

# 走上屬於自己的那條路

1123027 運保一 陳宜蓁

## 一、 如何知道運保是自己喜歡的科系？

透過 IOH 平台、COLLEGO、Youtube 先對於這個類組的科系有了基本的了解後，接下來就可以查詢學校的課程地圖，裡面會列出大學 4 年會上的課程及未來出路有哪些，可以藉此來檢視是否為自己喜歡或是為自己理想中的科系。

## 二、 我該如何準備學習歷程？

### ● 多元表現成果：

對於自己有興趣的方向，可以多去參與相關的活動或是考取一些相關證照，像我在入學前，因為對貼紮很有興趣，所以有去考取運動貼紮技術員的證照。但這並不代表只能放跟科系相關的活動，可以放一些自己有投入心力的活動，可以讓教授知道，除了運動保健，你還有什麼興趣、對於熱愛的事物你願意付出多少努力、或是能夠透過參與不同事物可以知道你的個人特質是什麼、甚至可以進階到你參與的活動可以跟科系做結合。例如，我曾經參與志工活動，學習到如何領導大家，那也可以結合到以後在運保系可以帶領不同的課群活動。

### ● 課程學習成果：

在自己喜歡的科目上或是一些專題研究、報告、小論文可以選擇與科系相關的主題。像是我在國文的專題研究上探討了腳踝扭傷與復健，透過課程學習，一方面可以算是預習了大學會學到的東西，另一方面也可以讓教授看到你對這個科系的興趣。以及我在小論文選擇了對美國及台灣防護員工作環境進行的對比。

### 三、我該如何準備備審資料？

#### ● 多元學習綜整：

綜整就是要把這些多元表現檔案的重點挑出來，並給出大標題或方向。建議以自己的特質為大標題，並用事件來佐證。描述出自己擁有明確喜好或是一位喜歡多元嘗試的人，而且可以透過綜整看出明顯的個人色彩/特色。

#### ● 自傳：

運保系的自傳通常為提問形式。所以可以利用小標題重點出整段內容。在回答問題時要記得自傳詢問的重點是什麼，以免答非所問。例如，右圖的問題想知道你展現領導能力的事蹟，那可以直接寫出領導力在過程中如何影響或幫助你，會比以敘述整件事情然後中間再提到領導力來得更為合適。而未來規劃我認為可以盡可能寫的詳細，讓他們知道你是做好準備好來唸運保系的而且有明確的未來目標及動機。

我的多元表現有...

- 檢定證照:STT 運動貼紮技術員證照
- 服務學習:淨灘及公園淨化行動
- 團體活動:嘉義高中職戲劇社聯合公演
- 作品成果:專題報告-了解腳踝韌帶及預防及受傷處置
- 其他多元表現:我如何自己規劃一趟國外自助旅行、我如何學英文&讀書計畫、我從 Youtube 學到的事、高爾夫-我的小型人生、體適能、模範生

一、自主學習力高:我遇到喜歡的事或面對問題時，會習慣主動查詢、運用資源。

(一) 一直以來很好奇韌帶受傷的原因及預防或治療方式，所以思考專題報告主題時，決定以此為題目，在完成專題的同時也學習到新的知識。

(二) 因三週開始經營 Youtube 頻道時，我運用擔任小編時學到的剪輯能力，以及在網路上查詢經營頻道的訣竅，慢慢建立我 cover 跟 vlog 的模式，持續經營到現在。

(三) 決定出國去新馬時，我利用 my map、trip.com、airbnb 來做出國的規劃。



1.請描述一件展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。

#### ● 話劇公演

<統整與理解能力>劇本的產生，是大家依據主題共同發想與討論出來的。雖然我不是一個很活潑的人，但在大家沒有想法時，我通常會站出來提供想法，讓大家可以有頭緒去討論。除了表達，我也不忘聆聽大家的發言，仔細聆聽是否有出入的地方。我的統整跟理解能力強，因此，我提出的意見通常都會被接納。

<柔性引導>排練的過程中，除了自己的戲份之外，我也很清楚整齣戲的架構，所以在關鍵時刻，我能引導同伴的走位及動作。在帶領學妹時，我通常會用委婉的方式來引導，因為我喜歡在和諧的氣氛下共同完成一件事。

<自信的建立&換位思考>帶領學妹排練的經驗中，我發覺自信的建立很重要，唯有自信，才能給予明確的指導。同伴給予的肯定是我建立自信的來源。另外不同角色的揣摩也讓我能夠換位思考，從不同的角度去理解他人的想法，進行良性的溝通。三次的公演我發現自己在團體中可以是一位默默的傾聽者，也可以是一位能獨當一面的領導者。

#### ● 未來規劃

- 近
- (1) 英文的精進:因為大學課程、交換、或是碩士攻讀都會使用到英文，察覺英文是非常重要的工具，所以在大學期間也會持續充實自己的英文實力，準備英文檢定，例如托福及多益。我在高中的多益成績為 605 分，希望能在大學畢業時至少達到 860 分為目標。
  - (2) 志工服務:就我所知，貴校有愛校、社區、專業、國際志工服務的機會，想藉此認識更多不同領域的人，增加自己的經歷，找到自己的價值。
  - (3) 交換學生:查詢貴校有韓國、德國、美國等國的姐妹校交換機會，規劃在大二嘗試申請。想藉由交換去體驗國外生活，也同時學習新知。我優先考慮美國，因為當地運動防護風氣非常興盛及普遍，覺得很值得我們學習。
  - (4) 考取證照:課程中所學如有相關證照可考取，會努力嘗試考取，也以最終考取 EMT-1 及運動防護員證照為目標。
  - (5) 攻讀美國運動防護碩士:因覺得美國運動風氣及防護意識都很良好，想去當地體驗並學習新知，所以預計在畢業後前往美國精進。因此大學就讀期間會努力維持良好成績、積極參與學校活動充實生活、同時準備托福、GRE 考試。
- 遠

## ● 就讀動機：

就讀動機最重要的當然要寫出為什麼想念這個科系。但我覺得另一個重點是——很多學校也都有差不多的科系，為什麼選擇國體？是什麼點吸引你？最後可以寫出為什麼覺得這個科系適合自己。

### 我為何選擇國體大運保系

- (一) 貴校為體育大學，本身就有許多運動員，所以可以擁有許多實作機會。
- (二) 在查詢運保系的課程地圖時發現有高爾夫課程，這讓我很心動。國高中期間因為課業壓力，高爾夫球的練習斷斷續續，若能申請到貴校，希望能重拾球桿，再更精進。
- (三) 貴系課程地圖包含運動貼紮、解剖學、急救學...等等，專業課程豐富且充實，讓我覺得躍躍欲試，所以毫不猶豫下定決心想要就讀貴系的運動防護組。

## 四、心得分享

我認為製作備審及學習歷程是一個可以重新認識自己的一個機會。我很慶幸自己高中3年不管大小事都有先製作學習歷程來記錄，3年過程中想法多少有些轉變，有些以前認為相對沒那麼重要的學習歷程後來卻幫了我一個大忙。製作過程中也不要吝嗇於詢問學長姐與老師，越多人去看能發現不同面向的問題，勇於詢問或查詢能使備審更佳完善。