

如何製作一份 學習歷程

體育推廣學系 鍾立俊





體育推廣學系

Department of Sport Promotion

3	前言
5	學習歷程製作提醒
8	學習歷程製作——多元學習表現&高中學習歷程反思
11	學習歷程製作——學習計劃
12	結語

目錄

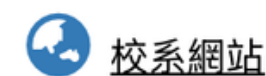
前言探索校系

展開

管理學群 跨 遊憩運動學群 運動管理學類

國立體育大學 體育推廣學系

+ 加入比較清單



校系網站



(03)3283201分機8513



dsp@ntsu.edu.tw



校本部

333桃園市龜山區文化一路250號

國立體育大學 體育推廣學系

管理學群 / 運動管理 學類

科系介紹

升學就業

薪資與技能

科系真心話

科系介紹



可以先從104、collego、校網等平台了解自己的興趣
是否符合此校系。

查看課程地圖、系上的網站

114 體育推廣學系四年制學士班課程地圖									
學分	大一		大二		大三		大四		備註
	上	下	上	下	上	下	上	下	
體推基礎學群	運動專項指導(1) 1	運動專項指導(2) 1	運動專項指導(3) 1	運動專項指導(4) 1	運動專項指導(5) 1	運動專項指導(6) 1	大學	1	運動觀光 2
	運動管理學 2	運動行銷 2	新學學分 1	運動指導法 2	運動資源管理 2	運動教育 1			
	創意思考 2	創意思考(1) 1	課程製作與簡報 2	運動推廣策略 2	運動公關 2	運動行銷 1			
運動實學學群	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2
	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2
	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2	運動實務學 2
幼兒體育學群	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2
	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2
	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2	幼兒體育學 2
休閒運動學群	戶外教育 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2
	戶外教育 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2
	戶外教育 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2	休閒運動產業 2
運動教育學群	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2
	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2
	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2	運動教育學 2
通過課程 (28學分)									
1. 體育推廣專業知識與技能 2. 職場與證照技能 3. 語文與溝通技能 4. 資訊與安全技能 5. 健康與安全技能									



國立體育大學-體育推廣學系

COLLEGO大學選才

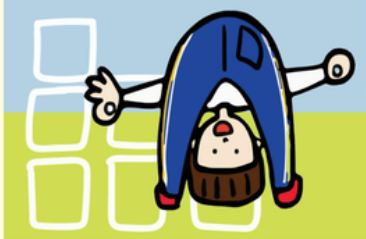
IOH開放個人經驗平台

校首頁

網站地圖

網站管理

ENGLISH



DSP
體育推廣學系
Department of Sport Promotion

資訊列

快速搜尋

榮譽榜

系簡介

招生

師資陣容

課程資訊

辦法規章

會議資料

關鍵字

搜尋

最新消息

研習與活動專區

招生專區

學生專區

【20260606更新】115學年度第一學期課程總表

★賀★本系校友通過114年公務員高考三級【體育行政】科類

★賀★本系114年教師甄試考取正式教師

賀！體育推廣學系『爵士舞蹈專業團隊』參加2023全國

可以先了解未來四年課程安排畢業門檻等，
在撰寫學習計劃時可以具體說明。

學習歷程製作提醒

製作體育推廣學系學習歷程
的重點是什麼？



重點 1

真實經歷沒有造假，若使用了AI也大方承認！



重點 2

能充分展現個人魅力、特質的事件，哪怕是一次的失敗經驗，從中分享你究竟學習到什麼？運動成績其次，我們想知道你學習到了什麼？



重點 3

若有一些證照、證書或是參與證明，也可以跟跟教授分享。這些證明不侷限在體育方面，可以是各個領域。或是你有一些特殊的能力，例如我擅長寫文章，那我可以結合運動變成運動文學、報導。

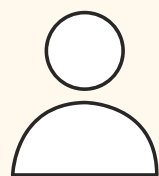
學習歷程製作提醒

製作體育推廣學系學習歷程
的重點是什麼？



重點 4

圖文並茂、豐富自己的版面，才會讓教授眼前一亮。重點可以用粗體或其他顏色字！



重點 5

清楚說明個人特質、目標與未來，讓自己跟體育推廣學系的連結更多。用「我是誰」去思考，可以在撰寫時發揮很大的作用。



重點 6

不要為了版面好看，因而放一些無關緊要的照片、文字。以簡單明瞭為優先，讓教授一目了然。

學習歷程製作提醒

製作體育推廣學系學習歷程的重點是什麼？

自傳暨申請動機P

跨越心魔用汗水找回自己——吳育廷

2025/04/30



在跑道上追尋自我

撰稿：鍾立俊

吳育廷從小便熱愛運動，對各類項目都抱持著滿滿的熱情與好奇。原本父親希望他能走上棒球這條路，不過在哥哥專注田徑訓練的影響下，他也漸漸對田徑產生興趣，最終決定跟隨哥哥的腳步，踏入田徑的世界。

真正開始訓練之後，吳育廷才發現這條路遠比想像中艱難。尤其是在國中進入冬訓階段時，他面臨情緒調適、節奏掌握等多重挑戰，成績也一度停滯不前。那段時間的困頓，讓他明白光有熱情是不夠的。即便短期內無法立刻突破，但他沒有放棄，而是不斷練習、修正步伐，從一次次的失敗中汲取經驗，也逐漸塑造出如今突破全中運大會紀錄的自己。

未來吳育廷準備前往國立體育大學就讀，開啟嶄新的挑戰。他期許自己能夠愈挫愈勇，並以國手為目標邁進。也希望自己未來能夠貢獻所學，再創佳績。

（以上是我對今年打破全中運紀錄的吳育廷同學的採訪）



學習歷程自述

6

運動參與：棒球隊球經、跳繩、大隊比賽

< ymhs_baseball



棒球隊球經

從高一開始我擔任棒球隊球經不僅培養了我管理與協調事務的能力，也讓我更深入地了解棒球比賽的細節。從基本的團隊合作到複雜的戰術調整，每一步都是學習與成長。最珍貴的是能與球員並肩奮戰，這段經歷充滿收穫與感動。

跳繩比賽

「簡單的動作，藏著不簡單的挑戰。」從一開始的步伐混亂、不夠團結，到後來逐漸達成一致，我們投入了大量時間練習。雖然我們未能獲得名次，但全力以赴的精神是我高二時最寶貴的收穫。



大隊接力

即使我的速度不是最快，隊友們依然相信我、鼓勵我參加高三最後一次大隊接力，那一刻我感受到被信任的溫暖。這是高中最後一年的運動會，我不想讓自己留下遺憾。也因為是最後一年，我們選擇放輕鬆地奔跑，不再執著於結果。因為我們在乎的從來不是名次，而是那一路走來彼此堅持與陪伴的過程。



我參與大隊接力影片！！！！

多元表現

因為我沒有特別傑出的運動表現
但我有撰寫、排版的能力因此我會將這項優勢與體育做結合

學習歷程製作—— 多元學習表現心得 & 高中學習歷程反思



思考高中三年完成、嘗試、舉辦了什麼活動或競賽，從中學習到了什麼。



可以說明就讀動機可能是因為學長姐、老師、興趣等，讓教授知道你有一定程度的了解這個校系。



可以思考高中三年的學習，對你本身的幫助，以及對未來就讀大學的幫助為何？



提供具體的作品或照片更能增加說服力。

學習歷程製作—— 多元學習表現心得 & 高中學習歷程反思

自傳暨申請動機P

為什麼選擇體育推廣學系？

我選擇體育推廣學系，除了未來希望成為體育記者外，更因為我相信運動是全民的共同事業。不僅能提升國民的健康水準，還能增進社會的凝聚力。透過在體育領域的深耕，我也希望能為我國體育產業注入更多活力與力量。

如何推廣體育？

我認為推廣體育可以從三個方向著手，分別是：體育行銷、體育參與以及體育娛樂化。

一、體育行銷

體育與品牌合作是提升關注度的重要手段。以棒球為例，中信兄弟隊透過與知名IP（如蠟筆小新）的聯名合作，不僅提升了自身的曝光度，也成功吸引了許多原本對棒球較不熟悉的民眾，激發更多人對棒球運動的興趣。未來若能持續與各類文化、娛樂元素結合，將有助於讓體育活動更貼近民眾生活，拓展觀眾群。

二、體育參與

可以透過在學校、社區，乃至於偏鄉地區舉辦多樣化的體育活動，降低運動門檻，讓「人人皆可運動」的理念深植人心。像是舉辦趣味運動會、社區聯賽等，既能促進健康，也能增強社會凝聚力。

三、體育娛樂化

許多人認為運動必須到特定場館或購買設備，無形中提高了參與的門檻。為了讓運動更貼近每個族群的生活，可以透過開發專屬APP、設計線上教學影片等方式，讓人們在家中、戶外隨時都能輕鬆運動。以《POKÉMON GO》為例，這款結合遊戲與走路運動的APP，便成功鼓勵了全球數百萬人走出戶外，實現運動「遊戲化」與「生活化」。

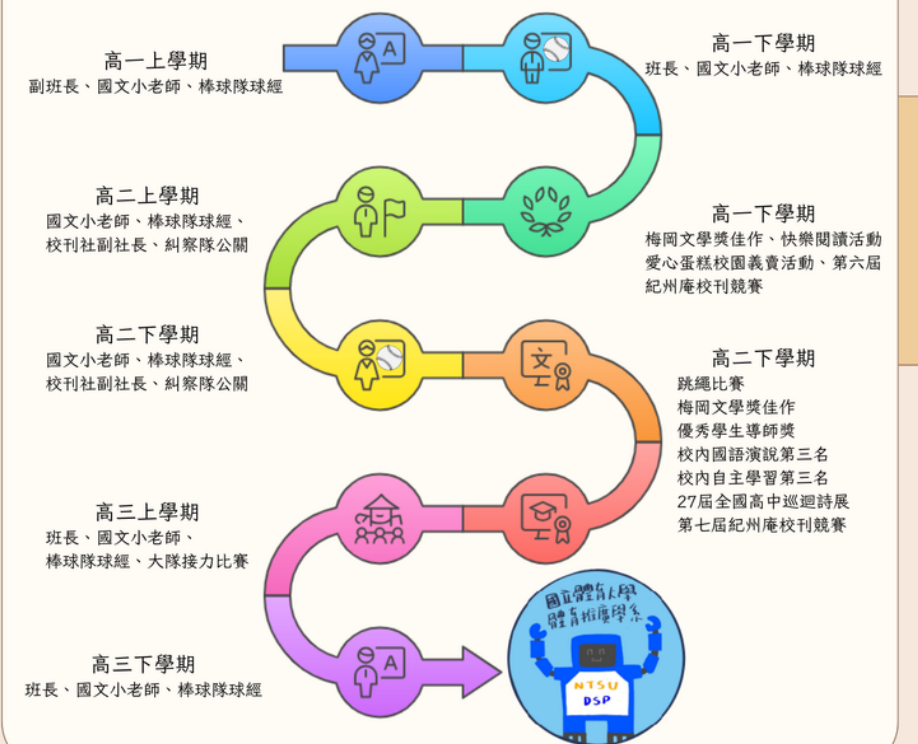
5

學習歷程自述

高中多元表現綜整

國立體育大學 體育推廣學系

申請人：鍾立俊
就讀學校：桃園市立楊梅高級中等學校



多元表現綜整心得

我自己製作備審喜歡圖文並茂
但如果真的沒有適合的圖片也不會一定要放上去

學習歷程製作—— 多元學習表現心得 & 高中學習歷程反思

高中學習歷程反思O&Q

寫作力的養成

不論是國文課上的作文練習，或是社會科探究與實作課中的主題報告、校刊社的編輯與採訪經驗，都讓我不斷精進自己的寫作能力。**透過一次次的練筆，我學會如何釐清主題、組織內容、表達觀點。**在社會探究報告中，我特別著重資料的查找與整合，學會將複雜的資訊轉化為條理清晰的說明；而在校刊社我則學會如何根據不同主題調整重點。此外，我也在校內多次獲得文學獎，這些肯定讓我更加堅定持續提升文字表達力的決心。

口語說故事

每一次站上台的機會，都是我鍛鍊口語表達的重要時刻。無論是課堂報告、自主學習競賽或是國語演說比賽等，**都培養了我在眾人面前清楚表達、即時反應的能力**，也讓我逐漸建立起穩定的台風與自信。其中自主學習競賽與國語演說比賽中，我都獲得了第三名的成績，這不僅是對我上台表現的肯定，更讓我深刻體會到，語言不只是溝通工具，更是一種影響力的展現。

未來展望

體育推廣從不只有一種形式，**無論是活動策劃、內容企劃、腳本寫，或是結合影像與文字的傳播方式，都是我努力的方向。**我期許自己未來能在這條路上持續精進，成為連結大眾與運動精神的橋樑，讓更多人了解運動的精神。



7

學習歷程自述

高中多元表現綜整

服務學習、運動參與心得反思

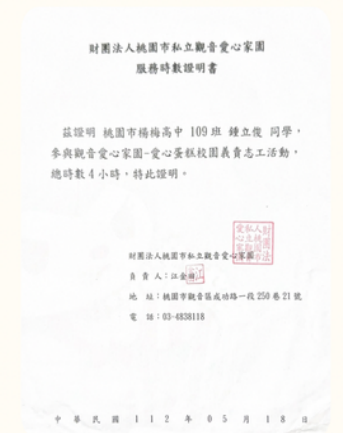
多方的參與與探索，不僅拓展了我的視野，也讓我更能理解不同人群的需求與想法。因此我積極參與校內各項事務，擔任班級幹部（班長、副班長）、校刊社副社長以及糾察隊公關，也參與了愛心義賣活動等。

幹部經歷

無論是組織社團活動，還是統整班上的意見，我始終盡心盡力，努力扮演好橋樑與協調者的角色。面對立場不同或意見分歧的情況時，我也學會多方溝通與協調，培養出更成熟的處事態度與團隊合作精神。

運動參與

我除了平時積極參與體育課程外，也投入各項校內活動，如運動會中的大隊接力與跳繩比賽，高三時也選修「運動與健康」課程。透過實際的參與，我深刻體會到運動不只是體能上的挑戰，更是心態與意志力的磨練。**運動讓我學會設定目標、面對挫折、堅持到底的價值。**在每一次的訓練與比賽中，我不僅提升了體能，更學會了如何與隊友協作、互相鼓勵，共同朝著目標邁進。這些寶貴的經驗，也讓我更堅信：唯有不斷努力與堅持，才能迎來真正的成果與成長。

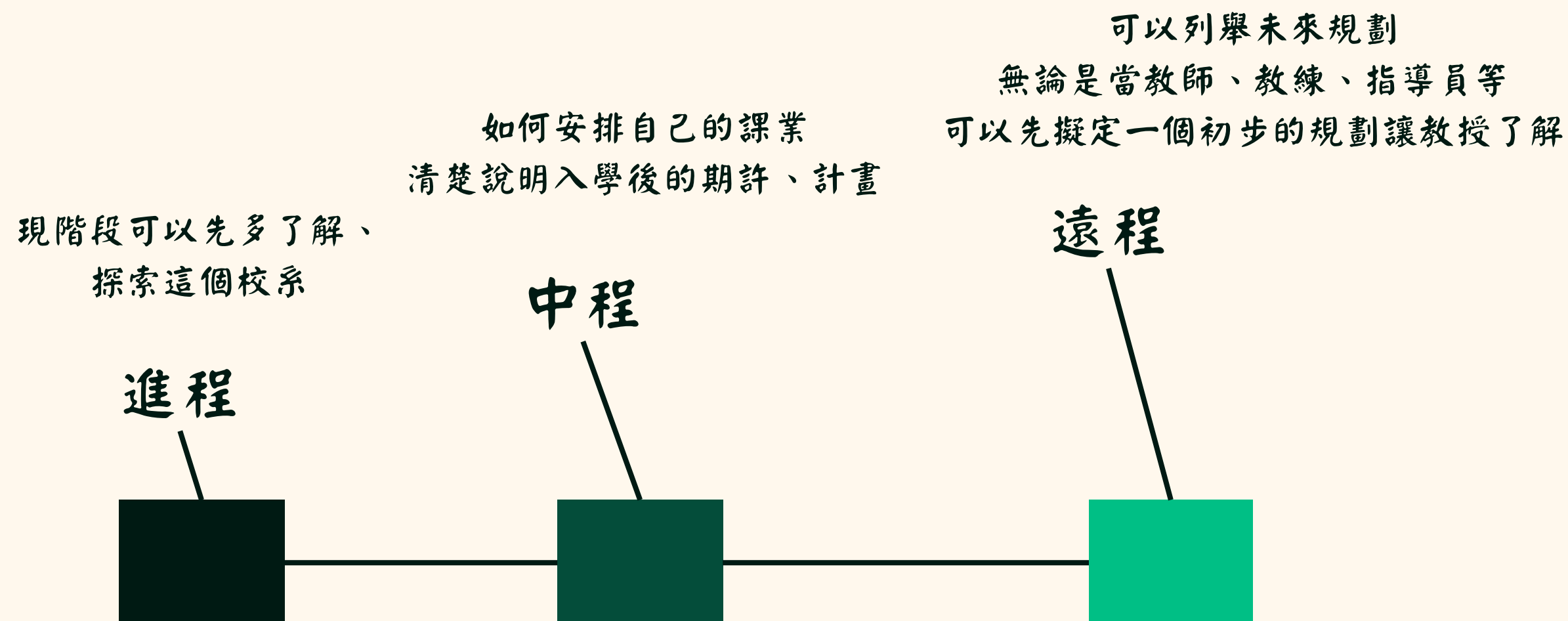


多元表現綜整心得

因為我高中時期較少接觸運動及其產業
所以我需要多一點篇幅去整理、書寫報考動機增加說服力

學習歷程製作—— 學習計劃

在撰寫這一部分時可以多多思考：「我是誰」、「我未來想成為誰」



近程

- 關心體育時事
- 學習第二外語
- 嘗試撰寫體育新聞
- 持續閱讀充實自己的寫作能力

中程

大一、大二

- 深入學習體推系核心課程
- 監督自己的學業達到學院前10%
- 善用學校各項資源學習更多例如：
圖書館、電腦教室、旁聽課程等
(製作課程作品、研究議題所需資料)
- 考取CPR裁判/教練/指導員證

大三、大四

- 修習教育學程
- 完成服務學習
- 至學校、賽會實習



遠程

- 攻讀碩士
- 至學校或新聞業或賽場工作
- 成為體育記者或裁判

學習計劃

結語

最後希望各位同學以誠實、真誠的心去製作學習歷程。不需誇大其詞，若你有用心參與及製作，相信各位教授一定都看在眼裡。或許很多人像我一樣並沒有特別傑出的運動成績，但只要講自己的興趣能力與運動結合，相信你也可以走出一條不同的路。希望這篇簡報能幫助各位！歡迎各位同學加入體育推廣學系這個大家庭！



國立體育大學



謝謝大家



國立體育大學

