

# 我是如何 規劃與準備申請入學

1123019 王筠涵

(點選標題即可快速前往)

壹、本校學系探索

貳、學習歷程製作要點

參、學習歷程自述

肆、多元表現綜整心得



# 本校學之探索

1

到本校的招生網站，查看112學年度申請入學審查資料項目及資料準備指引

2

透過 COLLEGO 大學選才與高中育才輔助系統，裡面完整介紹學系的特色、生涯進路、需具備的個人特質，讓我們能更明確了解是否真正適合運保系

3

善用系網，透過學長姊的經驗分享、運保系的特色介紹、課程地圖等資訊，了解主要發展的方向。



# 學習歷程製作要點

- 1.目錄的重要性**：透過閱讀目錄，能使我們大概了解這份報告整體的架構，甚至是吸引教授繼續看的要點。
- 2.標題的設計**：標題概括了整頁內容的濃縮，我們可以結合一些同音字或名言佳句，使其更深動、吸睛。
- 3.重點標記**：將關鍵字用不同的顏色、符號標示使讀者能迅速了解文章中的重點。
- 4.善用圖表**：不要打一長串的文章，教授沒有時間慢慢閱讀，簡潔的圖表規劃，更能讓人一目了然。
- 5.照片的使用**：有圖有真相，能使你的內容更具說服力。
- 6.資訊能力**：可以在簡報中穿插一些超連結，方便教授直接觀看想要的內容。
- 7.內容**：主要著重於心得及反思，教授不是要看看你參加了什麼，而是看你在過程中學到了什麼、遇到甚麼困難怎麼解決，發現自己的什麼特質等等。



# 學習歷程自述

---

(點選標題即可快速前往)

## 01、個人簡歷



可以結合超鏈結，快速前往想看的內容

## 02、高中學習歷程反思

## 03、就讀動機

## 04、未來學習計畫與生涯規劃

## 05、個人特質



# 簡單介紹一下，有點像是履歷表的概念



## 王筠涵

臺中市×××××中學

「運動保健 健康無限」

「加入國體運保系，讓生活更美麗」

### ★引人入勝的標題

### 社團參與

高一:女子籃球校隊、辯論社、國樂社

高二:女子籃球校隊、運動防護社

高三:女子籃球校隊

### ★高中時期就對運保相關的課程有興趣

### 活動經驗

- 2022 MDHS WINTER BASKETBALL CAMP 助教
- 遊憩運動SIG(SPECIAL INTEREST GROUP)召集人
- 社團法人台灣運動保健協會軟組織保養指導認證課程

### ★參加與運保系相關專業的活動

### 核心素養能力

### ★結合現今大學非常在意的核心素養能力

#### 系統思考與解決問題：

- 生物解剖實驗
- 自然科學探究與實作

#### 溝通協調與團隊合作：

- 舉辦班際羽球聯誼賽
- 遊憩運動SIG
- 體育競賽

#### 身心素質與自我精進：

- 社團法人台灣運動保健協會軟組織保養指導認證課程
- 110臺中市議長盃合球錦標賽社青組亞軍

#### 多元發展與創新應變：

- 時傾營隊
- 線上讀書會
- 遊憩運動SIG

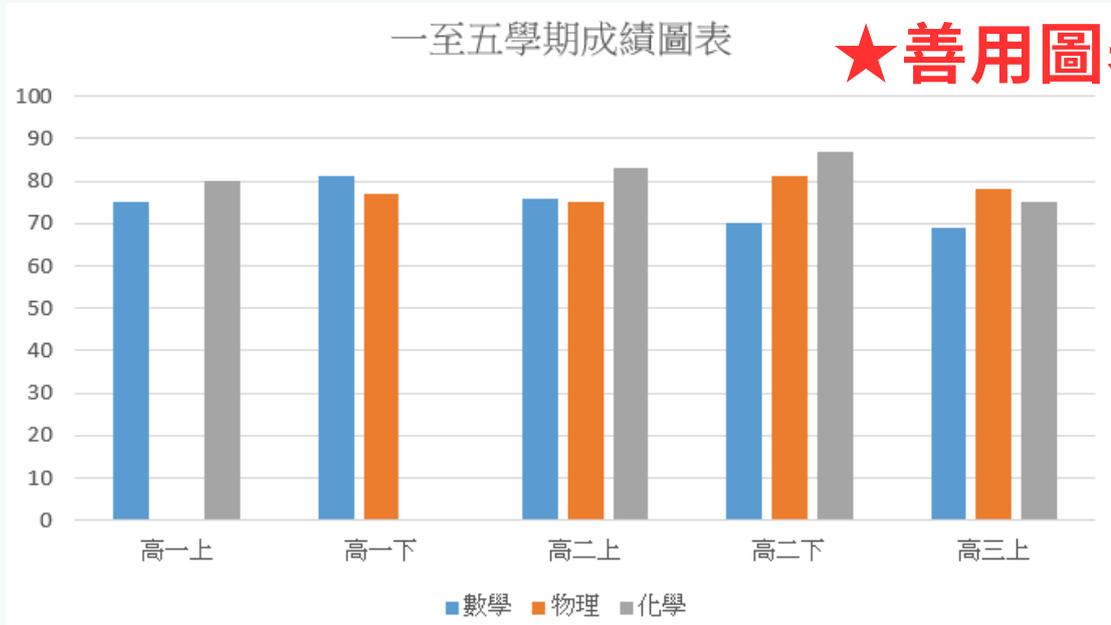




# 理科思維，邏輯探究

## ★濃縮內容，深動的標題

### 學業表現



自國小起，數理方面的科目便是我的強項，數理的邏輯推理與科學論證，一直讓我深感興趣.....。然而，高三上，我的成績突然下降，我開始反省自我——思索時間的運用與學習的效率，我學會的是：.....善用零碎時間、專注當下事務！

## ★遇到的問題，反思後如何解決，及學到什麼

## ★統整，用圖表使重點一目了然

學習方式：

1. 準時完成作業
2. 寫講義

學習態度：

1. 講究學習專注一次只做一件事

學習方式：

1. 訂正題本
2. 整理專屬筆記本(公式及推論)

學習態度：

1. 事先規劃讀書表增加讀書時間

學習方式：

1. 除訂正題本，也學習思考核心觀念再改正

學習態度：

1. 規劃事情的輕重緩急，提高效率

原先

調整

再微調



# 從課程學習成果中，選三個與運保系相關的歷程

## ★對應的特質

## ★課程名稱

遠距教學，自主規劃，當學習的主角 - ××××

動機：因應遠距離教學，因此以貼近日常生活清潔劑來進行研究。

收穫：1. 學會自行設計實驗內容，並規劃實驗計畫。  
2. ××××

分工：善用團隊合作，互相溝通討論，每個人都要實驗，在得到成果後先自行分析，最後再由我歸納統整結論，節省時間的浪費。

## ★列點

# 反思總結 ★讓教授了解你收穫的能力特質

## 見樹又見林 - 系統思考與解決問題

## ★吸引人的標題+獲得的核心素養

理出盲點，跳脫框架，延伸思考，打造超級思維。在物理專題、救護流程以及參與高峰論壇時，遇到問題時，會先思索造成問題的因素有那些，分析問題核心所在並延伸思考.....

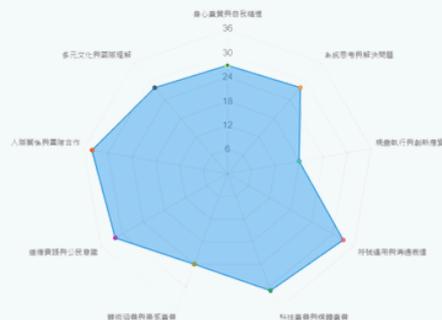
## 解密共好團隊的金鑰 - 人際關係與團隊合作

××××××

## 突破陳舊框架，醞釀漸進式創新 - 規劃執行與創新應變

××××××

有圖佐證更好！





就讀動機可以分成，「選擇體大的原因」，跟「為什麼選擇運保系」兩點下去書寫

- **選擇體大的原因**

查詢體大提供給學生的資源，像是一些特色課程，或是其他學校沒有的資源(像是他是臺灣第一個成立運動保健科系)等等，簡單敘述吸引你的地方。接下來可以讚美學校，像是學校的師資陣容、教學品質、課程規劃、校園環境等。

- **為什麼選擇運保系**

★以實例，敘述促使你想

**1.課外活動的啟發：** 往運保系發展的原因

在高一下學期開始擔任校內遊憩運動SIG(Special interest group)的召集人 ..... 與夥伴們一起共讀基礎肌動學第3版 .... 更共同報名了社團法人台灣運動保健協會軟組織保養指導認證課程 .....

**2.未來發展出路：** ★運動保健是未來的趨勢

運動保健能有效解決當前醫療資源浪費以及運動傷害頻頻發生的問題.....



可將其分成近程、中程、遠程三個面向

- 近程：簡單規劃一下在進入大學前，**需要準備或是事先預習的面向**，只要有**關運保方向的都可以納入考量**
- 中程：可將內容分成**多元跟課程**下去規劃
- 遠程：主要描寫**畢業後想做的職業**，及對**未來的期許**等

### 近程 (入學前)

- 1.認真完成高三下課程：尤其是選修生物和解剖實驗。
- 2.加強英文能力：每天花10-30分鐘聽英文(English Language Learning)目標通過多益750分。
- 3.參加**社團法人台灣運動保健協會軟組織保養指導認證課程**，拿到**證照**



## 中程

### 大一、大二

- 1.精實學業：確實完成必修，像是運動心理學、運動保健學導論、人體解剖學與實驗等，除此之外也會將非必修的老人保健學等認真修習。
- 2.課外活動：加入甲三女籃社，延續自身興趣，也可望加入籃球裁判研習社，透過活動增加和人群的交流互動，拉近彼此距離；也期許自己能在兼顧課業之餘，進入運動保健學系學會。

### 大三、大四

- 1.實作實習：積極參與把握運動傷害評估與功能復健實習、儀器治療學與實習、運動保健實習等的實習機會。

## 遠程

- 1.就業：到醫院、職業隊伍或是健身中心等工作。
- 2.碩博士：透過推薦的管道就讀運動保健相關研究所。
- 3.遠景：透過專業知識將所學和生活結合，服務更多人群。



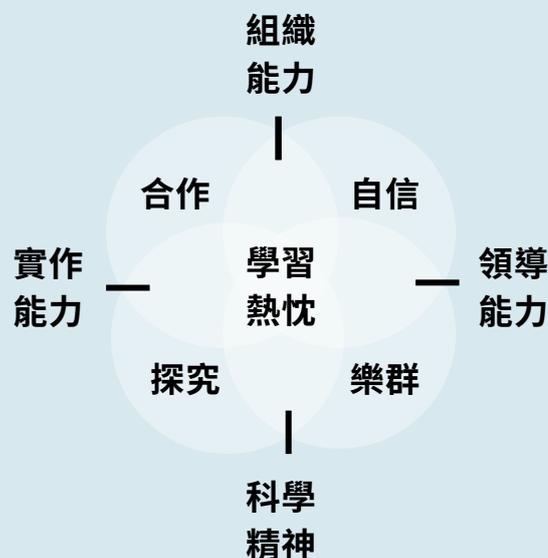
# 個人特質

## 選擇運保系需要的能力特質，並以實際舉證

- 上COLLEGO大學選才與高中育才輔助系統，查尋運保系需要的人格特質



- 舉實例描寫
- 製作人格特質圖



# 多元表現綜整心得



★善用圖表，精簡文字內容敘述

多元表現簡表		能力素養		
年段	多元表現成果	對應能力		
幹部	高一 資訊、輔導股長；化學、地科助教	E, O, N, S, A	N.溝通合作	
	高二 康樂、輔導股長；地科、體育助教	E, O, N, S		
	高三 康樂股長；地科助教、體育助教	E, O, N, S		
社團	高一 女籃校隊、國樂、棋奕、辯論社	N, O, S, A	E.探究實作	
	高二 女籃校隊、管樂社	N, S, A		
	高三 街舞社	N, S, A		
服務學習	1.時傾耆隊：發起人、隊輔	N, S, O, A	S.問題解決	
	2.朝會升旗手	N		
	3.榮譽評分員	N, S		
	4.繪本營	N, S, O, A		
其他優良表現證明	1.自主學習：英文扎根計畫，將英語繪本融入國小低年級生活課程 2.主動組織線上讀書會 3.多元選修：物理辯論與實作	S, O, A	O.組織能力	
		N, S, O, A		
		N, E, S, O		
	1.高中女子籃球聯賽 2.校內女子羽球雙打冠軍	N, S		A.自主學習
		1.青少年高峰論壇冠軍 2.EMT-1初級救護技術員執照		
				N, E, S, O, A

對應的能力列表



高中多元表現彙整表格



# 分析自己的優勢，簡單介紹自己的性格，學習態度



## 自我分析

優勢	機會	精進策略
<ul style="list-style-type: none"> <li>主辦營隊的經驗豐富，團隊合作與隨機應變能力極佳。</li> <li>實驗經驗豐富，求知慾強，有許多多元知識。</li> <li>數理能力佳，學業表現突出。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>積極爭取資源，並善用資源創辦活動。</li> <li>抗壓性佳，做事有始有終不因挫敗而放棄。</li> <li>秉持學習永遠不嫌多，自主性高，勇於跨出舒適圈，不放過任何學習機會。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精進外語能力，目標通過多益750分。</li> <li>閱讀  這本書。</li> <li>回母校幫忙自然實驗，不忘初衷。</li> </ul>

## 素養能力歸納

團隊合作	探究實作	問題解決	自主學習
<p>參加<b>青少年高峰論壇</b>時，我能協調團隊糾紛、傾聽想法、凝聚向心力，幫助團隊爭取最大榮譽；並能快速抓到學習重點，內化濃縮學習精華。</p>	<p>高一選修「<b>物理研究與辯論</b>」，利用理想氣體與水壓的概念設計不可逆浮沉子，不但培養出思考及實作能力，更啟發我對科學的觀察力與好奇心。</p>	<p><b>青少年高峰論壇</b>使我學會：遇到問題時，先分析問題成因、初步設立停損點，爭取時間、找出癥結所在思考各措施利弊後，訂定最後解決方針。</p>	<p>疫情實施遠距教學期間，我主動組織<b>線上讀書會</b>，每天制定共同學習目標及方向，藉由相互督促、互相幫助，培養節制自律與自主學習能力。</p>
<p><b>體育競賽</b>中，我學習信任隊友，並藉此明白團隊的成功在於成員間的團結與合作，相互扶持、接納包容，使每個人成為團隊中不可或缺的角色。</p>	<p>參加<b>EMT1培訓</b>時，我能積極爭取示範機會、增加操作經驗，與組員分享筆記，學習各種臨床症狀的釐清，兢兢業業使我最終獲得第一名的殊榮。</p>	<p><b>EMT1培訓課程</b>中，我透過反覆練習與腦中模擬，具備隨機應變力，面對不同情境都能迅速解決問題、做出有效的應對與處理。</p>	<p>2030雙語國家政策，讓我明白英文精進迫在眉睫，因此高一<b>自主學習期間</b>，開始虛心請教他人，並不斷修正、摸索出屬於自己的學習步調。</p>

能力特質



透過活動經驗、學習反思



▲實驗：傑出的操作能力



▲高峰論壇：接受採訪，行銷計畫



▲EMT培訓：爭取示範機會



選三張圖片佐證，也使內容更加深動