並有系統性蒐集資料、獨立思考的實踐方法。 F.高中自主學習計畫與成果 N.多元表現綜整心得 O.高中學習歷程反思 Q.未來學習計畫與生涯規劃	
團隊合作與溝通能力	在學習中能明確陳述各相關經驗之參與角色及執行的工作項目；以及過程中整合自己和其他成員意見的過程。 C.實作作品 E.社會領域探究活動成果，或特殊類型班級之相關課程學習成果 I.服務學習經驗 N.多元表現綜整心得 O.高中學習歷程反思	

（一）我的優勢

這此部分內容並非書面審查準備指引中所提及的項目，而是我自行加入於學習歷程自述中的內容。當初的構想，是希望能讓教授在閱讀資料時，更快速地了解我的個人優勢與特質。

我所撰寫的優點，主要是根據我從系所網站、課程規劃以及書面審查準備指引中所觀察到，適體系所重視與期待具備的人才特質加以整理而成。

此外，在描述自身優點時，我也會搭配**具體實例**，說明自己是如何在不同經歷或事件中展現這些特質，以**增加內容的真實性與說服力**。

（四）舞蹈路上的成長特質與實踐行動

1. 熱情

我積極主動地關懷初學者或較缺乏自信的夥伴，並在課餘時間主動陪伴他們練習與聆聽他們的故事，透過談話與互動，促進彼此的理解與信任，使他們能更快融入、提升舞技，同時也讓我更有針對性地給予正向且實質的協助。

2. 同理心

正如當輪椅舞者初次起舞，伴我培養出深厚的同理心，能夠傾聽他人溫暖且正向的校園生活與實際關係。

我的優勢

（一）能了解身障者投身運動的不易

1. 長期與輪椅國標舞者互動與共同練習之經驗中，了解到多數舞者行動不便的主因為小兒麻痺所致。此疾病常導致下肢肌力不足、無法站立，並可能伴隨脊椎側彎及上半身左右肌力不平衡等情況。
2. 在協助輪椅舞者學習舞蹈的過程中，能理解他們在身體機能上的限制，並以循序漸進的方式**給予適切的協助**。透過溫暖且具關懷的言語，引導其逐步培養舞蹈能力與自信心，同時也培養了自身**溫和而具引導力的領導風格**。

責任，引導舞者，協助他們熟

演出的相關事，統一敬禮方卡播放等突發

練上反覆陪伴寸心協助他們的關懷態度

認為枯燥卻極速，提升整體

、轉度、面向深入理解動作

反覆練習，並柔軟度與身體學習態度。

（二）能付出與眾不同的耐性與陪伴

1. 輪椅雖可代步，卻難以如雙足般靈活變化；而國標舞對於舞姿與動作之要求極高，故輪椅舞者往往需投入比一般舞者多出三倍以上之練習時間與精力，方能熟練掌握舞步要領。在這段艱辛的學習歷程中，我**始終陪伴在旁**，與他們一同經歷無數次的練習與調整，彼此用汗水與堅持累積成長的足跡。
2. 無論是日常練習、賽前準備，或是在賽事進行的緊張時刻，我始終以**穩定的情緒、深厚的陪伴與細緻的引導**作為後盾，陪伴輪椅舞者走過每一個挑戰。過程中，我不只是陪伴者而已，也從中學習到**堅韌與勇氣**。

（三）角色轉換下的體悟與成長

1. 在輪椅國標舞中，引導的角色通常由站立者擔任，並不受性別限制。這與傳統國標舞中「男引女隨」的分工有明顯差異。身為一位女性舞者，在輪椅舞蹈的學習與實踐過程中，我需扮演引導者的角色，這使我**突破了性別框架**，培養了**更全面的舞蹈視角與技術掌握能力**。
2. 藉由在輪椅國標舞中實際扮演引導者，我更加理解引導的難度與其對動作準確性的高要求。這份經驗延伸到傳統國標舞的練習中，讓我在作為跟隨者時，能更清楚地辨識每一個動作背後的引導意圖，也更能體會引導者所承擔的責任與挑戰，進而提升整體舞蹈的協調與默契。

（二）學習歷程反思

在學習歷程反思中，我選擇三項經歷作為反思主題，分別為社會領域探究成果、個人專長以及多元選修課程，並針對其中所遭遇的困難、獲得的收穫與自身成長進行說明。

之所以選擇社會領域探究成果作為反思內容，是因為我在探究過程中曾面臨許多挑戰與困難，但最終仍順利完成，也讓我從中累積了寶貴的經驗與能力。選擇撰寫個人專長，則是因為我的專長（輪椅國標舞）較特殊，且與適體系有高度相關性。至於多元選修課程部分，則是因為我所修習的課程為運動處方，除了與自身未來規劃相符之外，也與適體系的課程內容具有關聯。

在選擇反思內容時，我會優先挑選對當時的自己具有挑戰性，或與適體系相關的經歷進行撰寫。

（三）就讀動機、規劃與未來職涯

在就讀動機部分，我將內容分為三個面向進行撰寫，分別為「為何選擇國立體育大學」、「為何選擇適應體育學系」以及「為何我適合適應體育學系」。前兩點不僅是向教授展現自己堅定的報考決心，同時也是自我初心的梳理，釐清該校系的優勢與吸引自己的關鍵理由；最後一點則是再次交集個人特質，強力論述自身優勢與學系的契合度。

在學習規劃與未來職涯部分，我秉持務實原則、不作過度誇大的渲染，而是將其視為實踐個人目標的行事曆。其中，中期（大學時期）的規劃，我特別結合了學系所開設的課程與證照，讓整體計畫更具體且具說服力。

二、多元表現綜整心得

由於多元表現綜整心得設有「字數不得超過800字」以及「照片不得超過三張」的篇幅限制，因此在幹部經驗、社團活動及各類競賽等眾多內容中，我優先選擇與適應體育學系具有高度相關性的個人專長（輪椅國標舞）作為撰寫主題。在內容安排上，我除了說明自身參與比賽的經歷之外，也著重描述自己在過程中所獲得的成長，並特別強調與適應體育學系所重視之人才特質相符的部分，以更完整地展現自身與學系的契合。

多元表現綜整心得 | 國標舞競賽表現

舞動世界，用舞步娓娓道來生命的故事

每一次競賽都是我與自己的對話，一步一腳印的踏實，自**跌撞中成長**：

在共舞中學習生命的韌性

透過國標舞，我感受舞伴傾盡全力推動輪椅，是對命運不屈的堅韌與尋找出口的勇氣。踏入此領域，使我對**生命教育的體悟更深刻**。由於輪椅者傷勢各異，須依情況調整引導，我也從中體會**運動與健康的關聯**，因此在校選修運動處方課程，進一步學習人體肌肉知識，以**提供更完善的生理與心理支持**。



◀圖一：2022斯洛伐克輪椅舞蹈世界盃。我位於後排左二，後排左四即為我的授業恩師蔡秀慧老師。

觀察與自省中的能力精進

每一場比賽對我而言都是一個大型的學習場域，透過賽後影片**檢視自身不足**，同時**觀察**各國選手的優勢，從中汲取經驗、持續精進。站上國際舞台，不僅拓展了我的國際視野，也讓更多人看見我的努力與表現。

三、結語

以上僅為我個人的淺見與經驗分享，內容仍有不足之處，但仍希望能對有意就讀適應體育學系的學弟妹們有所幫助。

恭喜各位順利通過第一階段甄選！在準備書面審查資料的過程中，不必刻意追求過於精彩或誇大的內容。預祝各位都能完成一份理想的書面審查資料，並在第二階段甄試中脫穎而出、金榜題名！