
申請入學書審資料準備 經驗分享

國立體育大學
運動保健學系
1143019 沈芸安

目錄

壹、探索校系

貳、課程學習成果

參、多元表現

肆、學習歷程自述（就讀動機）

伍、自傳

點按即可跳轉至該頁

壹、探索校系

壹、探索校系

確立自己的目標和興趣後，可以透過以下一些平台來了解不同的學校及科系，除了有助於找到適合自己的校系外，也可以深入研究校系的特色，以利後續撰寫書審資料。

- ColleGo：

<https://collego.edu.tw/>

- TUN大學網：

https://university.1111.com.tw/uni_searchtool.asp?pgtp=1

- IOH開放個人經驗平台：

https://ioh.tw/learning_categories

- 國體運保網站：

<https://ath.ntsuo.edu.tw/>

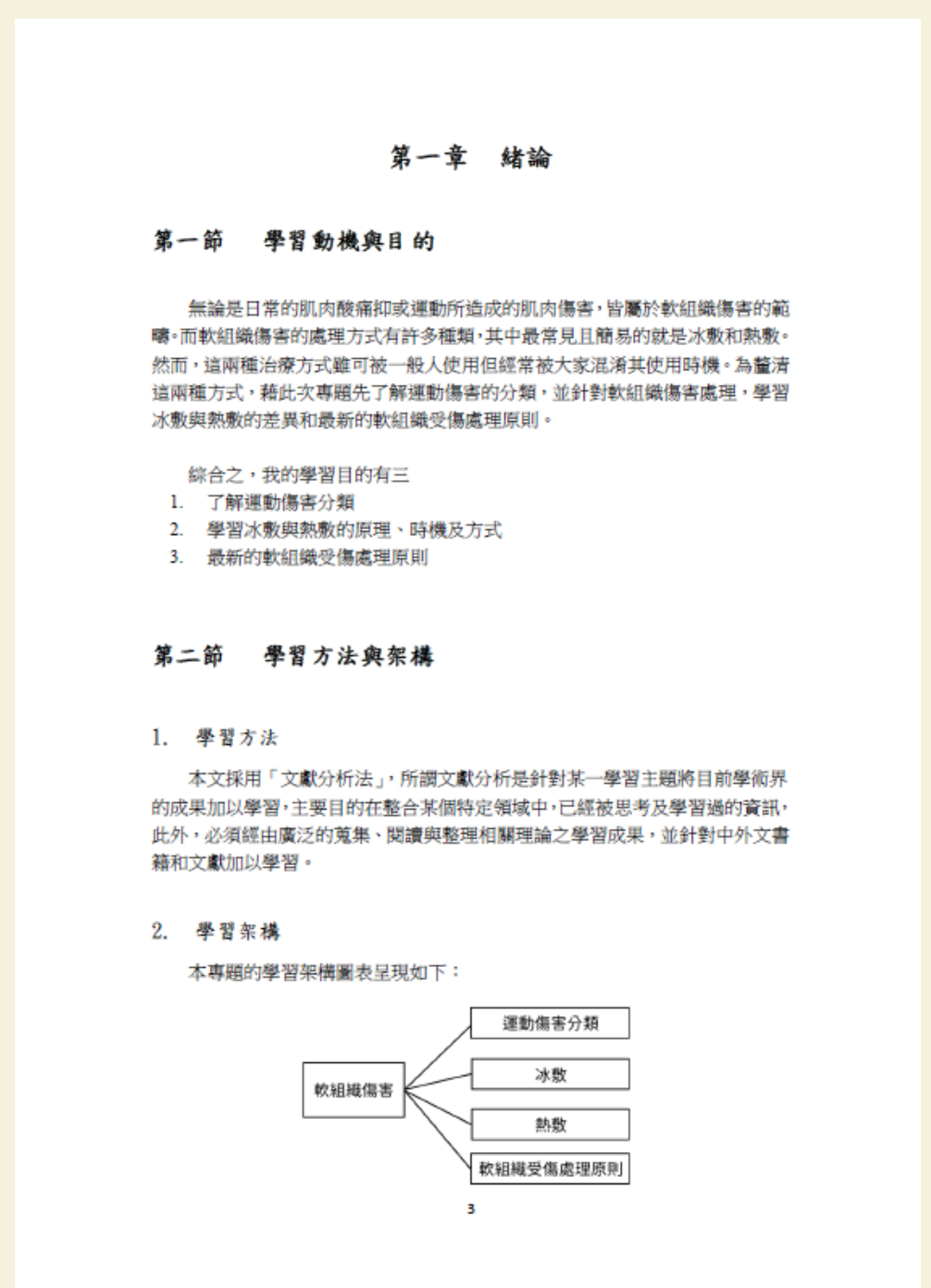
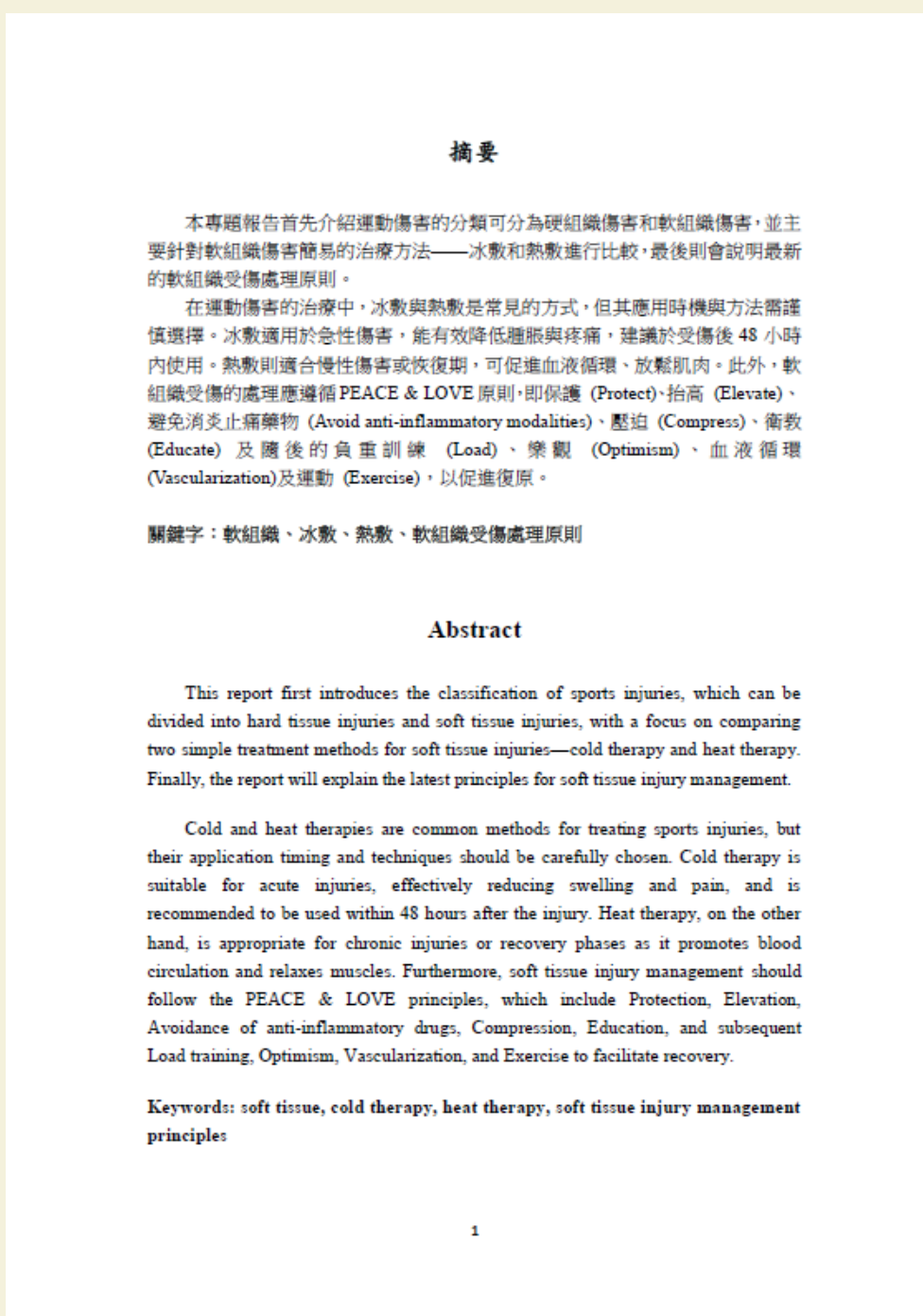
貳、課程學習成果

貳、課程學習成果

課程學習成果重點在於重質不重量，把用心、認真的上課過程、成果與反思仔細記錄下來（缺一不可），除了讓教授們感受到你是一位願意學習的學生，也能看出你在高中時對哪一方面的科目較有興趣。

運保系所需的課程學習成果大多是書面報告以及自然科學領域探究與實作成果，建議內容盡量與運保系的課程內容有相關聯，若無則可多說明在此課程中習得什麼能力，有助於自己在運保系的學習。

● 書面報告作品範例：



參、多元表現

參、多元表現

多元表現就是在展現自己曾參加過的活動、比賽以及興趣所在。記錄下活動的過程與學習到的能力，有**照片、證書、獎狀**等作為佐證為佳，以突顯出參與的投入性。多元表現也有上傳的件數限制，因此應該**事先了解該校系注重的能力與特質**，選擇相對應的作品上傳即可。

而多元表現綜整心得即是所有你上傳的多元表現的精隨所在，教授並沒有太多時間仔細看你參與所有活動的過程，此時綜整心得如何撰寫就變得格外重要。第一頁可以先把你**所參與的活動分類做成表格**，讓人一目瞭然你的興趣所在。而既然只能說重點，最後你在活動中收穫什麼其實才是最重要的，因此在說明此活動之前可先把**大標題設成能力或特質**，**小標題用一句吸睛的話總結此活動**，教授若有興趣就會願意仔細去看你的活動過程記錄。

參、多元表現

• 多元表現綜整心得範例：

國立體育大學
運動保健學系（一般組）

多元表現綜整心得

臺北市立中正高中
沈芸安

多元表現摘要

分類	內容
幹部經歷	• 中文校刊社 社長 • 司儀社 教學
自主學習	• 自製肥皂的科學背後
檢定證照	• TOEIC多益測驗 L+R
服務學習	• 食物銀行社區服務 • 和平島與白沙灣淨灘 • 種植校園景觀植栽
特殊優良表現	• 臺美雙聯學制學習成果

首頁利用表格綜整
所有多元表現

以能力或特質作為大標題

一句話概括此活動

活動或作品名稱

■ 多元學習

自主學習，動手實作
自製肥皂的科學背後

高二時於自主學習時間做了自製肥皂實驗。透過從皂化價測定實驗到自製肥皂，學習到如何規劃一個完整的實驗。過程中需要細心的操作實驗器材和計算數據，增強了我動手實作的能力。

■ 語言表達

臺美雙聯，擴大視野
臺美雙聯學制學習成果

我於平日課後參加了學校所開設的臺美雙聯學制課程，其課程大多由外師授課，也於暑假時赴美國當地高中學習。在此課程中除了需和外師對話，也會與國外學校的學生交流。這樣的經驗不但增進了我的英文能力，也讓我接觸到許多不同的文化。



於美國高中和外師合照
(第一排左三是我)

若要附上照片，記得對
照片進行說明，並指出
你在照片中的位置

肆、學習歷程自述

（就讀動機）

肆、學習歷程自述（就讀動機）

學習歷程自述的目的就是在介紹自己，向教授說明自己想讀、適合這個校系。雖然運保系在學習歷程自述中只要求就讀動機，但個人簡歷以及未來的規劃其實也不可忽略。在就讀動機方面，我認為可分為三個部分撰寫：**選擇運動保健的原因、選擇國體運保的原因以及我適合國體運保的原因**。透過這三個面向，可讓教授們充分知道你對這方面有多大的興趣以及對這個校系有多了解。

● 學習歷程自述範例：

壹、個人簡歷



姓名：沈芸安
學校：臺北市立中正高中

能力特質

- 領導能力 • 樂於助人
- 團隊合作 • 邏輯推理
- 自主學習 • 主動積極
- 語言表達 • 堅毅負責

檢定證照

- 多益 L+R 730分
- AP Calculus 3分
- AP Biology 2分

學業表現

- 在校成績百分比 10%
（截至第五學期）

特殊經歷

- 臺美雙聯學制課程

幹部經歷

- 社團幹部-中文校刊社社長
- 社團幹部-司儀社教學
- 班級幹部-衛生股長
- 班級幹部-學藝股長

活動參與

- 美國食物銀行社區服務
- 60週年校慶英文司儀
- 49屆畢業典禮英文司儀
- 紀州庵校刊競賽佳作
- 2024國際高峰會
- 2024臺灣教育博覽會
- 2025國際高峰會
- 陽明山生物速查

個人簡歷應包含能力特質、活動參與、特殊經歷等，讓教授快速認識你

肆、學習歷程自述（就讀動機）

貳、就讀動機

P

選擇運動保健的原因

一、奧運的啟發 —— 物理治療師高敏珊

羽球選手周天成的最佳夥伴

2024的巴黎奧運我看了許多運動項目的比賽，其中在羽球男單的比賽中，我看到臺灣選手周天成比賽時場邊的教練席坐著一名女子，沒有給他任何戰術和指導，而是在他得分時為她開心，失分時給他鼓勵，讓我開始對她產生了好奇。上網查詢後了解到她綽號叫「高姐」，是周天成的物理治療師，但也可說是他的心靈導師。看到周天成因為有了高姐的陪伴而在場上有更好的表現，產生了自己也想幫助運動員恢復傷勢和陪伴他們比賽的想法，希望能夠成為國家代表隊的隨隊物理治療師或運動防護員。

二、物理治療 → 運動保健

探索與確認自己的目標

在有想幫助運動員的想法後，我開始去了解物理治療在做什麼以及要如何完成我的夢想。而我發現物理治療的範疇很廣泛，而運動傷害治療只是其中的一部份。之後我查詢到運動醫學或運動保健都是專注於運動傷害治療和防護，我認為這類的學系才能更讓我聚焦在「運動防護和治療」上，也能直接考取運動防護員。所以我便開始以此為目標，希望有朝一日能夠成為國家代表隊的運動防護員。

3

利用標題吸引教授仔細看內文

貳、就讀動機

P

選擇國體運保的原因

• 專業師資

貴系擁有許多碩博士學歷的師資，教師們各自擁有不同的專業領域。除了讓我可以學習到扎實的基礎知識外，也讓我在未來找到自己想專精的領域後，能夠獲得更多的學習資源。

• 課程規劃

貴系分為運動防護組及健康體適能組，大一下開始有不同的課程安排，這對於想專精運動防護的我來說能夠在這方面受到完整的課程學習。另外，貴系也有一些體育術課的選修課程，其中我最有興趣的是羽球和高爾夫，因為以前就經常和家人一起打羽球及到高爾夫練習場練習推桿，但因為高中生活忙碌就沒有持續這些運動，希望透過貴系的課程學習更成熟的技巧和找回興趣。

• 實作機會

體育大學裡有許多的運動員，提供了許多實作與實習的機會。除此之外也會利用所學到一些高中或社區推廣運動防護的重要性，而畢業前也需完成800小時的臨床實務學習，這麼多的實習時間能讓我更了解運動場上的實際狀況。

• 國際交流

貴校擁有許多國外的姊妹校，提供了國際交流、交換或實習的機會，希望能承襲高中我在臺美雙聯學制習得的能力，繼續增廣自己的國際視野。

4

須了解國體運保的特色，說明自己喜歡並且能利用學校或系上什麼資源學習

* 注意不要使用過多顏色標註重點，有時反而更令人感到眼花撩亂，不知道重點在哪裡。

肆、學習歷程自述（就讀動機）

貳、就讀動機

P

我適合國體運保的特質

• 領導能力

高二時擔任了校刊社社長及司儀社教學訓練了我領導一個團隊的能力。而未來在貴系學習時若有分組進行的任務，這樣的經驗可以讓我在小組中擔任領導者以統整大家想法的角色。

• 團隊合作

除了在團隊中擔任領導者外，能夠和組員們團隊合作更是重要。高中期間，無論是在課堂分組作業、社團或服務學習的經驗都讓我體悟到了很多事是無法靠自己獨自完成的。

• 熱心助人

我曾到美國加州的食物銀行進行社區服務，幫忙將食物進行裝箱和封箱以分送給當地的弱勢家庭。這個經驗讓我喜歡上了幫助他人的感覺，未來也將繼續投入更多的志工或社區服務。

• 主動學習

高三時為了解冰敷與熱敷的原理及使用時機，利用專題課程閱讀文獻並分析統整，撰寫一篇完整的專題報告。擁有這樣的能力的我，在大學時也會為了自己有興趣的領域主動學習。

• 邏輯推理

高二時我選擇就讀生醫農化班群，需要學習許多理科的科目。在學習物理和數學時我會讓自己理解每個公式的由來和用途，這讓我高中三年物理和數學都有著不錯的成績表現。

5

記得事先了解運保系注重的特質，並加以用實例說明增加說服力

貳、就讀動機

P

未來規劃

近程

錄取後～開學前

- 1.報考多益及雅思：由於先前多益成績不太理想，所以於暑假再度報考，也利用雅思來檢測自己多方的英語能力
- 2.羽球練習：透過和家人或同學打羽球以訓練體能
- 3.運動按摩技術員認證課程：參加臺灣運動保健協會的認證課程並獲取證照。

大一～大四

- 1.運動防護組：選擇運動防護組以專精運動防護的學科知識和實作能力
- 2.社團參與：加除了學習系上課程外，希望加入吉他社以找回自己曾經的興趣和結交朋友。
- 3.臨床實務實習：大三大四除了在校內或國內的運動賽事實習外，希望也能到海外實習。

中程

大學畢業後

- 1.考取證照：畢業前取得EMT-1證照後於畢業後考取運動防護員證照
- 2.攻讀碩士：美國在運動防護方面擁有許多的學習資源，所以希望畢業後能夠到美國攻讀運動防護的碩士課程
- 3.就業：未來期許能到國家訓練中心擔任運動防護員，希望有朝一日能成為國家代表隊的隨隊防護員，陪伴選手參加國際賽事。

遠程

6

將未來規劃分成近、中、遠程。近程說明自己要做什麼準備以連接大學課程，中程則是在大學四年想如何學習，遠程要讓教授了解你就讀運保系的目標是什麼

伍、自傳

伍、自傳

自傳是運保系很重要的書審資料，有固定的格式及題目必須遵守，記得先到國立體育大學招生資訊網上的公告下載檔案。

運保系的自傳通常有三個題目，題目中會強調要有具體事蹟與反思，故在撰寫時建議可以把事蹟過程和心得反思分為兩段，使文章組織更有架構。但也因為有篇幅的限制，所以不要像流水帳一樣把過程寫得很仔細，把有展現到題目所提到的過程寫出來即可。最後一樣建議可在每題開頭先附上標題，讓教授能夠快速掌握你的重點，也較容易記住你的特質。(範例見下頁)

伍、自傳

● 自傳範例：

國立體育大學運動保健學系				
114 學年度學士班個人申請審查資料—自傳				
個人 基本 資料	姓 名	沈芸安	性 別	☐ 男 ☒ 女
	學測應試號碼	11059203	☒ 應屆畢業生 ☐ 已畢業(請填 年 月畢業)	
	就讀高中全名	臺北市立中正高級中學		
1.請描述一件能呈現您的組織與溝通能力或領導/引導同儕之具體事蹟與反思。				
● 領導溝通，統整合作 高二時我擔任了校刊社社長，需領導整個社團於學年度末出版校刊。由於當時校刊社的幹部大多都是高二才加入，在彼此不熟悉情況下我選擇先在暑假帶領大家一同開會，在討論事項的同時認識彼此。雖然一開始大家都有點害羞不敢說話，但在我一次次的鼓勵下，大家漸漸開始會表達自己的想法。之後我也於每週和幹部們開會一次，以討論社團課的規劃和定期追蹤校刊的撰寫進度，並且統整大家的想法。在經過一年的努力下，我們順利完成了校刊，也很榮幸能在紀州庵校刊競賽中獲得佳作的成績。 在任職的過程中，我在領導和溝通的能力上都有了很大的成長。雖然中間經歷了我管理社團不當的挫折，但這讓我學到了逃避並不能解決問題，之後什麼事情發生我都會積極的面對，也會尋求其他幹部們的幫助。社團是一個團體，如果沒有和其他幹部們一起合作，也沒有辦法把校刊完成。相信這些我在擔任社長期間學到的能力，將來可以充分運用在我的大學生活中。				
2.請描述一件最難忘的助人服務經驗(含具體事蹟與反思)。				
● 分工合作，幫助弱勢 我最難忘的助人服務經驗是於美國加州食物銀行進行社區服務。食物銀行裡的食物會以箱為單位分送至各弱勢家庭，而每一箱都有不少種類的食物，需要透過人力將這些食物放到箱子裡並封箱。過程中我與同學們分工合作，合力將食物裝在箱子裡並用膠帶封箱。而最後我們也親眼看到貨車將我們完成的箱子準備分送出去的畫面。 雖然服務結束後感到筋疲力盡，但看到我們的成果可以幫助到很多家庭，就覺得自己的努力一切都值得。同時我也發現自己很喜歡這種憑藉自己的力量幫助別人的感覺，未來我將繼續保持這份热忱，希望有更多人能因為我的幫助生活有所改善。				

於內文前先用一句話概括內容當作標題

第一段先撰寫

事蹟內容與過程

第二段撰寫反思與心得，最後可強調未來性與和大學的連結

3.請說明在本系的專業發展中您所具備的優勢與未來規劃。
(1) 我所具備的優勢：
● 領導合作，主動學習，國際視野 高二時我同時擔任了校刊社社長及司儀社的教學，任職期間除培養了我負責任的態度外，也讓我學到了領導、溝通和團隊合作的重要性，有助於未來在貴系學習時能夠與同學們合作解決問題。高三時我為了了解冰敷與熱敷的差異，以此作為專題報告的主題，採用文獻分析法學習到了冰敷熱敷原理和使用時機等還有最新的軟組織受傷處理原則，擁有這樣主動查詢資料和學習的能力，在大學時我也會為了自己有興趣的領域主動學習。另外，高中三年我也於課後參加學校所開設的臺美雙聯學制課程，課堂中使用英文上課，還有許多國際交流的活動，增廣了我的國際視野，將來大學若有國際交流的機會我也會積極地參與。
(2) 未來規劃：
● 基礎知識，國際交流，運動防護員 進入貴系後，我將於大一上時認真學習基礎課程，下學期開始進入運動防護組的專業課程以深入學習運動防護的知識和技術。另外，貴校擁有許多國外的姊妹校，我希望自己能持續精進自己的英語能力，以爭取未來赴國外交換的機會。除了學習之外，也會利用課餘時間參加各種志工或社區服務的活動以幫助到更多的人。為了想成為國家代表隊運動防護人員的目標，需要先利用大學所學考取 EMT-1 證照，還要參與運動隨隊防護工作的實習以獲取經驗，最終考取運動防護員證照。除此之外，由於美國在運動防護方面擁有許多的學習資源和經驗，所以希望自己畢業後能夠到美國攻讀運動防護的碩士課程。

撰寫自己具備的優勢時不只是單單寫幾個名詞形容詞而已，一個優勢可分為具體事蹟、所擁有的能力特質及未來在本系可以如何應用三個面向去描述

未來規劃的部分可針對本校系擁有的資源，說明自己大學四年會如何學習以及達到未來的目標

最後祝大家都能早日上岸、進到自己理想的校系！