

書審資料準備 經驗分享

姓名：邱睿甫

學號：1129010

目錄

① 上傳資料

② 認識學系

③ 書審資料

上傳資料

(兩種方式二選一)

1 勾選上傳

勾選高中三年裡上傳至中央資料庫的學習歷程

☆ 課程學習成果最多3件

☆ 多元表現最多10件

☆ 盡量勾選與適體系相關之課程或活動

2 PDF

將課程學習成果(B、C、E)、多元表現(F、I、K、M、N)、學習歷程自述(O、P、Q)，彙整成PDF檔上傳

☆ PDF檔案不可超過5MB(可壓縮檔案)

上傳資料

因為當時的我是108課綱的第二屆，所以在做學習歷程時，並沒有太多的管道或範例可以做參考，因此上傳的學習歷程多數都不完整，不過我仍使用勾選，畢竟需要教師認證，多了一份真實性，再加上當時某些資料缺失，所以不利於使用PDF上傳的方式。

我的建議是，如果覺得自己上傳的學習歷程並不完整，而你選擇的學習歷程資料又沒有缺失的話，使用PDF上傳會比較好，至於真實性的部分，如果有圖片加以輔助的話更好，但判斷真實性這點會因個人觀點不同而改變。

認識學系

了解適體系的教學目標、課程內容、未來出路及所需的人格特質。可利用以下的網站：

1.國立體育大學適應體育學系

<https://ape.ntsui.edu.tw/>

2.ColleGO!

https://collego.edu.tw/Highschool/DepartmentIntro?dept_id=039007

3.1111人力銀行

<https://hs.1111.com.tw/collegeGroup.aspx>

4.IOH開放個人經驗平台

<https://ioh.tw/talks/%E5%9C%8B%E9%AB%94%E9%81%A9%E9%AB%94%E7%B3%BB-%E9%82%B1%E6%B2%85%E6%A1%94-tw-study-ntsui-bde>

5.大學問

<https://www.unews.com.tw/NewSchool/Department/40/991>

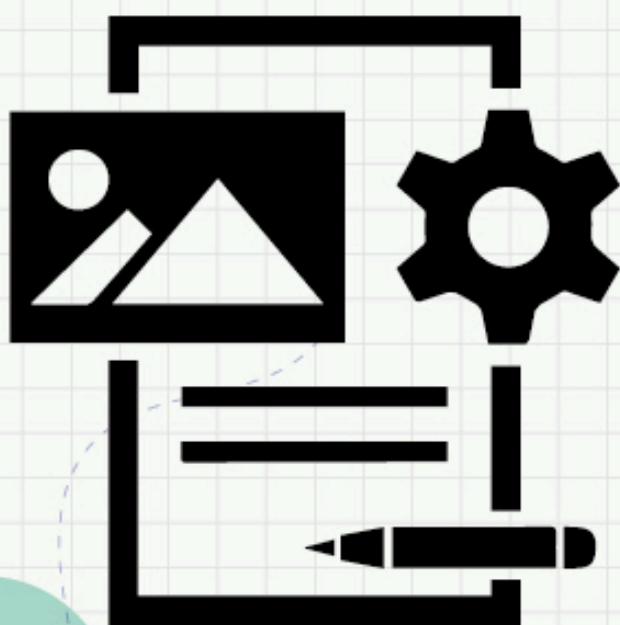
6.TUN大學網

<https://university.1111.com.tw/company.asp?sid=105&pgtp=4&codeNo=1000360403>

書審資料

課程學習成果：自我學習、從課程中學到的事物、學習成果及收穫

簡述



字數

100字

秘訣

- **學習成果**內容
- 心得與收穫
- 與大學校系的**關聯**

重點

- 紀錄**學習過程**
- **反思**學習成效

目的

- 吸引大學教授**目光**
- **快速有效**了解成果重點

書審資料

學習歷程自述：介紹自己過往的歷程與經驗、個性、目標、動機及未來計劃與規劃

個人簡歷



邱睿甫 CHIOU RUEI-FU

國立體育大學
適應體育學系

☎ 0976-186 257

✉ s919077@stu.chsc.tw

就讀學校：彰化高商 綜合高中科

幹部經歷

- 高一
環保股長、衛生股長
- 高二
體育股長
- 高三
體育股長、服務股長

社團參與

- 高一 排球社
- 高二 排球社
- 高三 3D列印社

個人特質與專長

- 親和且樂群
- 有自信
- 樂於助人
- 善於體育
- 團隊領導
- 善於合作

興趣

- 戶外運動
- 觀看球賽
- 聽英文歌曲

得獎紀錄

- | | | |
|---------|---------|-----|
| • 全校運動會 | 跳遠 | 第一名 |
| • 全校運動會 | 科接 | 第三名 |
| • 全校運動會 | 400公尺接力 | 第四名 |
| • 班際排球賽 | | 第四名 |

- Cool English X 趨勢科技 英語資安達人比賽

活動紀錄

- 111學年度運動會（活動志工）
- 111學年度校外教學之淨灘活動（活動志工）
- 111學年度新生始業輔導（活動志工）
- 111學年度一二年級學生家長座談會（活動志工）
- 110學年度【三十而麗 雲岡相聚】活動（活動志工）
- 110學年度學生公民生活品格教育訓練活動
- 110學年度全國高級中等學校商業類學生技藝競賽（活動志工）
- 110學年度畢業典禮（活動志工）
- 111年度Cool English X 趨勢科技 英語資安達人比賽
- 109學年度82周年校慶桌球賽（活動志工）
- 109學年度【30而麗-彰商1991畢業30周年同學會】（活動志工）

自傳

與排球的邂逅－熱情依舊

在高中時，我在一年級時加入排球社，並成為排球隊的一員，由此可見我對運動的熱愛及熱忱，雖然在高二時因家庭因素不再練球，但仍會在空閒時間及放學時與朋友打排球或從事各項運動，並積極參加學校各項的運動比賽，如：運動會、班級排球賽等。

從體班經歷加深運動傷害知識與關心同學

由於曾待過體育班，因此也會學習如何預防運動傷害及降低運動傷害，並在高二選修健康教育與運動防護的課程，幫助自己加深這方面的知識，並透過此課程學習如何使用肌貼及貼紮技巧。在高二上學期及高三上學期時擔任班上的體育股長，所以在體育課及運動會時，會帶著同學熱身，並時刻提醒他們在運動時要注意自身安全，且當發現同學有身體不適時，會立刻上前關心並詢問是否需要幫助。

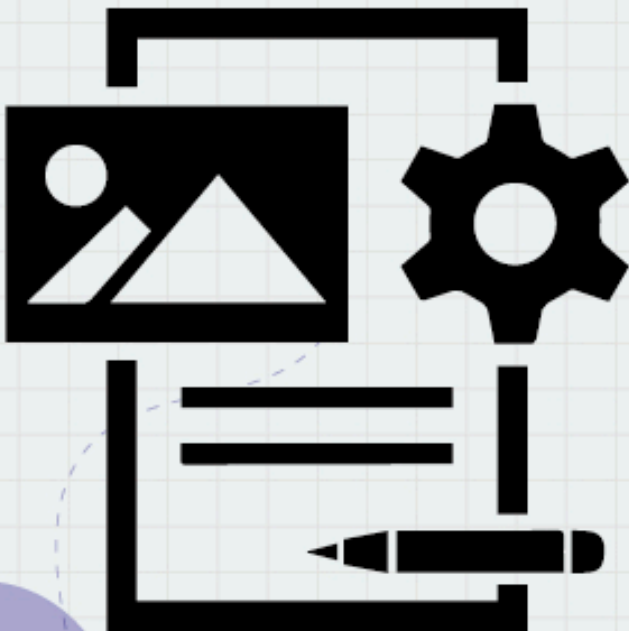
學生大隊長－活動幕後推手、細節決定成敗

在高中三年，我擔任學生大隊長，輔助教官處理學校中的各項活動，如：開學典禮、運動會等，我們都會在幕後協助活動的進行，由於我的職位是班長，所以主要負責管理與分配工作內容給同事及學弟妹，如：開學典禮前，明確告訴他們各自的工作內容及需要注意的事項，並於彩排中點出問題，且有效率的討論出問題的解決方案。此外教官常告訴我們細節決定成敗，因此在處理活動時我都會格外注重細節，如：頒獎帶位時，要如何出現才不會看起來很違和，或提前算好各獎項的受獎人數與隊形的呈現，並在頒獎時迅速將受獎人安排到位，提高流暢度。

書審資料

多元表現：在課堂之外的活動參與及收穫

簡述



字數

100字

秘訣

- 多元表現內容
- 經驗或收穫
- 展現**特質**或能力
- 與大學校系的關聯

重點

- 記錄**過程**與心得
- **反思**失敗與收穫

目的

- 吸引大學教授**目光**
- **快速有效**了解重點

書審資料

多元表現綜整心得：展現自己的人格特質、與適體系的相關性、收穫及活動後的反思

我最常做的一件事，就是「主動關心或幫助別人」及「積極參與」。因為當我在同學或是不認識的人遇到困難時，主動上前幫忙，通常會讓我更快的交到朋友，或是跟同學之間更快熟識，且積極參與活動，可以豐富我高中三年的生活。

例如：在高二下及高三上時，因為各有關於運動比賽的大型活動，如高二下的班際排球賽及高三上的全校運動會，由於都是要進行大規模的人數統計，且要針對項目進行練習，所以體育股長的職位相較之下會比較繁忙。我因為體育比較好，且想要為班上貢獻一點心力，並對體育股長這個職位感興趣，便主動跳出來參選，也順利當上體育股長，並在之後的排球賽與運動會中扮演重要的角色。

我曾是排球校隊的一員，便在班際排球賽前指導同學並給予建議，且找了其他班級或學弟妹進行友誼賽，以此來增加我們的實戰經驗，儘管賽後成績位居中間，但也無形中凝聚班上的力量，使同學間的感情越來越融洽。而在全校運動會時，因為學測將至，一開始大家對於運動會的參與意願並不高，後來在我的不斷勸說下，終於把人數湊齊，並在為期兩天的運動會中看見大家的熱情，我也提醒大家在運動時，要注意安全。此外，在得知班上有人因比賽而受傷時，我趕快上前關心，並透過在選修課安全教育與傷害防護所學到的PRICE急救法，替那名同學做緊急處理，避免造成二度傷害。

在高二下時，學校承辦全國商業技藝競賽，由於是全國的大型活動及典禮，因此讓我想要從中學習，並搞懂其中的細節，以運用到之後學校舉辦的各類活動，所以便主動報名成為志工。在頒獎典禮前一天，由於獎單數量驚人，並要一一核對獎單人數、得獎人姓名、學校等，因此非常繁瑣，剛好碰到教官在因為此事而煩惱時，我便提出自願留在學校幫忙核對獎單，在我提出後，也有兩名志工也陪同留校幫忙。

台南大學體育學系是我從高二的班際排球賽時，對於想成為專項運動教練後，就持續關注的科系，過去的我所學到的相關知識及技巧，不足以有效地指導他人，期待之後能透過學習相關學程，及對相關知識的自主學習後，能用更專業的角度去提升其運動表現。