

20.05.2026

你沒來 會後悔

學習歷程檔案準備過程分享

適應體育學系 賴韻文

目錄

01

探索就讀科系

02

了解簡章 抓取重點

03

找尋符合學習特質

04

多元表現 自身經歷

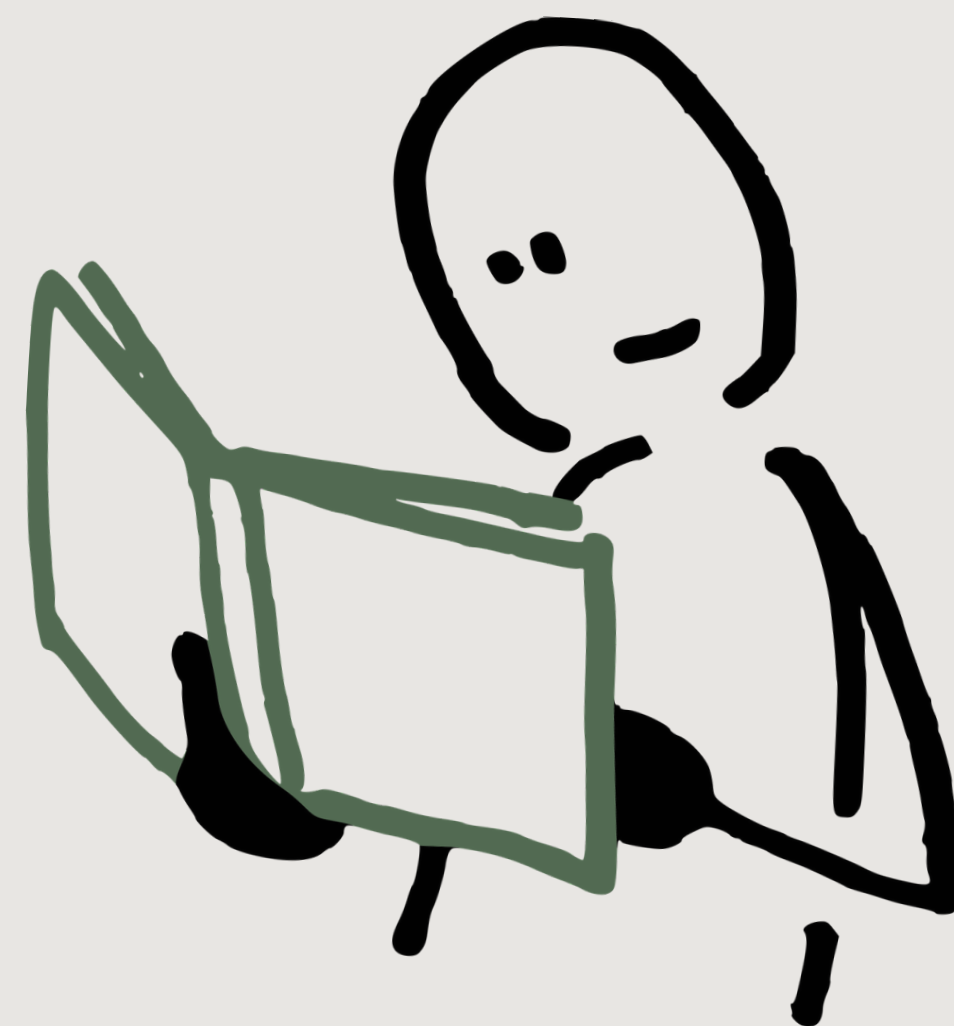
05

結語

01 探索就讀科系

了解適應體育學系的教學目標、課程內容、未來出路及系上所需要的人格特質，可以藉由以下網站來初步探索。

- Collego!
- 大學問
- IOH
- TUN 大學網



01 探索就讀科系

最後可以直接在國體的課程地圖上查找並確認這是否是自己想就讀的科系，並根據課程規劃上去展現自己和科系相匹配的那一面！

- 右圖是國體大適體系的課程地圖

課程地圖

Curriculum Mapping

首頁

通識教育

學院系所課程

課程地圖搜尋

課程科目搜尋

課程模組

國立體育大學

National Taiwan Sport University

首頁

學院系所課程

課程計畫表

學院系所課程學系介紹

Chia-Yi University of Technology

學院:體育學院

學制:學士班

科系:適應體育學系(學士班)

go

學系介紹

教育目標與核心能力

課程流程圖

課程計畫表

未來就業

人才發展方向

核心能力課程搜尋

114

不分組別

搜尋

課程規劃說明

入學年	學院名稱	系所名稱
114入學年	體育學院	適應體育學系(學士班)

系所課程總表-課程規劃說明

課程架構說明

課程類別	學分數	課程類別	學分數
共同課程-語文必修	8	共同課程-語文選修	18
共同課程-資訊必修	4	分類課程-人文藝術	28
分類課程-社會科學	32	分類課程-自然科學	28
一般術科選修	13	專業術科選修	13
必修	48	選修	78

系所課程總表

專業課程總表

課程模組	學期	1	2	3	4
一般術科選修	上	特殊體育(上)(1) 圍棋(上)(1) 排球(1) 籃球(1)	撞球(1) 法式滾球(1)	身心障礙休閒運動(1)	
	下	原球(1) 特殊體育(下)(1) 圍棋(下)(1) 飛盤(1)	有氧舞蹈(1) 圖庫活動(1)		
必修	上	特殊教育導論(3) 運動訓練科學導論(2) 服務學習(一)(1) 人體解剖生理學(2)	運動生物力學(2) 體適能(1) 服務學習(二)(1)	融合式體育教學(2) 身心障礙運動指導(2)	適應體育實作(1)(4) 適應體育專題製作(下)(2)
	下	運動生理學(2) 適應體育概論(2) 安全教育與急救(2) 游泳(1)	個別化計畫(2) 適應體育教練學(2) 特殊教育學生評量(3) 適應性身體活動評估與處方(2)	適應體育教材教法(2) 早期療育與運動(2) 適應體育專題製作(上)(2)	適應體育實作(2)(4)
專業術科選修	上	特奧運動(1) 輪椅籃球(1)		輪椅羽球(1) 身心障礙水上運動(1)	輪椅桌球(1)
	下	帕拉林匹克運動(1) 輪椅舞蹈(1)	輪椅網球(1) 盲人門球(1) 地板滾球(1) 坐地排球(1)	盲人棒球(1) 馬匹輔助教育與治療(1)	
				專案管理與實務(2) 運動傷害防護學(2) 體育統計法(2) 健康與體育概論(2) 特殊需要學生休閒活動指導(2)	身心障礙者諮商理論與實務(2) 特殊族群動作量化的分析

02 了解簡章 抓取重點

右圖是適應體育學系的書面審查資料準備指引，會直觀的寫出準備各類資料的重點和原則，也表示出「重質不重量」，精簡才能在短時間內讓教授找到重點。

其中，高中自主學習計劃與成果和多元表現綜整心得可以根據剛剛查找到的資料，找出與科系要求特質相符的點去發揮，呈現自己的亮點！

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	透過資料表達出自我學習的方式與過程，並對於成果完成後的檢討與反思。	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	

03 找尋符合學習特質

右圖是我的自主學習成果，我選擇防護急救這類型的課程。在研究課程地圖和教學目標時，知曉適應體育學系主要在培養特殊族群的運動防護和照顧人才。因此，選擇和運動防護有關的包紮去呈現！

自主學習計劃與成果可以展現申請者對適體系的熱愛，並呈現與申請科系的連結和遠見。

充實自己，學習新知識

選修課程的動機

我想選修這門課程主要是我從小就對運動充滿興趣，同時也希望能夠了解如何正確保護自己並減少運動時可能產生的傷害。也希望將這門課程學習到的知識實際運用並幫助身邊有需要的人。

理論結合實作

課程中學習了防護、急救和調理身體，包括止血方法（例如加壓止血法、抬高止血法）、骨折判斷與應急處理和正確的包紮技巧（例如環狀、螺旋等）、呼吸法等。這些知識讓我了解到如何正確的初步處置，減少傷害惡化的風險，也提升自我保護與幫助他人的責任感。透過實作練習學會如何初步評估傷勢，也教導同學如何包紮和如何初步判斷是否骨盆前傾。

反思與體悟

透過這門課程，體會到運動除了技巧與體能外，更需要足夠的知識作為支撐。上完這堂課後我也開始更重視呼吸方法和觀察身邊的人。讓我意識到，真正適應體育活動，不只是「能保護自己、照顧隊友」，更要教導他們正確的方法和姿勢。



↑ 實際學習骨折如何包紮

04 多元表現 自身經歷

多元表現綜整心得這部分，適體系和其他體育系最大的不同在於志工服務這一項，課程會有和身心障礙族群互動和給予幫助，也會有許多相關活動等。因此，同理心、溫暖、善待與包容是適體系所需要的。

人文關懷 × 團隊合作 × 服務熱忱

撿起的不只是垃圾，而是守護海洋與生命的未來

透過參與白水湖壽島公益活動，從和同學合力完成搬運大型垃圾的過程中，學習到環境保護與人文關懷。這次經驗讓我體會到不要光說不做，行動才是王道，也使我開始關注守護海洋的公益活動。



撿拾垃圾的照片

04 多元表現 自身經歷

在書面資料上，利用大標題展現出和科系相貼合的詞語，並根據自己的內容寫上適合的語句，能在短時間內掌握重點，也能突顯出自己適合適應體育學系的特質。

幹部經歷 × 危機處理 × 責任態度

從學藝股長的工作中學會解決問題與責任感

擔任學藝股長期間學會在忙碌中保持效率與負責任。段考後需確保同學是否缺考和日常請老師簽名，遇到課程變動時要主動找老師與同學溝通協調以確保流程順暢。這讓我體會到負責任的重要，也培養了解決問題與溝通的能力。

團體活動 × 溝通協調 × 細心引導

在營隊中學習溝通能力與團隊合作

當隊輔期間，我學會了如何有效溝通與耐心指導。從不擅表達、難以相處到能簡潔傳達指令、傾聽想法，並有效分配工作、協調組員完成成果。



指導時的照片

05 結語

- 準備前和準備中

1. 剛開始準備書審資料先確定自己需要做有哪些

(學習歷程、學習歷程自述、多元心得等)

2. 面對龐大的資訊及內容都會無從下手，將備審資料拆分成許多小部分

(學系介紹和網站、科系需求等)

3. 設置完成期限，能有效率的完成和有更動的時間，減少慌張和緊張。

- 此時的我

以上為我淺薄的經驗，希望面試的大家能成為我的學弟妹。