

Reach for the stars .

學習歷程檔案準備過程分享

適應體育系 呂宜駿

18.06.2025

目錄

01

心之所向 探索就讀學系

02

遊戲規則 掌握簡章重點

03

自主學習 符合學系特質

04

多元表現綜整心得
多面向展現自身經歷

05

就讀動機 規劃學習與職涯

06

結語

01 心之所向 探索就讀學系

準備書審資料之前，第一步驟便是搞清楚想要就讀的科系的學習內容，是否真是自己想要的，網路上的資訊量龐大，建議直接進到國體的科系介紹與課程地圖查看最為清晰。學校將課程地圖建置得很完善，除了有課程名稱，點進去可以清楚看見每一門學科中，要學習的核心能力是什麼，確認這是自己想要就讀的科系後，才能針對學系想培育的人才，在書審資料中，展現自己的企圖心與特質(與科系匹配)。

國立體育大學
National Taiwan Sport University

學院系所課程學系介紹
Chen-Yi University of Technology

學院: 體育學院 學制: 學士班 科系: 適應體育學系(學士班)

課程規劃說明

入學年	學院名稱	系所名稱
113入學年	體育學院	適應體育學系(學士班)

系所課程總表-課程規劃說明

課程架構說明

課程類別	學分數	課程類別	學分數
共同課程-語文必修	8	共同課程-語文選修	18
共同課程-資訊必修	4	分組課程-人文藝術	26
分組課程-社會科學	32	分組課程-自然科學	26
共同必修	50	共同選修	78
一般術科選修	13	專業術科選修	13

系所課程總表

專業課程總表					
課程模組	學期	1	2	3	4
一般術科選修	上	特殊體育(上)(1) 排球(上)(1) 排球(1) 籃球(1)	排球(1) 法式滾球(1)	身心障礙休閒運動(1)	
	下	排球(1) 特殊體育(下)(1) 排球(下)(1) 跆拳道(1)	有氧舞蹈(1) 團體活動(1)		
共同必修	上	特殊教育概論(3) 運動訓練科學概論(2) 服務學習(一)(1) 人體解剖生理學(2)	運動生物力學(2) 體適能(1) 特殊教育學生評量(3) 服務學習(二)(1)	個別化教育計畫(2) 融合式體育教學(2) 身心障礙運動指導(2)	適應體育專題製作(三)(2) 適應體育實習操作(4)
	下	運動生理學(2) 適應體育概論(2) 安全教育與急救(2) 游泳(1)	適應體育教練學(2) 適應性身體活動評估與處方(2)	適應體育教材教法(2) 兒童體育與運動(2) 適應體育專題製作(上)(2) 個別化服務計畫(2)	適應體育實習(4)
				專案管理與實習(2) 運動傷害防護學(2) 體育統計法(2) 健康與體育概論(2) 特殊需要學生休閒活動指導(2)	身心障礙者諮商理論與實習(2)

02 遊戲規則 掌握簡章重點

國立體育大學114學年度大學申請入學招生【適應體育學系】
第二階段指定項目甄試書面審查資料準備指引

- 審查資料項目：修課紀錄 (A. 修課紀錄)、課程學習成果 (B. 書面報告; C. 實作作品; E. 社會領域探究活動成果, 或特殊類型班級之相關課程學習成果)、多元表現 (F. 高中自主學習計畫與成果; I. 服務學習經驗; K. 非修課紀錄之成果作品; M. 特殊優良表現證明; N. 多元表現綜整心得)、學習歷程自述 (O. 高中學習歷程反思; P. 就讀動機; Q. 未來學習計畫與生涯規劃)。
- 選才理念：學生對人文社會具關懷能力、能獨立思考兼備自主學習精神, 善於團隊合作及溝通領導之學生, 培養其成為具有多元素養之適應體育人才。
- 能力特質：具有對於適應體育的基礎了解, 能自我探究學習, 對於人文社會(身心障礙者、幼兒、銀髮)願意付出、能與同儕團隊合作, 並有良好學習動機與執行力。
- 審查重點與準備指引：

能力面向及內涵(審查重點)	審查參採項目	準備指引
自我學習與成果表現能力	透過資料表達出自我學習的方式與過程, 並對於成果完成後的檢討與反思。 A. 修課紀錄 B. 書面報告 C. 實作作品 E. 社會領域探究活動成果, 或特殊類型班級之相關課程學習成果 F. 高中自主學習計畫與成果 M. 特殊優良表現證明	一、修課紀錄 1. 學業成績審查重點：學業總成績。 二、課程學習成果 1. 高中階段的課程學習成果, 重質不重量。 2. 重視課程學習成果中自我學習、溝通協調與事理論述的能力。 三、多元表現 1. 高中自主學習計畫與成果著重自我學習與問題解決之陳述。 2. 服務學習經驗著重高中期間參與各項校內外服務學習活動之經驗與反思。 3. 非修課紀錄之成果作品含括校內外各項公益活動、社會服務之描述與收穫。 4. 特殊優良表現證明著重提供課內外相關活動之傑出事蹟及各類競賽成績。 5. 多元表現綜整心得請詳述說明參加各式競賽、社團、擔任幹部經驗、從事志工或社會服務活動的參與心得、參與動機、參與角色及執行的工作項目等相關經驗與本系之專業領域相關性, 以及透過參與有何收穫與反思?
對人文社會關懷能力	各項校內外活動經驗是否呈現人文社會關懷內容及反思。 I. 服務學習經驗 K. 非修課紀錄之成果作品 N. 多元表現綜整心得 P. 就讀動機	四、學習歷程自述 1. 高中學習歷程反思請具體描述高中學習階段學習、參與活動的成長及遇事處理過程的描述及對人格特質養成影響。 2. 就讀動機請說明與適應體育或特殊族群之人事物之連結, 並說明為什麼想要申請本系?(因為什麼背景或事件等) 3. 未來學習計畫與生涯規劃請說明就讀本系課程和大學學習規劃, 並提出個人對適應體育自我學習方式, 以及未來生涯的具體計畫。
獨立思考與解決問題能力	請呈現足以證明具問題解決能力, 並有系統性蒐集資料、獨立思考的實踐方法。 F. 高中自主學習計畫與成果 N. 多元表現綜整心得 O. 高中學習歷程反思 Q. 未來學習計畫與生涯規劃	
團隊合作與溝通能力	在學習中能明確陳述各相關經驗之參與角色及執行之工作項目; 以及過程中整合自己和其他成員意見的過程。 C. 實作作品 E. 社會領域探究活動成果, 或特殊類型班級之相關課程學習成果 I. 服務學習經驗 N. 多元表現綜整心得 O. 高中學習歷程反思	

左圖是適應體育學系的書面審查資料準備指引, 這份指引很重要, 指引清楚的說明各種資料準備的重點與原則(指引告訴考生: 高中課程學習重質不重量, 意思就是書面資料以內容取勝, 不要放一堆不相干的資料充版面, 精簡有料才是教授們想看的重點。)

我以四種顏色區分四個審查項目必須注意的事項。譬如: 高中的自主學習計畫與成果這一項, 適體系側重的是問題解決的過程, 因此挑選合適的自主學習計畫(高中三年多數學生不會只有一個自主學習, 找出與科系要求特質匹配的自主學習計畫, 針對簡章要求的問題解決能力, 加以發揮, 呈現自身的亮點。

二、自主學習成果

• 桌球發球機

當時處於新冠疫情風暴中，很長一段時間必須待在家線上學習，我利用這個自主學習的機會，把腦中想法具體呈現出來，這段期間，我按照每周設定的計畫，學會用電腦繪製設計圖、測試各種零件與篩選馬達尺寸、串接電源、焊接電路。每一個步驟都必須踏實完成，其中遇到最大的障礙是控制發球的力度，需要花時間測試，熟悉各種零件才能微調，非常有成就感。**透過自主學習，磨練了我從失敗中校正錯誤的能力。**

• 常見運動傷害的認識與貼紮實作

身為足球隊一員，常參加各類盃賽，競技場上難免受傷，因此我想瞭解運動傷害相關知識，**這個學習需要參考大量書籍，而資料的檢索整理，必須透過歸納分析，才能融會貫通。**

運動傷害的應變處理，需要練習，貼紮實作時，有些動作看似簡單，但操作起來並不容易。角度要掌握好、力量也要適中，掌握基本訣竅多練習，才能越做越好。**完成後，深覺自己收集、閱讀、整理文獻資料的能力進步許多。**



▲ 貼紮實作

03 自主學習 符合學系特質

左圖是我的自主學習成果，我選擇呈現桌球發球機與運動傷害的貼紮實作。在研究科系學習內容和課程地圖時，我便知道適應體育系的教育目標主要在培育特殊族群妥適的運動照護的人才，因此選擇跟體育教育有關的桌球發球機(系上有運動輔具相關課程)以及運動時的急救與貼紮實作(運動傷害是體育教學時，難以避免會遭遇的情況)，自主學習計畫與成果，如果能與未來大學學習連結，不僅能呈現高中時學習的樣貌，同時也展現申請者對適體系真切的喜愛。在書審資料準備時，可以多留意。

04 多元表現綜整心得

多面向展現自身經歷

在多元表現綜整心得這一桌球欄目中，適體系跟其他體育系最大不同之處在於志工社會服務這一項，考量到適體系未來職涯定位是為身心障礙族群提供適妥的體育學習資源，課程裡也多強調會有參與相關活動(大一我們便踏出校園，支援帕拉桌球錦標賽服務)與身障者接觸與相關志工服務便是重要的一環，能否有同理心，溫暖善待包容，這樣的人格特質，是適體系需要的，在書面資料上，我便會將其擺放在第一位，其次才是社團擔任幹部的特殊經歷(擔任球隊隊長，比賽獲得運動報刊採訪)與競賽成績，如同寫文章，適當安排先後次序，能讓評審老師一眼就掌握重點。

一、志工服務

國小時我曾去楊梅國際兒童村賣公益麵包，賺取村內蓋足球場的經費，是一個難忘的經驗。升上高中後，我利用假期持續志工服務，參與大溪區僑愛國小的運動會，擔任運動會志工，負責協助整理與遞送體育器材，維持場地淨空，進行各項比賽。才發現一整天下來很疲累，當老師真是一個需要好體力的職業。

假期有空時，我也學著去學校擔任足球隊的助理教練，配合教練指示，指導小學生踢足球。擔任志工的同時，我學會更珍惜自己所擁有的一切，分享帶來的喜悅，進入大學後，我仍會以自己的所學所長，付出行動幫助更多需要幫助的人。



▲ 僑愛國小志工服務



中大壘中對科班「從落後3球到踢平」嗨爆 教頭讚：最有機會拼決賽的一年
2023年2月25日 / 作者: 顏如玉



05 就讀動機 規劃學習與職涯

在就讀動機與學習規劃欄位中，我將未來職涯的構想，一併計畫進去，大學是銜接未來工作的跳板，能將喜愛的體育延伸成未來的志業，是我衷心期盼的，因此在選擇大學科系時，我很誠實的面對自我，就讀動機只是將我的心聲如實條列說明；而學習規劃則採取表格呈現，條列出年度計畫大綱，並留有彈性調整空間，我期望自己的學習規劃是能付諸實行，而不僅僅只是一份書審資料。

三、就讀動機

1、為何選擇適應體育系

• 我熱愛運動

體育是我熱愛與擅長的學科，適應體育系修習的科目，符合我的志向與專長；而適應體育系學習科目也是我深感興趣，想要學習的。

• 有相關接觸經驗

國小時因緣際會下，跟著球隊家長後援會，到楊梅聖愛教養院教喜憨兒踢球，這是個非常難得的體驗。到喜憨兒，還要教他們踢球，身互相熟悉的活動結，有著大人的外表，但學習新事物的心，完全沒這是一個我終身難忘的教學的想法。

四、未來學習與生涯規劃

三、大學生涯

進入適應運動學系後，除了修習必修課程，奠定自己學習的基礎，我也會掌握通識課程中跨領域的學習，有助於選修課程時，更符合自己的志向和興趣。大學期間，我為自己安排了階段學習目標與生涯規劃如下：

時間	學習階段目標	生涯規劃
大一	<ul style="list-style-type: none">適應大學生活專注必修課程持續讀英文、參加線上課程，練習口說能力	<ul style="list-style-type: none">培養獨立解決問題能力參加社團活動，拓展人際關係參加基層教練研習考取裁判證
大二	<ul style="list-style-type: none">探索自己興趣所在課程培養多元視野修習相關特殊教育學分	<ul style="list-style-type: none">擔任身心障礙賽會活動志工參加托福、雅思英文檢定考取運動防護員相關證照
大三	<ul style="list-style-type: none">深耕感興趣的課程完成一到三年級共同必修課程	<ul style="list-style-type: none">考取身心障礙運動教練修國小教育學程
大四	<ul style="list-style-type: none">申請實習相關課程修完師資職前課程	<ul style="list-style-type: none">考取身心障礙運動裁判證取得修畢師資職前教育證明書

01 準備過程

準備書審資料，面對龐大的訊息量，剛開始總有無從下手的慌張，建議學弟妹們，可以製作日程表，同時，將龐大備審資料拆解成許多小部份，設定完成期限，按表操課，便不至於慌張。

02 內向覺察

透過準備書審資料，彷彿也重新回顧一次高中三年的求學過程，學習不只在課堂，透過多元表現綜整的書寫，再次認清自己的面貌與喜好，勾勒出未來學習的方向，過程雖然辛苦，卻更深進一步瞭解自己。

03 野人獻曝

僅提供我淺薄的經驗與想法，歡迎有志就讀適應體育學系的學弟妹，成為國體一份子。