

如何做出一份 學習歷程檔案



國立體育大學

國立體育大學 體育推廣學系

體推一 方翊凡

一、學習歷程自述

- 個人簡歷 P.3
- 高中學習歷程反思 P.4
- 就讀動機 P.5
- 未來計畫 P.6
- 其他 P.7

二、多元表現綜整心得 P.8

三、製作學習歷程重點整理 P.9



個人簡歷

整理自己所參與過的賽事、活動經歷，並分項列點

方翊凡



營隊參與紀錄

- 全國中等學校學生運動社團幹部研習營
- 澎湖戰鬥營

競賽紀錄

校內

- 110學年度：
 - 田徑：100m及400m第三名、大隊接力
 - 籃球：班際籃球第三名
 - 排球：班際排球第一名
- 111學年度：
 - 田徑：4*100m接力第二名、大隊接力第一名
 - 籃球：班際籃球第二名、男籃社三對三比賽第一名
- 112學年度：
 - 田徑：大隊接力第三名、4*100m接力第四名

校外

- 110學年度：
 - 田徑：市中運400m、200m、4*100m接力、4*400m接力
 - 籃球：台北市中正杯全國籃球錦標
- 111學年度：
 - 田徑：市中運400m、100m、4*400m接力
 - 籃球：台北市中正杯全國籃球錦標賽、台北市青年盃全國籃球錦標賽、松山信義區校際三對三籃球交流賽第三名
 - 足球：全國室內五人制足球錦標賽12強、台北市中等學校五人制足球比賽、台北市青年杯足球錦標賽
 - 法式滾球：台北市教育盃中小學校法式滾球錦標賽第四名
- 112學年度：
 - 籃球：台北市青年盃全國籃球錦標賽
 - 足球：台北市五人制足球聯賽

個人簡歷

幹部經歷

- 男籃社教學
- 體育股長

活動舉辦紀錄

- 男籃社校內三對三比賽
- 男籃社校內五對五比賽
- 男籃社校內迎新活動
- 男籃社多校聯合迎新
- 多場男籃社對外友誼賽

其他

- 女籃社教練
- 班際籃球裁判
- 班際籃球紀錄台

證照

- CPR證照

高中學習歷程反思

整理學習歷程中所獲得的經驗，
提出當時所遇見的困難或挑戰級
之後如何處理困難，並思考未來
應用

高中學習歷程反思

生物科——吳郭魚解剖

一、學習內容

先是介紹了吳郭魚的基本構造、生活習性以及魚類臟器的位置和臟器的分辨方式，再來讓我們了解實驗器材的正確使用方式，最後進行實際操作。

二、困難與挑戰

困難	狀況	解決方法
手忙腳亂	其他人都是兩人一組解剖一隻，但我的組員請假故一個人解剖	將自己的動作放慢下來，思考後再進行下一步
器官分類困難	不熟悉魚類生理構造，導致無法正確分辨臟器	直接請教老師並將分辨技巧快速筆記做為參考
器材使用不熟悉	從未使用過解剖器材導致使用困難	多次練習後再進行實際操作

三、反思與收穫

經過這次的課程，使我能夠獨立的完成一場解剖，也了解到了做事情不能急躁，要將自己慢下來思考後再執行，並把細節給做好。

可以大致分為兩種，為何選擇這個系以及為何選擇這個學校，可以先說明主要的動機，再分項說明重點，並要表現出對學系及校的了解

就讀動機

二、競賽規劃

在高中男籃社時期有舉辦過多項校內賽事，且擔任過班際籃球賽的裁判與紀錄台，也有參與了幹部培訓營中的競賽規劃課程，而高中時由於我們只是社團，對外比賽的機會並不多，這使我對比賽和賽事規劃產生了嚮往，想透過舉辦賽事來將自己喜愛的運動推廣出去，並讓熱愛運動的人有更多的比賽磨練機會，所以貴系所擁有的運動賽會專業選修課程是強力吸引我的一點。

三、運動指導

我自認是一個具有領導能力，且熱愛教導他人的人，曾經擔任過男籃社教學長及女籃社教練。我總是能夠耐心面對他人所提出的問題並提供討論，透過觀察他們遇到的困難點進而提出協助。教導他人的過程中，持續鍛鍊自己並獲得成就感。但我明白自身其實還是有許多不足，所以希望能夠從貴系的運動教育學及運動指導法課程中，學到如何成為一位優秀的運動指導人員。

P.9



就讀動機

為何選擇國立體育大學？

一、體育專業學校

貴校為體育專業學校，聚集了來自不同縣市體育方面的高手，更曾連續多年被軟科世界大學學術排名評為表現最佳之體育院校，期許自己能夠進入這優良的體育環境中，與佼佼者們競爭，督促自己進步。

二、學術與體育並行

雖然該校為體育專業學校，但沒有只注重在術科上，而是學術並行，因此我在練習術科的同時，也不會因此落下學科。

三、校園氛圍及交通

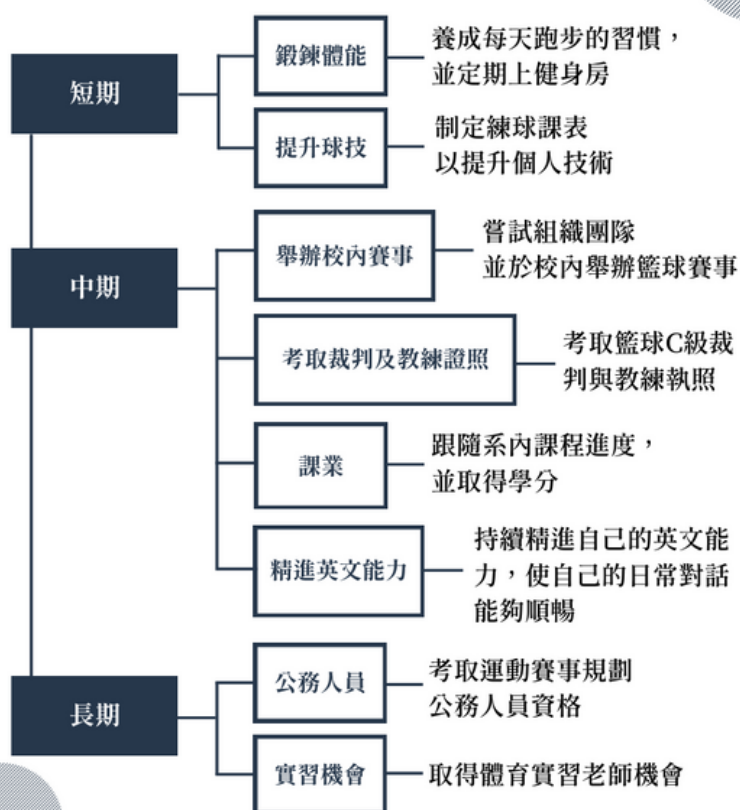
曾去過貴校參與體育術科考試，開闊的校園環境及悠閒的整體氛圍，使我認為在此學習並不會感到壓迫，因此非常吸引我，且擁有機場捷運所以交通也相當便利。

P.10

未來計畫

可分為短期、中期、長期，說明自己在未來希望達成甚麼目標，希望在此學系的課程中學到甚麼，並再加以說明如何執行

未來學習計畫與生涯規劃



P.11

未來學習計畫與生涯規劃

賽事規劃

透過貴系運動賽會學群的专业選修課程，了解賽事規劃的細節與流程，試著組織團隊以舉辦校內賽事，期待成為一名優秀的賽事規劃人員並能夠將台灣的多個職業籃球聯賽合併。

運動行銷

透過貴系的運動行銷課程，學習如何將運動產品行銷出去，或將賽事推廣出去，使有更多人熱愛運動且有多元化的選擇。

運動指導

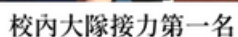
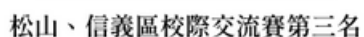
透過貴系的運動教育學課程，學習運動指導的方式及細節，使自己能夠以系統化的教學，帶給學員正確且安全的運動方式，並養成良好運動習慣。

精進英文能力

台灣體育圈的發展還不夠完善，國外的市場和資源相對更多，想要有更好的發展勢必得往國外前進。語言能力是基本工具，持續精進英文能力，才有更多機會將國外資源帶回台灣，完善台灣的體育環境。

P.12

活動相關照片及證明



男籃社三對三

多元表現綜整心得

先利用表格或列點的方式舉出曾參與的活動、競賽，並再加以說明透過這些學習或獲得了哪些能力

多元表現綜整心得

項目	年級	內容	收穫
競賽紀錄	高二	台北市111學年度教育盃中小學校法式滾球錦標賽	1.法式滾球技能
競賽紀錄	高二	台北市111學年度中等學校運動會	1.首次參與校外田徑個人賽事
競賽紀錄	高二	111年台北市中正盃全國籃球錦標賽	1.關鍵時刻需冷靜 2.多種角色轉換 3.保持思考及專注 4.不到最後不放棄
競賽紀錄	高二	2023全國室內五人制足球錦標賽	1.重拾足球技能 2.運用自身優勢
自主學習	高二	體育防護與運動後恢復	1.自主學習能力 2.運動傷害防護知識

P.3

多元表現綜整心得

三、比賽經歷

多次的比賽經歷讓我了解到自己要保持專注並隨時準備好自己，當機會來臨時要勇於表現自己並抓住機會，且我的抗壓性得到了不錯的磨練，了解到越到緊張、關鍵的時刻，越要將自己給冷靜下來去做下一步動作。



松山信義區校際交流賽第三名(圖三)

四、運動傷害防護

曾用這主題做過自主學習，自身也有多次運動傷害經驗與實際為他人防護的經驗，且曾參與過幹部培訓營的運動傷害防護講座，這些讓我對於運動傷害防護方面有更多的了解及經驗。

P.5

P.8

製作學習歷程重點整理

- 簡單明瞭

透過整理自己的經歷，並利用表格或條列式的方式使閱讀者能一目了然

- 重點標示

可利用顏色或粗體字來標示出你這段話、內容想表現的核心能力或你的個人特色

- 收穫及反思

說明自己透過各種多元活動，從中學習到了甚麼，加以思考利用



國立體育大學