

哈囉大家好，我是高葦庭，目前是運動保健系大一升大二的學生。

隨著申請大學的季節又來臨，許多高中的學弟妹們也開始著手準備各式資料與面試內容。回想我當時準備的那段日子，就像個無頭蒼蠅似地四處碰撞，一邊焦慮地修修改改資料，一邊擔心面試時會出錯。

因此，我希望透過這篇文章，分享我的準備經驗與申請歷程，幫助想進運保系的你們找到方向，讓過程順利一些，也少一點焦慮。

## 我為什麼選擇運動保健系？

我目前是一名冰上曲棍球選手，曾多次代表國家參加國際賽事。對運動員來說，在訓練和比賽的過程中受傷是難以避免的，我也不例外。幾乎每次出國比賽，我都是帶著大大小小的傷上場。

然而，冰球在台灣屬於較冷門的運動，整體的運動防護資源相對匱乏。目前只有在出國比賽時才會有隨隊防護員，平時在台灣訓練期間若受傷，球員只能自己到診所就醫。另外，到目前為止，還沒有任何一位隨隊防護員是來自冰球項目，這也讓他們在第一次隨隊時，必須花費時間去熟悉冰球的運動特性和常見的受傷機制。

正因如此，我希望成為第一位從冰球選手轉型為運動防護員的人。憑藉我對這項運動的理解與經驗，未來能提供更貼近選手需求的協助，幫助更多冰球選手以更健康的狀態持續發展，走得更長遠。

當時申請入學時，我選擇報名兩個入學管道：**一般組**以及**體育術科組**。會選擇同時報名兩組，是因為擔心自己無法順利錄取，因此希望能多一個機會。這邊提醒一下大家：若想報考體育術科組，必須先通過體育術科的考試，才具備報名資格。

另外，也要注意一點：**兩個組別的面試內容是不太一樣的。**

體育術科組的面試問題比較偏重你本身的運動經歷，像我當時就被問到：「透過冰球這個團隊運動，你學到了什麼？」以及「進入大學後，你要如何平衡打球與課業？」這些問題都是根據我的專項去延伸出來的，在一般組面試中是沒有出現的。

相較之下，一般組的面試則較偏向統一題目、輪流回答的方式，內容比較著重在整體素養與邏輯表達，而不會針對個人運動背景做太多延伸。

## 高中就開始的探索與累積

其實我在高一時就已經確定未來想讀運動傷害防護相關的科系，因此從高二開始，我便一步步朝這個方向努力。

在高二的專題研究中，我選擇了「曲棍球員受傷後他人能採取之照顧方式研究—以國家隊防護員及球員家長為例」作為主題。透過文獻探討與實際訪談，我深入了解受傷後防護員與家長可以採取的應對方式。

到了高三，我在「社會倡議」這門課中，依然選擇了運動防護作為核心議題。我甚至主動聯繫並訪問了台灣運動傷害防護學會的理事，透過這次訪談，我不僅更加了解這個產業目前面臨的困境，也嘗試透過自己的力量推廣這個職業，讓更多人了解防護員的價值與重要性。

這些經歷不僅讓我更加確定自己的方向，也成為我備審資料中非常關鍵的亮點。

## 備審資料怎麼寫？綜整心得怎麼抓重點？

在準備備審資料的過程中，我也曾經煩惱過，該如何呈現自己的經歷與特質。後來我請教了系主任和幾位學姊，他們都給了一個非常重要的建議：

**不要在綜整心得中重複介紹校內的表現，應該要好好運用這個機會，分享自己上傳的學習歷程檔案中真正學到的東西。**

這些內容可以包括：你在過程中扮演的角色、當時的反思，以及進入大學後如何延續這段學習經驗。因為在學習歷程中，大家多半會說明「做了什麼」、「學了什麼」，但卻很少有機會進一步深入反思「自己從中得到了什麼」、「這段經歷對未來的意義是什麼」。

如果能善用綜整心得這個版位，針對每段學習歷程進行更深一層的思考，例如：

- 當時有沒有哪裡可以做得更好？
- 過程中遇到的問題，未來如果再遇到，要怎麼改善？
- 這段經歷對未來進入大學後的學習，有什麼啟發或延續性？

這樣的內容不只更有深度，也更能展現你的學習態度與成長歷程。

我個人的建議是：像校外活動的經歷，例如營隊、比賽志工、訪談紀錄等，比較適合放在「多元表現」那一欄；而「綜整心得」則應聚焦在整合上傳的學習歷程內容，並進一步說明自己從中獲得了哪些學習與成長。

另外也要特別提醒：**千萬不要把已經上傳過的學習歷程檔案內容直接貼在綜整心得裡。**這樣不但浪費版位，也錯失再次展現個人特色與反思能力的機會。

如果能重來一次，我會更強調我在高二所做的專題研究。因為那不只是我真實投入過的學術經驗，也與運保系學長姐們正在做的畢業專題相呼應。高中時期就有這樣的累積，不僅能吸引教授的目光，更會成為自己未來學習的養分。

## 面試如何準備？關鍵不在題庫，而是你準備的態度

面試對很多人來說都是最緊張的一關，我當時也列出了一些可能會被問到的問題，雖然有做準備，但事後回想，其實還可以再更完善一些。

這裡提供幾個我認為非常實用的面試準備建議，讓大家能更有方向地進行準備：

### 1. 深入了解科系的課程地圖與學分規劃

像是通識課程需要幾學分？英文有沒有免修的條件？了解這些基本資訊，不僅能展現你對這個系所的重視，也會在教授心中加分，讓他們感受到你是真的有用心了解這個科系。

### 2. 模擬可能會被問到的問題，並提前準備回答

不只是背答案，而是要思考屬於你自己的回答邏輯與方式。面試中最重要的不是答得「標準」，而是答得「真誠」且「有思考深度」。

### 3. 從課表中挑出你有興趣的課程，並在自我介紹中主動提及

像是貼紮、急救、運動解剖等，這些都是運保系的實作重點科目。如果你能在面試時主動提到你對某些課程特別有興趣，會讓教授們感受到你對未來學習有期待和熱忱。

### 4. 準備幾個你想問教授的問題

在面試的尾聲提出問題，不只可以加深教授對你的印象，也讓你更清楚這個科系是不是符合你的期待。這也是展現你主動學習態度的好機會。

### 5. 展現禮貌與尊重

不論是在面試過程中，還是結束離開時，對每一位教授與工作人員都要有禮貌。這不只是基本的態度，也是整體印象的重要一環。

此外，面試時教授們並不只是聽你怎麼回答問題，更重要的是他們想透過這個短短的面談時間，看出你是不是他們理想中的學生。他們通常會特別欣賞那些具有以下特質的考生：

- 有主動學習的態度
- 對未來有明確規劃
- 願意面對問題並具備執行力

所以，在每一次回答中，你都可以有意識地展現這些特質，讓教授相信你就是他們希望錄取的人選。

## 結語：把自己的故事說好，你就會發光

這就是我從申請運保系到現在升大二的心路歷程分享。

我相信，每個人都有自己獨特的故事與經歷，只要你願意用心整理、勇敢表達出來，就能讓教授看見你與眾不同的亮點。希望這篇文章能成為你在準備資料與面試過程中的一盞小燈，幫你照亮前方的路。

祝福大家都能錄取自己心儀的學校，成功進入夢想中的科系！加油，我們未來在運保系見！