

申請入學書審資料 經驗分享

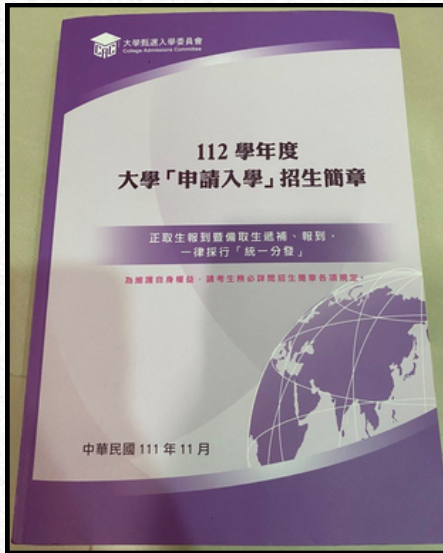
國立體育大學 運動保健學系

1123031 姚韋彤

校系探索

在填志願前，可能有好多的想法，也可能什麼都無法下決定，那可以參考看看我怎麼挑選校系！

1、購買「個人申請紙本簡章」



- (1) 適合喜歡翻閱紙本的同學
- (2) 可以用標籤紙貼在喜歡的校系旁邊！利用不同顏色區分自己的興趣程度！
- (3) 從喜歡的校系篩選出成績有達標的！

p.s. 可以和朋友一起買一本！
學校基本上都會統一購買歐！

2、使用「University TW」網站

- (1) 適合有目標性的同學
- (2) 可以依照學校及科系查詢！
- (3) 也可以查詢到歷屆的申請篩選標準！



3、使用「ColleGo!」網站



- (1) 適合迷茫的同學
- (2) 可以先認識學群、學類、大學
- (3) 找到自己有興趣的學群進行探索

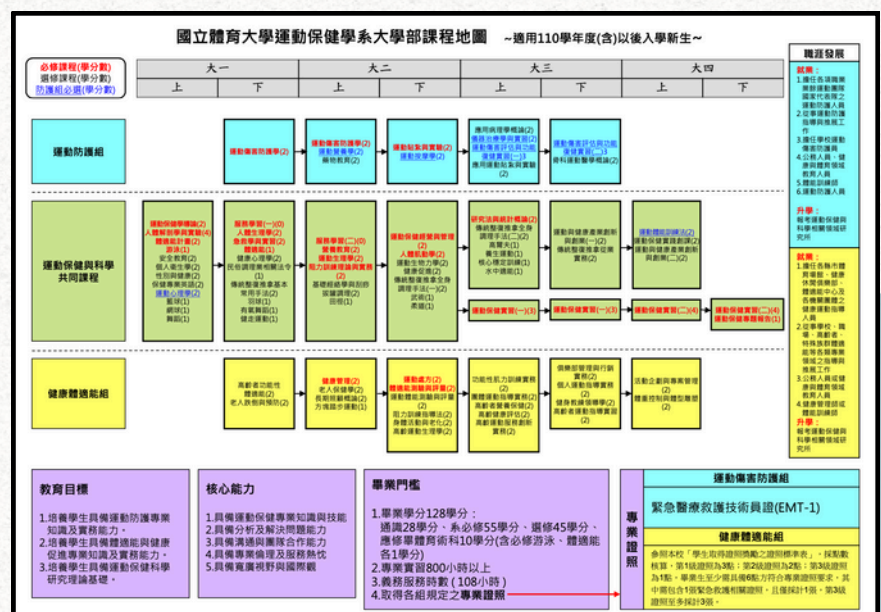
4、學校網站探索：國體運動保健學系



可以在系網查詢到所有入學管道的簡章！



可以到系網參考課程地圖！



書審準備：學習歷程自述

依照校系的要求準備內容。

例如：112學年度國立體育大學運動保健學系，只要求「P.就讀動機」。

將啟發你選擇此校系的動機，用簡單明瞭的標題吸引面試官的目光，再詳述。

我的就讀動機分享（簡述）：

一、受傷經驗

透過受傷經驗，在好奇心的驅使下，讓我想進一步瞭解運動防護．．．

二、第一次接觸運動防護

接觸到防護員的我，看見了專業，此職業吸引我．．．

三、自我探索

自己學習簡單的貼紮技巧，另外報名肌貼的C級認證課程．．．

四、學姊的影響

就讀相關科系的學姊分享了大學生活以及課程內容，看見學姊奔波賽會防護，深受影響．．．

五、營隊探索

在就學期間，參加過相關領域的大學營隊，營隊帶給我的啟發以及讓我探索到了．．．

六、國體大的魅力

為什麼在眾多相關科系，我選擇了國體運保？國體大哪裡吸引著我？

其他自述項目建議：（可參考以下標題）

「O.學習歷程反思」

學習成果：可挑一件送出的學習成果呈現，並敘述其成果內容大綱。

學習策略：在就學期間如何學習，分享自己學習的方法。

學習中遇到的困難與解決方式：遇到問題時，如何解決？敘述其過程。

「Q.未來學習計畫與生涯規劃」

短期目標（升大一前的暑假）：學業、檢定證照、生活．．．

中期目標（大學四年的規劃）：學業（大一到大四）、生活（社團等）．．．

長期目標（大學畢業後至出社會）：碩士學程、工作方向．．．

書審準備：多元表現綜整心得

！很重要的注意事項！

多元表現綜整心得在個人申請中有字數規定！800字以及最多只能3張圖片！

將你交出去的多元表現，以內容大要的敘述方式，將重點呈現出來，讓面試官一眼就能了解你的多表現內容是什麼，可以以圖片增加其印象，圖片內容建議是能具體呈現其多元表現內容為優先！

書審準備：學習歷程檔案

學習歷程，顧名思義注重「歷程」，不建議直接放成果，例如：報告的PPT、學習筆記等。

以下是我的學習歷程檔案目錄分享：

1、自主學習

目錄	
壹、自主學習摘要	3
貳、自主學習計畫書	4
參、自主學習計畫成果報告	
一、計畫內容摘要	6
二、具體做法	
(一)彈性學習時間自主學習週進度	6
(二)結合課餘時間紀錄表	7
三、自主學習歷程.....	7
肆、學習心得與結論	12
伍、相關附件	
一、成果自評表	13
二、學習週誌	15
三、ppt 簡報	24

2、專題研究

物理治療—「半月板」的運動傷害	
目錄	
壹、前言	
一、研究動機	
二、研究目的	
貳、研究方法	
一、研究方法	
二、研究流程	
參、文獻探討	
肆、研究分析與結果	
一、半月板與膝蓋	
二、半月板損傷和切除危害	
三、物理治療與膝關節	
四、肌內效對於半月板的貼紮	
五、研究結果	
伍、研究結論與建議	
一、結論	
二、建議	
陸、參考文獻	

3、服務學習

目錄

- 一、計畫緣起 3
- 二、活動動機 3
- 三、活動對象 3
- 四、實施時間 3
- 五、募集對象 3
- 六、捐助對象 4
- 七、實施流程 4
- 八、工作分配 5
- 九、小組分工過程 9
- 十、募集說明 10
- 十一、心得感想 12
- 十二、募集相關紀錄、證明 13

2

4、課程成果

目錄

- 一、課程安排.....3
- 二、前言.....3
- 三、老師的示範實驗－磁力怪（實驗介紹）.....4
- 四、實作實驗－磁力怪（學習成果與紀錄）.....6
- 五、磁力怪－心得與反思.....9
- 六、小組實驗設計－初稿.....10
- 七、小組實驗設計－實作與修正.....12
- 八、小組實驗設計－舒壓球（完整檔）.....15
- 九、舒壓球－心得與反思.....22
- 十、實作實驗－第四組：樂高小人拉拉看？.....23
- 十一、實作實驗－第六組：舒壓球.....28
- 十二、整體心得.....28

2

5、營隊探索

目錄

- 壹、營隊介紹
- 貳、參加動機
- 參、對物理治療的認識（參加營隊前）
- 肆、預期收穫
- 伍、課程安排
- 陸、學習歷程
 - 一、第一天活動內容
 - 二、第二天活動內容
 - 三、第三天活動內容
 - 四、第四天活動內容
- 柒、心得感想
- 捌、營隊證明
- 玖、其他照片

6、社團經歷

目錄

- 壹、校隊簡介
- 貳、參加動機
- 參、109 學年度（高一）活動內容
 - 一、隊服
 - 二、校友盃
 - 三、教育盃、乙級聯賽
 - 四、三校友誼賽（中正、士商、復興）
- 肆、110 學年度（高二）活動內容
 - 一、幹部
 - 二、招生活動
 - 三、服裝改革
 - 四、三校友誼賽（中正、百齡、南港）
 - 五、園遊會
 - 六、教育盃、乙級聯賽
 - 七、男女排四校友誼賽
- 伍、111 學年度（高三）活動內容
 - 一、暑訓後三校友誼賽（中正、陽明、萬芳）
 - 二、寒訓後寒流盃
 - 三、青年盃準備
- 陸、其他活動
- 柒、心得與反思
- 捌、相關證明
- 玖、影片連結

結語

備審資料的目的是呈現你高中三年的「學習歷程」，雖然整理的過程中很累很辛苦，但能在一份資料裡完整呈現你的作品、學習成果，回過頭來會覺得很有成就感！重要的是「學習」與「歷程」，記得要把過程呈現出來，讓面試官了解你在學習過程中習得了哪些能力以及知識，這才是最重要的！

最後祝學弟妹們能夠順利申請到喜歡的校系！
歡迎加入運動保健的大家庭！

姚韋彤