




# 關於書審資料 的經驗分享

分享者：體育推廣學系 1125016 鄭芯羽

---



# 目錄:

**壹、學系之探索**

**貳、製作學習歷程之過程**

**參、遇到的困難及解決辦法**

**肆、需要哪些資料和資源**

**伍、結語**



## 5步驟

# 學系之探索

05

列出自己的志願序

04

分析各科系是否  
與自己所想有落差

03

深入了解各科系需要  
具備的能力

02

透過網站找到適合  
的學群、學類及學系

01

尋找自己感興趣  
or 擅長的領域

推薦

ColleGo!



## 優點

1. 學群、學類以及大學的相關介紹詳細
2. 可透過興趣量表對照自己適合的科系
3. 每個學群(類)須具備的能力都有列出來
4. 能清楚知道該學群(類)未來的職涯發展
5. 能快速對比其他相關的學群(類)

# 可以從喜歡的大學找科系 or從想去的地區找大學



大學選才

高中育才

焦點話題

最新消息

搜尋



展開



點擊地圖

大學列表

- 國立臺灣大學 /
- 國立臺灣師範大學 /
- 國立中興大學 / 國立成功大學 /
- 東吳大學 / 國立政治大學 /
- 高雄醫學大學 / 中原大學 /
- 東海大學 / 國立清華大學 /
- 中國醫藥大學 /
- 國立陽明交通大學 / 淡江大學 /
- 逢甲大學 / 國立中央大學 /

## 也可以從自己的興趣或專長 找到適合的學群(學類)



大學選才

高中育才

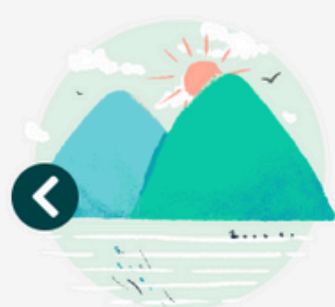
焦點話題

最新消息

搜尋

常見問與答

登入



地球環境學群



建築設計學群



藝術學群



社會心理學群



大眾傳播學群



外語學群



文史哲學群

### 遊憩運動學群 [+ 加入比較清單](#)

相關學群：[生命科學](#) [管理](#)

資料更新時間：2024/6/6 下午 02:52:13

#### 簡要介紹

遊憩運動學群，以有助於人類身心理活動運作為核心的理論與實務規劃，包含了觀光休閒活動的投入與產出的規劃與管理，運動科學（運動生理、心理、生物力學等）理論與實務管理。

#### 學習內容

觀光休閒產業經營、觀光運輸與管理、運動科學管理（運動生理、心理、生物力學等）、運動技能之訓練。

## 課程學習成果

# 學系之探索

## 建議放與該科系相關的課程紀錄 (以體育推廣學系為例)



### 課程學習成果

#### 2 體育課分組競賽

##### 1-1-前述:

因為高三下學期的時間比較自由，所以體育老師讓我們全班分成四小隊，由體育綜合實力較強的四個人擔任隊長，進行排球、羽球、籃球、桌球和游泳的競賽，按照排名計算成績。

##### 1-2-過程:

a.分隊 → 老師挑選兩男兩女擔任隊長，再由隊長們猜拳選擇自己的隊友。

- 我是藍隊的隊長，在選擇隊友時，我考慮的是綜合實力較強、對參與比賽有熱忱且不容易情緒化的。

b.比賽 →

1. 排球-每隊派六個人出賽
2. 羽球-兩個單打 & 一組雙打
3. 籃球-每隊派五個人出賽
4. 桌球-兩點單打/一點雙打
5. 游泳-兩場單人賽 & 一場接力賽

- 除了桌球我每項比賽都有參與，雖然最終排名都在中間，但我很開心我們隊是團體氛圍最好的。

## 1. 前述: 說明該課程的意義或大概內容 2. 過程: 紀錄課程進行的過程

◎註: 每個人都要至少參與一場比賽，排球和籃球皆可中場換人。

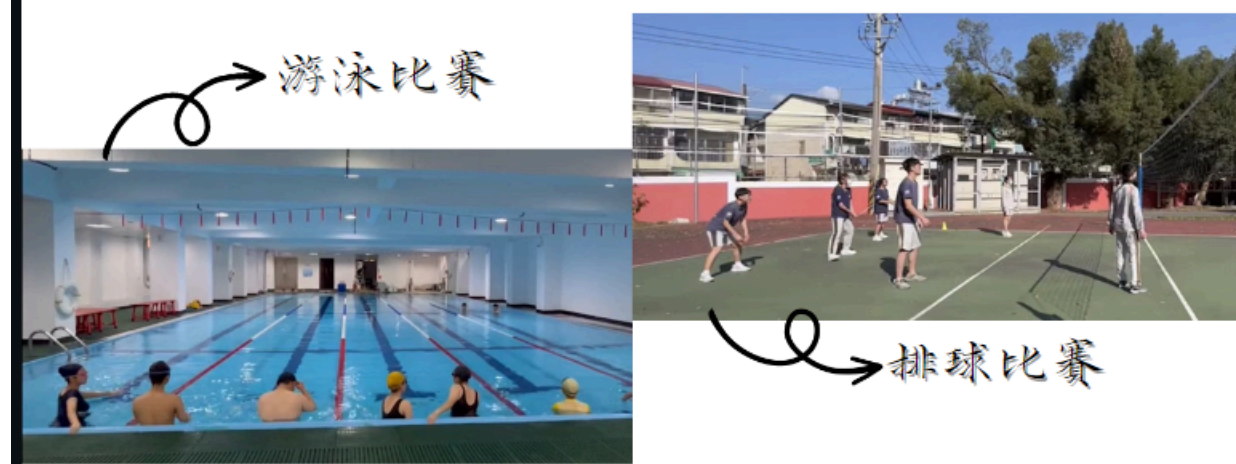
- c. 困境 →
1. 比賽的時間都是安排好的，如果隊內的主將剛好請假，該隊比賽會呈現劣勢。
  2. 我們班會游泳的人很少，如果隊員沒有會游泳的，此項目會得較少分數。
  3. 所有項目都沒有分男女，如果剛好安排到自己女生隊員跟男生對戰會較吃虧。

##### 1-3-總結:

這樣的上課方式很有趣，可以讓我們在參與比賽時更熟悉比賽規則，也可以培養大家團隊合作的能力。我認為擔任隊長學習到更多，因為不只要能領導隊員，派人上場的心理戰也很重要。

我們隊都是綜合實力好，沒有專項特別強的，導致比賽時沒有人能夠控制整場。但很慶幸我的隊員十分團結，會互相提醒和幫助，就算輸了比賽也沒有人會埋怨，都是彼此鼓勵！

## 3. 總結: 學到什麼、 遇到的問題與解決 辦法, 以及感想反思



# 課程學習成果

## 由於體系也很注重學科，因此我加上了專題實作的小論文



### 課程學習成果

#### 3 專題實作-小論文

##### (1) 前言:

這門課是延續上學期的專題實作，由於上學期重心放在短講比賽，所以作品只有簡報，其餘的作品分析、實際運用跟問卷調查都是這學期完成，並連同文獻探討一起統整成小論文。

##### (2) 小論文成果:

將廢棄物升級改造的同時，如何保有時尚元素？

#### 1- 前言

##### 一、研究動機

時尚產業的未來需要環保與創新同時並進。方便、流行的「快時尚」是現今的流行趨勢，因為價格低廉，所以吸引了許多人衝動消費，但是這也讓時裝產業成為全球第二大的污染產業，不只對地球的環境及土地造成嚴重的傷害，還涉及了剝削勞工的問題。身為消費者的我們要學著思考購物的必要性，商品對於我們來說是「需要」還是「想要」？我們是否已經擁有類似的商品？這個商品我們只會使用一次嗎？透過反覆問問自己，能夠讓我們成為「理性的消費者」，也能讓每一筆消費都更有意義。

「永續時尚」是藉由回收再利用，讓老舊的衣物發揮最大的功用，能夠兼顧時尚與環保。近年來環保意識抬頭，永續時尚也變為時裝產業必須思考的議題。由「快時尚」轉變為「綠時尚」需要廠商及消費者共同推進，例如：提升資源使用率、使用有機材料製作生活小物，都是促進永續時尚的新方法，我們想要探究更多再生再利用的方法，將生活中不需要用到的物品，進行升級改造，進而達到時尚與環保之間的平衡。

我們希望透過了解廢棄物升級改造，進而探討服裝產業與環境汙染的關係，並藉由不同品牌和設計師的創新改造，學習如何使舊衣物獲得新生命。

#### 二、研究目的

(一) 了解廢棄物升級改造  
(二) 探討服裝產業與環境汙染的相互關係  
(三) 學習如何使舊物品獲得新生命

#### 三、文獻探討

針對這個主題，我們找了幾篇關於快時尚的書籍，它們多數談到時尚對於環境的衝擊，及生產過程中的勞工剝削問題，以下是這些資料的摘要。

(一) 伊莉莎白·克萊，《快時尚 慢消費》  
摘要：「時尚」這個詞是形容在特定時期或是特定環境下流行的服裝、配飾……或是相關產業帶領在前頭的一種潮流。而其中的「快時尚」正在迅速地擴展當中，通常都是以非常快的速度推出時裝周中所展示的高價款式。消費者可以用低廉的價格去購買到最新、最潮流的服飾，但是在這項「快時尚」平價產業的背後卻產生了很多負面影響，不只浪費資源、剝削勞工，還有破壞和汙染等環境問題，但消費者在購買這些服飾的當下卻不曾注意到這些問題一直存在並且持續不斷的蔓延，甚至有研究指出服裝業的生產與消費行為是世界上最污染最嚴重的產業之一。

#### 參、研究方法

##### 1- 作品分析

我們找了幾家網站上關於舊衣物改造的作品，它們利用不同改造方式，使舊衣物獲得新生命。

##### 2- 生活中的實際運用

透過將原本準備丟掉的布料進行升級改造，學習如何賦予舊衣物新生命。由於多數人可能不太會特地將舊衣物進行改造，所以我們也提供了一些舊衣穿搭的示範，由奶奶的衣櫃中挑選出二十年前的舊衣物重新搭配，發現它們其實也可以穿出復古時尚感。

##### 3- 問卷調查

問題以「高中生對於舊衣物結合環保與時尚的認知」為中心，希望透過問卷我們可以了解高中生對於舊衣物進行回收再利用的看法。

使用問卷調查的目的，希望透過數據分析和各種不同的選項，我們能更清楚地知道高中生具體的想法。我們總共設計了十道題目，最終表單共有126個人填寫，並且填寫對象均為本校的學生，性別比例男生佔26.2%，女生佔73.8%，以女生的填寫率高。

#### 肆、問卷調查

透過問卷調查，我們收集了關於舊衣物改造的數據。圖表顯示了不同類型的舊衣物被改造的次數，以及不同類型的舊衣物被改造的次數。此外，我們還收集了關於舊衣物改造的意見和建議。

#### 伍、研究結論

透過問卷發現大多數人對於舊衣物並不排斥，但是接受程度不一。我們也發現那些被我們改造的衣物比我們想像的更多、更耐用。對於舊衣物的改造也成為我們的重點。

在買衣服時會考慮到環保製成的商品。「近來沒有考慮」(62%左右) 最多，「經常都買」只佔了1%左右。可見大多數人在購買衣服時很少會考慮到環保製成的商品。從生活有人在乎購買物品會否造成環境的污染是否值得購買？(6% 考慮的) 的包包，「會想購買的人」(60%左右)、「不會想購買的人」(40%左右)。大多數的人是不排斥由廢棄物重新改造的服飾，為什麼會想購買呢？「紀念意義」(41.3%) 最高，其次為「沒有整理空間」(33.3%)。大家對於有紀念價值的東西會更想買它這這點，也顯示出沒有整理衣櫃的習慣與消費習慣，應該鼓勵更多。

不要一味地強調成果，過程也十分重要！

#### 陸、研究結論

透過小論文，我學會整理文獻、分析作品和製作問卷等等，並且從我們的主題中注意到永續發展的重要，必須實際運用在生活中才有用處。

比起上學期，這學期研究的難度增加了不少，不只要找圖片、做問卷，還要將每項研究都寫出文字檔並統整在一起。由於小論文的格式很嚴格，所以我們花很多時間在調整，也因為這樣，我們學到完成報告的技巧，也更懂得運用文字。

#### (3) 總結:

透過小論文，我學會整理文獻、分析作品和製作問卷等等，並且從我們的主題中注意到永續發展的重要，必須實際運用在生活中才有用處。

比起上學期，這學期研究的難度增加了不少，不只要找圖片、做問卷，還要將每項研究都寫出文字檔並統整在一起。由於小論文的格式很嚴格，所以我們花很多時間在調整，也因為這樣，我們學到完成報告的技巧，也更懂得運用文字。

# 學習歷程自述

## 學系之探索

### 一、參與能獲取能力的活動紀錄 ex: 營隊 (以體育推廣學系為例)

**學習歷程自述**

① 高中學習歷程反思

一、2022跨校聯盟青年偏鄉服務學習領導團隊培訓營  
科學創新與國際移動力挑戰營-明潭國小場

1-1活動目的

由大學生帶領高中生設計與執行課程，透過營隊提供學習服務、貢獻所學的機會，**實踐領導人才計畫的傳承。**

1-2活動過程

(一)行程介紹

2022/01/22-領導團隊培訓
2022/01/23-營隊方案設計
2022/01/24~26-國際文教營隊辦理

第一天的培訓課程

- 首禮曲：全球天空下的我與團隊
- 二禮曲：關於團隊
- 服務學習與公約/認識我的服務對象
- 三禮曲：我的團隊/合作

第二天的培訓課程

- 方案管理(三)策略：我們的學習
- 方案管理(三)實踐：個別課程準備
- 方案管理(四)模擬：成為領導者
- 方案管理(五)模擬：突破舒適圈

● 營隊總共五天，前兩天主要在培訓高中生，包含認識團隊及備課等等，為了後三天要領導國小生做準備。

(二)我負責的課程及工作

2022/01/24-緬甸「布」一樣(翻譯)
2022/01/25-不一樣的童年(教學)
2022/01/26-文化交響曲(教學)
2022/01/26-閉幕式(主持人&表演者)

● 後三天我們負責**領導國小生**，不只是進行課程教學，課間的下課和午餐時間，我們都會陪著他們。在放學之後我們要先場復，接著準備隔天的教學活動，並且在休息前進行**團體動力及反思。**

1-3-感想&反思

因為服務對象是國小生，而且我之前擔任過帶領國中生的志工，所以我以為這個營隊很輕鬆，直到活動正式開始，我才發現比想像中困難許多。就算只是為國小生準備課程，我們依舊每天忙到凌晨一兩點才有辦法休息，並且隔天七點前要起床，八點迎接他們來到學校，所有零碎的時間都要拿來熟悉自己負責的課程，一刻都無法鬆懈。

即使大家平均分配的課程已經把時間塞滿了，我還是**自告奮勇擔任緬甸課程的翻譯**，以及**閉幕式的主持人**，雖然很累，但我很慶幸自己有把握住這些機會，在這五天把自己榨乾，挑戰自己的極限，並因此**獲得比別人多的經驗。**

1-4-與貴校系所連結


- 團隊精神

這次營隊我們透過活動的設計與參與、同儕的合作與學習培養「**團隊能力**」。基本上所有活動我們都是以小組進行分工和配合，在提升自己領導能力的同時，也學會跟組員合作、**互相學習成長**，在對方有困難時，隨機應變解決問題。

- 教育人才

活動目的主要是培育「**教學與領導人才**」，我們不只訓練了各種領導的方式和技巧，還學會了準備課程：內容包含熟悉大學生準備的教案、確認所有課程教材，還有適應上臺的感覺等等。除此之外，我們有設計數個小遊戲給國小生，**訓練自己帶領和執行活動的能力。**

1-5-參與營隊之證明



內容要包含：  
(1) 你所獲取的能力  
(2) 與該系所的連結

## 學習歷程自述

# 學系之探索



### 學習歷程自述

#### 2 就讀動機

- ✓我的個人特質符合貴校要求
- ✓貴校師資很充足(包含考取相關證照)
- ✓貴校學生所散發的氣質是我想擁有的
- ✓校園風氣能讓我愉快的度過大學生活

#### 2-1-原因

##### • 最初誘因

一開始會注意到貴校是因為巧固球。因為我是南投縣巧固球隊社會組的隊員，時常在比賽時遇到「國立體育大學的選手，他們在場上的表現以及在場下的態度，都十分讓人欣賞。」因此，我也想跟他們一樣，在追求自己喜歡的運動時，能夠學習到運動家的精神和做人處世的態度。



• 111年中正盃

##### • 校園氛圍

由於想多了解貴校，我曾利用假日的時間到校園內參訪，我認為不管是整體的環境，還是學生在體育場運動的氛圍都十分符合我對大學的想像。除此之外，我有透過就讀貴校的學姐更加認識到校內優良的風氣，不只是在就學期間能收獲到充足的能力，就業之後校友彼此也有親近的關係，大家都會互相幫助，我覺得這種互動相當可貴。

「上述我個人獲得的資訊讓我將貴校視為第一首選。」

#### 2-2-興趣取向

在加入球隊後，我一直對於擔任裁判、管理賽事和籌辦比賽非常感興趣，並且希望未來能從事相關的行業，恰巧貴校的體育推廣學系擁有許多相關課程，因此我選擇了貴校。

#### 2-3-系所資源

據我了解，體育推廣學系重點培育各項運動推廣人才，並且會協助學生考取相關證照(包含運動裁判、教練及救生員等等)，我認為這些能力對於我們未來就業非常有幫助。



### 學習歷程自述

#### 3 未來讀書計畫及生涯規劃

時間	內容
1.高中畢業到大學開學前	我會先保持並提升自己的英文能力，讓自己每天都有機會接觸到英文，例如：讀一篇文章、看一本小說或是看英美的電影。假日時也會增進自己體能，不只是跟著球隊訓練，還有參加巧固球賽，在邊比賽邊練習的過程中累積經驗。
2.大學一年級	因為是剛入學，所以我會先熟悉校園環境並且找到學習節奏。大一結束時，把必修的學分都掌握住(例如：體育管理學)，「建立明確的體育概念，奠定良好的入學基礎」。選修我會先選擇我熟悉的巧固球，培養擔任裁判和籌辦比賽的能力。
3.大學二年級	我依舊會把重心放在必修課程，因為我認為基本的條件穩固好之後，才能行有餘力去參與其他活動。另外，由於運動教育學和運動裁判法，兩者的核心能力都包含證照，所以我也期盼自己可以在大二時考取相關證照，檢驗自己的學習成果。

4.大學三年級	在大三沒有必修壓力的前提下，我希望自己可以再次準備多益，利用考試督促自己持續學習，不浪費時間，並且在大學畢業前考取新的證照。同時，我也會開始探索自己未來的目標，了解自己較適合哪個領域：賽會、幼兒或是運休等等，努力在這一年的拓展視野和精進能力。
5.大學四年級	大四我會拿滿所有學分，增加業界實習的能力，並且在畢業前參加多益，把目標訂在780分以上(可有效地運用英文滿足社交及工作上所需，措辭相當、表達流暢)，因為許多職場會參採近兩年的英文證照，這樣可以有客觀的成績來證明我的英文能力。
6.大學畢業後	畢業後可以就業或是繼續讀研究所，我希望自己有能力的話可以繼續升學，在就業時擁有更全面的知識，將在本校獲得的能力帶到職場上，朝著推廣運動賽事或是指導幼兒體育方面發展，成為一位優秀的體育推廣人才，努力促進全民運動的風氣。

#### ◎總結:

貴校的研究所以臺灣在全球排名表現最佳之體育院校之一，所以我希望將未來目標設定在升學，利用研究所的資源，培養國際學術之研究能力。

就讀動機：說明你與該系所互相適合

未來規劃：著重於你須了解系所資源

## 多元表現

# 學系之探索

## 一、自主學習

### (以體育推廣學系為例)



#### 多元表現

#### ① 高中自主學習

##### 一、『巧固球隊自主訓練歷程』

##### 1-1- 前述:

我在高一時加入南投縣巧固球隊社會女子組，我們利用周末的時間練球，並在各縣市舉辦比賽時積極報名，利用自主訓練以及比賽經驗增加攻防的技巧、精進自己的能力。

##### 1-2- 過程:

##### • 熱身

a. 做操 -----> 做簡易拉筋及暖身操，避免運動傷害。

##### b. 傳球

兩人對傳：由近到遠傳球，熱開手臂肌肉。

四角傳球：拉開距離，練習傳球的準度，包含掌握力道以及控制方向。

##### 1-3- 總結

因為我們是社會組，所以都是隊友們自己安排練習時間，在假日時聚在一起練球。即使練習的時間很少，也難免會遇到隊友請假，但我們還是一直堅持著，幾乎每周都會練習，甚至在比賽前夕周末兩天都練，這不只是因為我們都非常喜歡這項運動，也是為了讓整個球隊越來越好。

##### 1-4- 心得& 反思

球隊訓練十分辛苦，我認為要堅持下去最重要的是，大家能夠享受打球帶來的樂趣。不僅僅是為了勝利，感受場上的氛圍、體會輸贏的情緒，以及培養與隊友間的革命情感都很重要。

我很幸運能夠遇到一群喜歡巧固球的人，願意花自己休息的時間來練球，雖然我們球隊在全國賽一直都沒有得到很好的成績，但我們有持續地調整和加強訓練，希望能在未來的比賽有所進步。



• 日常訓練

##### c. 砸球

近距離：訓練手的反射動作。在手碰到球的瞬間，能夠立即收手將球接住。

遠距離：訓練接高球以及低球。兩人距離約三公尺，模擬防守時跟網子的距離。

##### • 技巧訓練

##### d. 防守

後排：訓練回防速度和判斷能力。觀察攻擊手的位置，迅速反應並跑到防守位置。

前排：訓練移位和反應速度。判斷方向，在最快的時間內移到定位防守。

##### e. 攻擊

單邊：訓練個人攻擊動作。調整手的動作和球的落點位置，控制球的方向和高度。

配球：訓練跟隊友配球的默契。熟練隊友攻擊時手的位置，必須精準傳到位。

##### ◎ 小結

技巧訓練不只要調整個人動作，還必須提高小組及團隊的默契，在各個項目中熟悉跑位，並且學習配合隊友。

##### • 比賽

我們會在練習的最後進行比賽，學習將前述訓練的項目運用到場上，熟悉如何面對比賽時發生的各種狀況。

## 內容要包含:

(1) 過程如何進行

(2) 學習到什麼(反思)

# 多元表現

## 學系之探索

### 二、社團 & 幹部經歷 (以體育推廣學系為例)



#### 多元表現

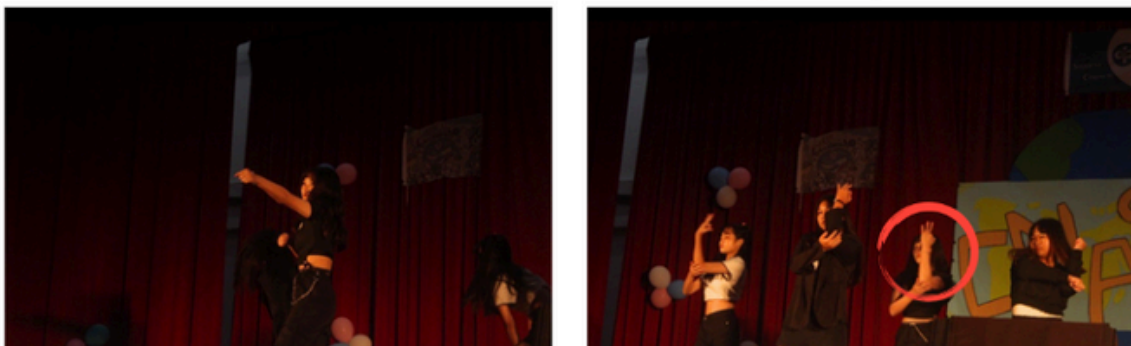
##### 2 社團活動經歷

- 高一下：排球社
- 高二上：異國點心社
- 高二下：韓國文化研究社

##### ◎心得&反思：

因為我在這三個社團都沒有擔任幹部，所以擁有轉社的機會，可以參與不同的社團。在**排球社**訓練自己的排球技巧；在**異國點心社**探索自己的日常興趣；而在**韓國文化研究社**增進自己的表演能力。即使只是社員，我也盡力地**參與社團活動**，以及參加**社團嘉年華表演**，豐富高中生活。

##### ● 2022暨大附中社團嘉年華



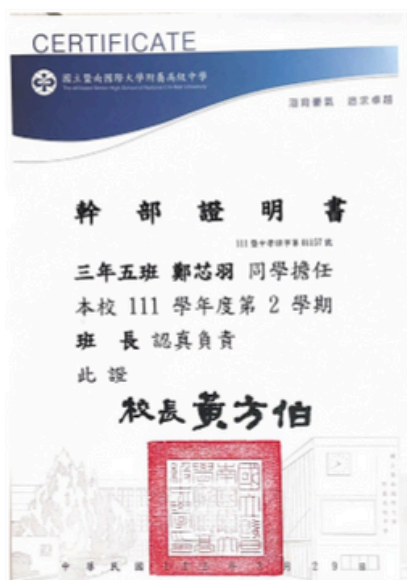
##### ◎擔任幹部之證明



二年級下學期幹部證明



三年級上學期幹部證明



三年級下學期幹部證明



#### 多元表現

##### 3 擔任幹部經歷

- ★ 高二下：副班長
- ★ 高三上：訓育股長
- ★ 高三下：班長

##### ◎心得&反思：

我認為擔任不同的幹部能夠獲得更齊全的能力。例如：**副班長**要學習時刻確認人數，謹慎地去處理事情；**班長**需要管理班級的能量，以及統籌大家的能力；而對我來說**最重要的是訓育股長**，因為對於高中生來說，參與活動是增添青春色彩很重要的一環，因此負責轉達和帶領班級的人很重要，必須具備**籌辦活動和帶動同學**的能力。

在擔任不同幹部的過程中，我體會到不同身分觀察事情的角度，也學習到體諒各個職位的辛苦、試著**切換角度去思考事情**等等，這些方法可以在全班需要團結面對同一個問題的時候派上用場。

### 建議：

- (1) 有證明：獎狀/照片
- (2) 學到什麼很重要

# 多元表現

## 學系之探索

### 三、校內外競賽表現 (以體育推廣學系為例)



#### 多元表現

#### 4 競賽表現

#### 4-1-校內體育競賽

##### • 競賽經歷

1.	110學年度班際排球賽-冠軍
2.	111學年度班際羽球賽-女子雙打組冠軍
3.	110學年度校慶運動會大隊接力競賽-二年級亞軍
4.	110學年度班際5對5籃球賽-高女組季軍
5.	參加111學年度班際桌球比賽
6.	參加110/111學年度班際拔河比賽

##### • 前述

我們學校除了校慶運動會之外，也時常舉辦班際比賽。雖然有些球類不是我擅長的，但因為很喜歡運動，所以我都會找擅長的同學一起報名參加。

##### • 競賽證明



班際排球賽



班際羽球賽



班際籃球賽



大隊接力

##### • 心得&反思

透過不同的比賽，我領悟到團隊合作非常重要。因此，我嘗試在團隊中引導大家，從招集同學、訓練默契到正式比賽。即使我技巧不足，也會鼓勵有能力的人出來帶領大家，共同讓班級贏得勝利。除此之外，我還學習到如何控制自己的情緒，即使輸了，也要冷靜下來思考問題點，不能一直沉浸在難過的情緒。

我認為班際比賽不只是娛樂性的比賽，可以從中了解關於體育的相關知識、增加許多接觸球類的機會，最重要的是學習到運動家精神。不管結果會如何，我們都要親自去嘗試，就算有可能會輸，也不能輕易放棄。



• 班際排球比賽



• 班際拔河比賽

#### 建議:

- (1) 放與該科系有關的競賽證明/照片
- (2) 可將重點擺在你為此競賽做了什麼努力

## 多元表現

# 學系之探索

## 三、校內外競賽表現 (以體育推廣學系為例)



### 多元表現

#### 4 競賽表現

##### 4-2-校外體育競賽

##### ● 競賽經歷

1.	110年南投縣全民盃巧固球賽-社會女子組冠軍
2.	111年南投縣主委盃巧固球賽-社會女子組冠軍
3.	參加111年全民運動會巧固球競賽
4.	參加111年全國沙灘盃巧固球賽
5.	參加111年全國中正盃巧固球錦標賽
6.	參加110/111年全國師生盃巧固球錦標賽

##### ● 前述

我在二零二一年加入南投縣巧固球隊社會女子組，因為國小接觸過，並且我一直對運動很感興趣，所以高中這三年我都在巧固球這條路上堅持著。

##### ● 心得&反思

我們球隊在縣內的比賽都能獲得好成績，但是跟其他縣市的球隊比起來，我們依舊略遜一籌。不過這並不影響我們對巧固球的熱情，只要有相關的比賽，我們都會積極參加，除了累積自己的經驗，還能學習其他隊伍的技巧。在比賽結束後，調整平常訓練的項目，針對我們不足的地方加強改善。

贏得勝利很重要，但我覺得如果熱愛這項運動，就算每場比賽都輸也要堅持下去。最近兩年我們的訓練方式持續在改良，雖然很辛苦，但我們始終堅持在這條路上，期盼未來能夠越變越好，在全國的比賽中有所進步！



● 沙灘盃巧固球賽



● 111年全民運動會

競賽表現不一定只能放有獲獎的，沒有很好的成績，也能有很好的過程，重點在於你付出了什麼，以及如何改進，才能在未來有所收穫。

## 多元表現綜整心得

# 學系之探索

精簡版的多元表現

## 多元表現綜整心得

此份資料綜整申請者基本能力與特質，包括：

項目	內容
體育競賽經驗	<ul style="list-style-type: none"><li>校內：籃球、排球等班際比賽</li><li>校外：巧固球的縣賽及全國賽</li></ul>
服務學習活動	<ul style="list-style-type: none"><li>回母校擔任新生訓練志工</li><li>參加偏鄉志工培訓營</li><li>擔任環保志工</li></ul>
自主學習	<ul style="list-style-type: none"><li>專題實作：短講比賽及海報比賽及小論文製作</li></ul>
其他	<ul style="list-style-type: none"><li>公訓擔任值星班長</li><li>榮獲暨高優秀青年</li></ul>

01

## 多元表現綜整心得

### 一、體育相關競賽

我們學校時常舉辦體育競賽，雖然有些不是我擅長的，但因為很喜歡運動，所以我都會盡力參加。高中三年我榮獲了排球以及羽球雙打冠軍、大隊接力全年級第二名和籃球五對五季軍，雖然桌球和拔河沒有得名，但我都有參與比賽。在團隊比賽中我會嘗試引導大家，從招集同學、訓練默契到正式比賽。即使我技巧不足，也會鼓勵有能力的人出來帶領大家，共同讓班級贏得勝利。

除了校內，我在校外也時常參加巧固球的比賽。即使我的隊伍只能在縣內獲得冠軍，但每次縣外有舉辦比賽我們都會積極參加，不只是為了增加比賽經驗，在比賽中訓練自己的抗壓性也很重要。比賽不只是為了輸贏，還要體會打球帶來的樂趣。

02

## 多元表現綜整心得

### 二、服務學習活動

我曾利用寒假參加志工培訓營，透過為小學生服務來精進自己的能力，訓練領導方式和團隊合作。經過這次的活動讓我發現，帶領小朋友是一件很有趣的事，可以從他們眼裡的世界發現許多美好的事物，也進一步促成我對貴校幼兒體育課程的興趣。

### 三、自主學習

高二時，我在自主學習的時間進行專題實作研究，主題是將廢棄物升級改造，在研究的過程中，我們不僅學習到進行研究的方式、培養永續發展的觀念，還參加了短講比賽、製作了小論文，並在海報比賽中獲得佳作。

03

## 多元表現綜整心得

### 四、相關活動照片



111年全民運動會巧固球競賽



班際羽球賽-雙打



擔任新生訓練志工

04

可以加上特殊經歷

# 遇到的困難 & 解決辦法

## 困難

1. 找不到方向或目標
2. 不知道從哪一步開始
3. 不確定怎麼做才是對的

## 解決辦法

1. 我是從自己的興趣找到目標,如果沒有感興趣的相關科系,我建議從擅長的領域開始了解。
2. 可以找學長姐的範例,或是詢問學校老師,他們會比較知道大概的準備方向。
3. 我認為沒有一定的對或錯,只要具備該科系的相關要求,並且加上個人特色,便是優秀的書審資料。

因學校而異

## 需要哪些資料or資源

1. 高一 ~ 高三的學習歷程檔案
2. 多元表現的紀錄及照片
3. 曾獲取的獎狀或服務證明

- ColleGo:<https://collego.edu.tw/>
- 大學問:<https://www.unews.com.tw/>
- 落點分析-書審資料準備指引(113年為例):  
[https://www.com.tw/cross/retest\\_paper\\_guide.php](https://www.com.tw/cross/retest_paper_guide.php)
- University TW(113年為例):  
<https://university-tw.ldkrsi.men/caac/>

**建議與鼓勵**

## **結語**

**在做書審資料時，會覺得很複雜，但是真的要自己動手找資料、分析各個科系的優缺點，才能找到最適合自己的科系。另外，透過這個過程也能更加了解該科系，在面試時便能侃侃而談，增加教授對你的印象！**

**祝學弟妹達到自己的理想，加油！**

The background features several thick, diagonal brush strokes in shades of pink, blue, and beige. Additionally, there are wavy, curved lines in purple and pink that sweep across the corners of the page.

*Thank you.*