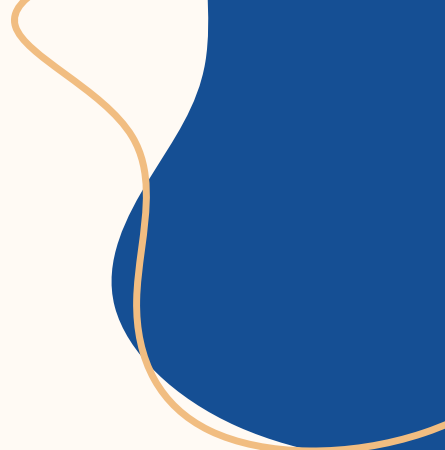
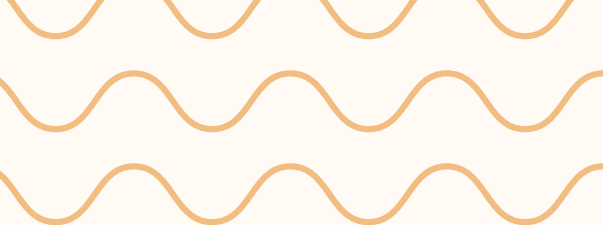




我是如何規劃與 準備申請入學

國立體育大學
運動保健學系
1133022 葉祐銘

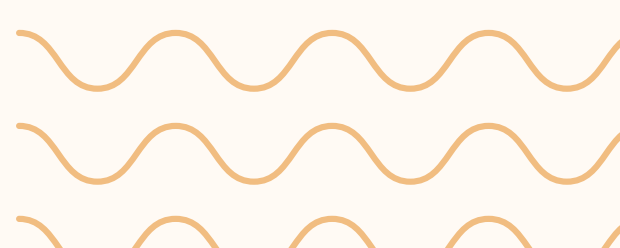


Table of Contents



1

學系探索

2

課程學習成果

3

多元表現

4

就讀動機

5

給未來學弟妹的建議

The background features a light cream color with abstract geometric patterns. In the top-left and bottom-right corners, there are large, stylized blue shapes resembling multiple concentric U-shapes or arches. Scattered throughout the page are various orange-outlined shapes, including squares with rounded corners and circles, some of which are concentric.

學系探索

國立體育大學
運動保健學系

學系探索

網站探索

透過網站去了解學系的**特色**、**教育目標**、**核心能力**，以此來幫助自己做選擇，還有製作備審資料！

- IOH個人開放經驗平台：<https://ioh.tw/>

- ColleGo!：

https://collego.edu.tw/Highschool/DepartmentIntro?dept_id=039001

- 國立體育大學招生資訊網：

<https://admissions.ntsue.edu.tw/app/home.php>

- 運保系網站：<https://ath.ntsue.edu.tw/>

課程地圖 下載

透過系所網站找到課程地圖，提前瞭解4年將會學到的課程和未來發展。



The background features a light cream color with abstract geometric patterns. In the top-left and bottom-right corners, there are large, stylized blue shapes resembling a series of nested U-shapes or arches. Scattered throughout the page are various orange shapes, including squares with rounded corners and circles, some of which are nested. The main title is centered in a bold blue font, and a subtitle is centered below it in a smaller blue font.

課程學習成果

發現與解決 專業的連結

課程學習成果

目的

展現發現問題與解決問題的過程及學習成果，內容重質不重量。其中，主題展現能和系上相關為佳。

內容建議

建議將課程中所記錄下來的成果，重新整理，找出其中與系上相關聯的地方，並加入個人失敗經驗、解決過程、反思，呈現在備審資料中。

我自己在這一部分，就重點呈現了重量訓練的處方箋，在課程中先行了解如何安排課表，提升身體機能，內容就和系上的兩大部分，體適能與運動防護相關，也能讓教授們知道我對這方面的興趣。

目錄參考

	
目錄	
課程學習成果 (點擊標題快速前往)	
01	體育科：重量訓練處方箋 02 高一時，第一次接觸重量訓練，跟著老師的指示，為自己做一份菜單，幫助自己訓練，並理解肌肉如何施力。
02	化學探究 08 高二時，在探究與實作中，學習有機化學，並對澱粉做了許多測驗，還嘗試著分析未知的澱粉。
03	生物探究 15 在高二的探究與實作中，我們觀察了食物中的澱粉粒，同時測量了每人口腔中的澱粉酶活性，並根據實驗數據設計了自己的實驗。

The background features a light cream color with abstract geometric patterns. In the top-left and bottom-right corners, there are large, stylized blue shapes resembling multiple concentric U-shapes or arches. Scattered throughout the page are various orange-outlined shapes, including squares with rounded corners and circles, some of which are concentric.

多元表現

自主學習 特殊成就

多元表現

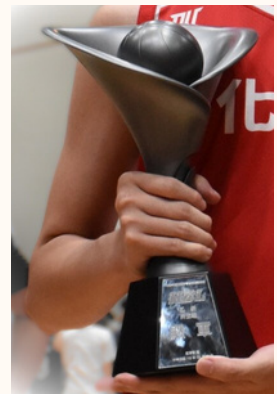
目的

展現校內課程外，自己所參與的活動，並從中獲得的成就與心得反思。

內容建議

可以根據備審資料指引，將**自主學習計畫**、**服務學習經驗**、**競賽表現**、**特殊優良表現**按順序整理並列出，並以圖片佐證，像我本身高中是校隊成員，也接觸過貼紮，就可以將隨隊所得成績，貼紮實操的照片列出並說明，但不是說一定要和科系相關才能放上去，也可以展現自己的**學科學習能力**和**團隊合作表現**！

- 多參與校外活動：營隊、競賽
- 保存記錄：收集獎狀、照片
- 不被科系侷限，盡可能展現自己



綜整心得

由於多元表現的內容繁雜，所涵蓋的領域也不盡相同，加上教授需要審查多份資料，因此在這個部分，應著重於**快速且清楚的讓教授了解自己的**能力。建議將重點項目明確整理出來，統整各項多元學習經驗所帶來的能力、收穫以及心得反思。

The background features a light cream color with abstract geometric patterns. In the top-left and bottom-right corners, there are blue concentric U-shaped lines. Scattered throughout the page are orange rounded squares and circles of various sizes.

就讀動機

理由為何 適配程度

就讀動機

目的

讓教授知道自己是基於什麼樣的原因想要來就讀本科系，並告訴教授錄取自己的理由。

內容建議

透過學系探索，更加了解本科系後，試著答出下列問題，思考自己的適配度，並讓教授知道你真的有好好的去理解科系所需。

1. 是什麼原因會認識本科系，並且想要深入學習？
2. 自己又有哪些能力適合待在本科系？
3. 同類型科系很多，為什麼非要國立體育大學不可？
4. 有什麼來到這裡之後的規劃？

我的例子

源起—對運動防護瞭如指掌的老師

萌芽—我想成為幫助他人的人

為什麼是我—團隊合作、領導力、溝通、分析、解決問題、同理心

為什麼我選擇國立體育大學運動保健學系—專業的師資團隊、完整的課程結構、豐富的教學經驗

The background features a light cream color with abstract geometric patterns. In the top-left and bottom-right corners, there are large, stylized blue shapes resembling concentric U-shapes or arches. Scattered throughout the page are various orange shapes, including squares with rounded corners and circles, some of which are concentric.

給未來學弟妹的話

學長的經驗談

心得分享

學習歷程濃縮了高中三年來的學習成果和經驗成長，除了要讓教授認識自己，製作過程也是這三年的回顧。所以要常常做記錄，留下學習的過程，畢竟三年來的心境多少會有些改變，最真實的情況才是最可貴的。

面試

除了備審資料，後續的面試也很重要，你所撰寫的內容，教授在閱讀後會做提問，那麼**口條能力**就顯得格外重要，這能幫助教授更好的去認識你，同時良好的人際互動，也是未來就讀本科系不可或缺的一部分。

學科

就讀本科系第一點就是要**瞭解人體構造和功能**，畢竟是運動保健，所以我們要十分的認識人體運動模式，可以多多複習生物學，並認識每條肌肉各自的機轉，來幫助銜接。

術科

在術科方面，相信大家都知道包紮和肌肉放鬆等等，那我們除了要會操作，更要知道怎麼教學，所以要學會**透過嘴巴來傳遞知識**，讓對方能夠理解。



Thank You

FOR YOUR TIME