



國立體育大學

National Taiwan Sport University

申請入學書審資料經驗分享

分享者：1113029 運保一 劉幸宜

目錄

- 壹、本校學系之探索
- 貳、學習歷程製作要點
- 參、多元表現成果
- 肆、學習歷程自述
- 伍、製作心得

壹、本校學系之探索

校系的種類數以百計，這對要面臨人生重大選擇的我們勢必是人生一大難題吧！當時的我也同樣感到迷茫，透過學校師長的輔導及協助後得知了許多能夠探索各大校系的管道，其中包含了大學入學委員會以及 ColleGo! 等等網站。透過大學入學委員會的申請簡章，我提早知道了目標校系會採計的考科以及學習歷程、多元表現等內容。而我也透過 ColleGo! 來了解到各大學群的不同，透過這個網站我也可以清楚知道每個學群與哪些人格特質有關，以此來檢視自己是否真的合適運動保健學系。

當我確定選填運保系後便開始為了書審資料作準備，而最直接想了解到運保系的方式即為：系網。系網內有許多內容，包含介紹運保系有哪些特色、課程內容等等，擁有運保系最新也是最詳盡的資訊。最後，我利用了系網內的課程地圖來了解到未來四年運保的所有必修及選修科目。

<h3>111 個人申請簡章-校細分則-大學入學委員會</h3>	<h3>ColleGo! 大學選才與高中育才輔助系統</h3>
<h3>學校網站-運保系網</h3>	<h3>課程地圖</h3>

貳、學習歷程製作要點

一、目錄簡單、清晰易懂

目錄是教授們觀看書審資料時最先看到的部分，目錄講求簡單、不過度的花俏。可以讓閱讀者透過它直接找到想觀閱部分。

二、主標題、子標題敘述

主標題設計得吸睛仍讓閱讀者對內文感到好奇，而小標題則可以讓整份資料看起來不會過於凌亂、沒有重點。

三、長段敘述採重點標示

加入醒目標示，例如螢光記號、粗體字或者底線等等，可以讓教授們在看長段敘述時更加清楚明白你想表達的重點，同時也可以藉此凸顯出自己的特點在哪。

四、除了成果展現，更要表現出心得感想及反思

成果展現是展現出你做了什麼，但往往更重要的是你透過作這個東西學到了什麼！

參、多元表現成果

一、個人特質連結校系特質

運保系的校系特質包含：刻苦、勤能補拙、喜歡接觸人群、有毅力及耐心教導他人以及充分發揮自我等等，我們要重新審視自己是否有符合這些特質，並在多元表現成果中透過製作或者曾參與的各項活動及幹部等等來呈現出來。

特殊優良表現

■ 參與 Tedxyouth@NanbinPark 團隊

照片證明

工作證書

茲證明 劉幸宜 於 TEDxYouth@NanbinPark
擔任 總務部 組員 期間認真盡職
特頒此狀 以茲證明

■ 人生課題—團隊合作

人並非單一一個體，人與人之間的互動是不可或缺的，其中就以團隊合作為核心。在升學路上參與了許多團隊，其中不乏志工團隊與活動團隊等等，在高中時印象最深刻的是我參與了 Tedxyouth@NanbinPark 的年會籌辦團隊，在這個籌辦

■ 運動與我

運動為我的生命添加了色彩，我的求學過程中離不開運動，在校內外的比賽中時常有我的身影。自從國小開始練田徑成為選手以來，每天都花費許多時間練

■ 閱讀與寫作

徜徉在書中汪洋大海，享受各類型文學帶給我的快感，接著寫下想法發表屬於自己的言論，這一切都是我愛上閱讀與寫作的理由。我從小就非常喜歡閱讀，常常在東華大學及慈濟大學借書來看，不論小說類型或者知識探究類型都是我時常借閱的。同時具有主見的我發現可以透過閱讀完書本再傳寫下自己的心得，藉

二、成果反思與校系關聯

求學之路漫長，這段期間想必是有許多成果吧！將這些成果重新審視、重新思考究竟學到了甚麼，而學到的這些又是如何一步一步引導自己走向運保系這條路的。

肆、學習歷程自述

一、學習歷程反思

思考過去若干年的求學過程，自己是從甚麼時候開始對運保系有所興趣的？又是為甚麼會感到興趣？是家庭因素亦或者是人格特質呢？將所有因素串聯起來，展現出自己的人格特質。

善良是做人的本質，助人不只是助人更是助己。無論何時我都提醒著自己要秉持著善良的初心去面對生活中的大小事。我是個積極樂觀且富愛心的人，平時願意花時間去聆聽別人說心事，當一個陪伴者的角色給予他人溫暖，當然我也很喜歡主動幫助他人，透過幫助他人使我成長、使我獲得成就感，這些過程我都無比享受。此外，我也是個很喜歡思考的人，在遇到每個問題時我會發揮我良好的洞察力觀察著每一絲線索，並依循著它循序漸進，最終找到答案。

二、就讀動機

運保系在哪些地方吸引你？舉例來說我認為運保系的實習機會是非常難得的，而課程安排也十分吸引我，讓我想進一步探索。

貴校擁有堅強的師資陣容、完備的課程及明確的目標，而豐富的資源也是貴校的一大特色，讓學生們得以獲取許多的機會，當然在運動防護這塊更是台灣的領頭羊，在業界有許多貴校出來的學長姐們！最吸引我的部分是貴校有完備的交換生及實習制度，除了就在學期間能參與到許多的運動賽會實習外，我也十分希望能參與到海外的交換生制度，進入友校學習不同文化下的運動防護知識與經驗所以希望有這個機會能進入貴系就讀。

三、未來規劃

- (一) 近程
- (二) 中程
- (三) 遠程

在這三個階段中你有哪些想完成的目標，又為什麼想完成它們以及想透過甚麼方法完成？

伍、製作心得

三年的時間累積了太多的學習資料，多元但略顯雜亂，因此整理學習歷程檔案時，就是重新認識自己、發現自己的人格特質、職涯興趣與發展優勢的過程，透過統整後的資料將自己介紹給教授們。