



國立臺灣體育運動大學

體育學系

# 學生實習手冊

(請妥善保存)

班 級：\_\_\_\_\_

學 號：\_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_

指導教師：\_\_\_\_\_

中華民國 108 年 7 月 1 日

## 體育學系「實習」課程相關規定

108.6.12 107 學年度第 1 次實習委員會議審議通過

- 一、體育學系(以下簡稱本系)學生，依修課相關規定，須於大四上下學期修習「實習」課程，學生需自行上網選修及確認課程，經完成實習時數並期末成績及格後，始可修得該實習學分。
- 二、實習合作單位：須經本系審核通過後，並與本系簽訂完成「實習合作備忘錄」。
- 三、學生實習期間，得由本系與實習合作單位進行輔導、追蹤、檢討與改進，本系實習負責教師需至實習合作單位訪視學生實習情形。
- 四、參加實習學生經分發後，不得任意變更，若確實有更改實習合作單位之需求者(例如：家庭重大變故、適應不良等)，須提出申請，送交本系實習負責教師，並經會議通過後，始可更換。
- 五、學生實習之時數，每日不得多於 8 小時，上下學期至少各需完成 144 小時之實習時數為原則，全學年合計至少完成 288 小時。
- 六、凡學生至各實習合作單位實習，務必遵守該單位之規定，若有違反相關規定，情節嚴重者，本系及實習合作單位得停止該課程之實習。
- 七、學生實習期間需記錄實習情形，每學期須製作實習書面報告及完成學生實習手冊之實習紀錄表並繳交給本系實習負責教師，內容包含實習工作內容及心得，並附上實習照片紀錄，學生並需於本系各實習負責教師規定時間，準備簡報檔案進行口頭報告，由各實習負責教師進行評分。
- 八、實習成績之考核包括實習合作單位與本系實習負責教師評分(含出勤狀況、學習態度、專業知能、溝通技巧)、職前訓練、實習書面及口頭報告成績等。
- 九、學生實習期間，須詳細填寫學生實習手冊中實習紀錄表之日期、時間及地點，並由實習合作單位簽名確認後，始可納入實習時數之計算。
- 十、學生實習期間若遇困難，可與本系實習負責教師或系辦公室聯繫，以尋求協助或解決方法。
- 十一、學生須妥善保存「實習手冊」，若有遺失者，實習時數不予以補登記。

# 體育學系「實習」課程綱要

108.6.12 107 學年度第 1 次實習委員會議審議通過

## 一、課程概要：

針對學生所規劃之實務接軌課程，目的在加強學生理論與實務的整合，保持具體育人特色的身體適能，以強化職場需求的專業技術與能力，增進就業競爭力與拓展就業機會。

## 二、教學目標：

- (一)使學生提早體驗職場，建立正確工作態度。
- (二)增加學校實務教學資源及學生就業機會。
- (三)減少企業職前成本，儲職就業人才。

## 三、評量方式：

參與課程學生達成課堂要求後，依照本系實習辦法規定給分。未完成課堂要求，該學期的實習成績以不及格計算。

## 四、課堂要求：

- (一)依照本系實習辦法規定完成實習任務與報告。
- (二)參加本系辦理的職能課程並通過測驗，每學期至少 3 場。
- (三)參加並獲得專業及發展證照至少 1 張(限 107 年 7 月 1 日以後取得)。
- (四)為了培養進入職場的強健體能，須參加 108 學年度本校配合教育部辦理的體適能測驗，並達到下列規定：

### 1、心肺耐力：

- (1)男生：1600 公尺跑走於 7 分 40 分(460 秒)內完成。
- (2)女生：800 m 跑走於 4 分 20 秒(260 秒)內完成。

### 2、一分鐘屈膝仰臥起坐：

- (1)男生：40 次。
- (2)女生：33 次。

### 3、未達上述標準者，須參加本系辦理 1 次的體能鑑測替代之，測驗內容為：

#### (1)3000 公尺跑走：

- A、男生：於 14 分 30 秒內完成。
- B、女生：於 16 分內完成。

#### (2)引體向上或屈臂懸垂：

- A、男生：引體向上至少 6 次。
- B、女生：屈臂懸垂至少 30 秒。

## 體育學系「實習」課程職前訓練

### 一、共通核心職能課程

#### (一)第一學期

序號	授課日期/時段	審查者簽名
1		
2		
3		

#### (二)第二學期

序號	授課日期/時段	審查者簽名
1		
2		
3		

## 二、體適能檢測【限大四或實習當年度施測】

(一)正式檢測：

檢測項目/ 日期	屈膝仰臥起坐	1600 公尺跑走(男)/ 800 公尺跑走(女)

(二)補測(未達標準)：

補測項目/ 日期	3000 公尺跑走	引體向上(男)/屈臂懸垂(女)

(三)審查結果：

審查結果	審查者簽名
<input type="checkbox"/> 通 過 <input type="checkbox"/> 不通過	

三、專業證照(限 107 年 7 月 1 日以後取得，須攜帶正本檢核後張貼)

--

證照正面

--

證照反面

審查者簽名：\_\_\_\_\_







實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名
本頁小計時數： _____ 本學期已累積時數： _____				

本系實習負責教師簽名： \_\_\_\_\_

實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名
<p>本頁小計時數：_____ 本學期已累積時數：_____</p>				

本系實習負責教師簽名：\_\_\_\_\_

實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名

本頁小計時數：\_\_\_\_\_ 本學期已累積時數：\_\_\_\_\_

本系實習負責教師簽名：\_\_\_\_\_

實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名
本頁小計時數： _____      本學期已累積時數： _____				

本系實習負責教師簽名： \_\_\_\_\_

實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名
<p>本頁小計時數：_____ 本學期已累積時數：_____</p>				

本系實習負責教師簽名：\_\_\_\_\_

## 實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名
本頁小計時數：_____ 本學期已累積時數：_____				

本系實習負責教師簽名：\_\_\_\_\_

實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名
本頁小計時數： _____ 本學期已累積時數： _____				

本系實習負責教師簽名： \_\_\_\_\_

實習紀錄表

108 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

日期	實習時間	實習地點	實習時數	實習合作單位 簽 名
<p>本頁小計時數： _____ 本學期已累積時數： _____</p>				

本系實習負責教師簽名： \_\_\_\_\_



# 實習心得範例

【封面頁】



108 學年度體育實務與實習

實習心得報告

第一學期

18 號字

中文：標楷體

英文：Times New Roman

行距：單行間距

實習單位：

授課教師：

學生姓名：

學 號：

日 期：

14 號字

中文：標楷體

英文：Times New Roman

行距：單行間距

# 實習心得範例

【封面頁】



108 學年度體育實務與實習

實習心得報告

第二學期

18 號字

中文：標楷體

英文：Times New Roman

行距：單行間距

實習單位：

授課教師：

學生姓名：

學 號：

日 期：

14 號字

中文：標楷體

英文：Times New Roman

行距：單行間距

# 實習心得範例

【目錄頁】

14 號字

目 錄	
○ 壹、 前言	
一、 工作簡介.....	1
二、 工作地點.....	2
三、 實習期限.....	2
四、 實習合作單位簡介.....	3
○ 貳、 實習工作內容	
一、 實習工作內容與性質.....	4
二、 實習期間所接觸的業務.....	5
三、 有無參加任何活動或參與計畫.....	6
四、 有無接觸任何公司行政上的職務.....	7
五、 實習期間所需要的專業知識或技能.....	8
六、 組織(實習合作單位)領導風格.....	9
七、 組織氣候與文化.....	10
八、 實習期間所遭遇的困難與解決之道.....	11
九、 實習期間所獲得之專業知識與技能.....	12
○ 參、 實習心得與期望	
一、 往後實習所需之專業知識與技能.....	13
(針對自己目前之不足加以補強)	
二、 對自己未來的期許.....	14
(若還有實習機會，想去哪個單位?)	
三、 實習心得.....	15
○ 肆、 附件	
(實習期間所參與活動或計畫之成果或作品呈現)	