

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫- [A5-2]職涯輔導		
活動名稱	職涯輔導講座	指標	A5-2
活動單位	學務處諮服中心		
活動日期	3月29日、4月26日、5月17日、5月24日、6月7日、6月14日、10月11日、10月18日、10月25日、10月27日(10場)		
活動時間	星期二 10:30-12:10 與星期四 16:50-18:30	活動地點	行政 315 教室
活動網址	<a href="https://students.ntsus.edu.tw/p/406-1003-43970_r3.php?Lang=zh-tw">https://students.ntsus.edu.tw/p/406-1003-43970_r3.php?Lang=zh-tw</a> <a href="https://students.ntsus.edu.tw/p/406-1003-46196_r3.php?Lang=zh-tw">https://students.ntsus.edu.tw/p/406-1003-46196_r3.php?Lang=zh-tw</a>		
授課教師	謝佳吟、陳宥蓁、林湘婷、林聖淵、鄭雅琪、林永得、林易聰	聯絡電話：#1307	
		電子信箱：kuo8710@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與學生 <u>351</u> 人		
<b>相關附件</b>			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____			
<input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料			
<input type="checkbox"/> 其他：			

## 1. 活動內容簡述

111 年度辦理 10 場職涯輔導講座，主題如下：

1. 3 月 29 日作自己的勇士-愛自己不是嘴砲(含練習)
2. 4 月 26 日作自己的人生管理師
3. 5 月 17 日健身房產業現況與未來
4. 5 月 24 日運用能力亮點卡，撰寫吸金履歷
5. 6 月 7 日求職面試，你該知道的事
6. 6 月 14 日財富煉金術
7. 10 月 11 日將興趣變成工作—從內而外的三大工具
8. 10 月 18 日自我探索與工作選擇
9. 10 月 25 日是誰消耗了我的能量?發展不疲憊工作術
10. 10 月 27 日九宮格幸福百日計畫

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

111 年度辦理 10 場職涯輔導講座，共計 351 人次參加，滿意度 4.62 分(滿分 5 分)。

活動內容多元，包含：

1. 面對選擇困難症，透過簡單的小方法釐清下一步；從日常小習慣讓愛從心裡湧出；在腦海裡構想的故事都有機會成真，一起改寫生命故事。
2. 從心建立內在的原力系統，發覺拖延症，學習時間管理法。
3. 私人健身俱樂部興起緣由與其組織架構，俱樂部的營運成本及獲利模式，團課教練的分類及相關證照，以及健身俱樂部的未來獲利模式。
4. 有效洞察職場與職缺，讓自己成為不可取代的存在；運用簡易工具撰寫令人眼睛為之一亮的履歷，介紹能力亮點卡。
5. 求職面試前的準備，如何提升成功率，有效的破解面試問答題，職場面試金句，如何留下好印象。
6. 理財的重要性，如何小錢滾大錢，如何培養理財細胞挑選標的，投資哲學。
7. 喜歡的事務變成工作所需的工具：蓄積能力、剖析環境、了解自己。
8. 從大趨勢入手，搭配職涯發展的觀點，讓未來更明確。
9. 如何辨識榨乾自己精力的主因。認識善用能量可帶來的生活品質改善。學習運用正念提升能量電池的效能。
10. 運用曼陀羅九宮格思考法，帶領學員做好未來人生目標管理，打造專屬個人幸福行動計畫。

## 3. 活動訊息傳遞方式

■校內簽辦 ■學校最新消息 ■海報

■ e-mail □其他：\_\_\_

[首頁](#) / [諮商輔導公告](#)

### 📍 [A5-2]1102高耕計畫-職涯輔導講座

諮服中心辦理高耕計畫-職涯輔導講座，邀請校外專家學者至校分享，歡迎有興趣的你報名參加！

\* 每場活動限30名，以學生報名優先，附餐點。報名後須取消請來信或來電告知。

\* 超跑生全程參加者，每場認列1次自主階段-高耕計畫活動。

\* 教職員全程參加者，核予學習時數 2 小時。

\*備餐點。

**講座地點皆為行政大樓315教室**

**講座日期：3月29日(二)上午10:30-12:10**

**講座主題：作自己的勇士 - 愛自己不是嘴砲(含練習)**

講 師：謝佳吟老師(四季職涯發展學院合作講師、內在力量教練)

講座大綱：

(一) 你有選擇困難症嗎？透過好問題 幫你釐清勇士的下一步！

(二) 「愛自己」只是嘴砲嗎？日常小習慣 讓愛從心裡湧出來～

(三) 你知道我們在腦海裡訴說的故事，都會成真嗎？一起練習改寫生命故事吧！

**報名網址：**<https://reurl.cc/k78eWd>

[首頁](#) / [諮商輔導公告](#)

### 📍 [A5-2]1111高耕計畫-職涯輔導講座

諮服中心辦理高耕計畫-職涯輔導講座，邀請校外專家學者至校分享，歡迎有興趣的你報名參加！

\* 每場活動限30名，以學生報名優先，附餐點。報名後須取消請務必來信或來電告知。

\* 超跑生全程參加者，每場認列1次自主階段-高耕計畫活動。

\* 教職員全程參加者，核予學習時數 2 小時。

\*備餐點。

**講座地點皆為行政大樓315教室**

**講座日期：10月11日(二)上午10:30-12:10**

**講座主題：將興趣變成工作-從內而外的三大工具**

講 師：林聖淵老師(世界健身中心有氧管理師、東吳大學體育兼任講師、世新大學體育兼任講

## 活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



3 月 29 日作自己的勇士-愛自己不是嘴砲 (含練習)

4 月 26 日作自己的人生管理師(線上講座)



5 月 17 日健身房產業現況與未來(線上講座)

10 月 11 日將興趣變成工作-從內而外的三大工具



10 月 25 日是誰消耗了我的能量?發展不疲憊工作術(線上講座)

10 月 27 日九宮格幸福百日計畫

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫- [A5-2]		
活動名稱	校友返校座談	指標	A5-2
活動單位	學務處諮服中心、體研所、技擊系、陸上系、運保系		
活動日期	111年 5/24、7/20、10/25、10/29、11/2、11/9*2、11/16，共 8 場		
活動時間	各系自訂	活動地點	校內
總參與人數	參與學生 <u>287</u> 人		
<b>相關附件</b>			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____			
<input type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 問卷資料 <input type="checkbox"/> 其他：			
<b>1. 活動內容簡述</b>			
由系所邀請畢業校友返校與學弟妹進行交流，分享職場經驗、產業現況、給予技術指導及提供工作或實習機會等。			
<b>2. 執行成果指標(量化與質化)</b>			
111 年度辦理 8 場，共計 287 人次參與，平均滿意度為 4.72 分。 1. 5 月 24 日體研所「公職考試經驗分享」，分享國家考試的準備要點和流程。 2. 7 月 20 日技擊系「運動，教會我的事!用運動翻轉不一樣的起點」，分享職業生涯、教育訓練、偏鄉公益教學、動作示範(雜誌、書籍)。 3. 10 月 25 日陸上系「翻轉人生」，分享工作經歷、未來方向，找到自己的定位。 4. 10 月 29 日陸上系「高齡運動」，分享高齡運動工作經驗與前景。 5. 11 月 2 日運保系「如何打造一堂受歡迎的健身團課?以拉丁 Zumba 為例」，邀請領有專業證照之校友針對健康體適能領域之實務經驗分享。 6. 11 月 9 日運保系「如何打造一堂受歡迎的健身團課?以 iDANCE 為例」，邀請領有專業證照之校友技術指導及評核在校生常見之體適能指導專業技巧分。 7. 11 月 9 日運保系「健康體適能指導專業技能交流座談活動」，邀請領有專業證照之校友			

技術指導及評核在校生常見之體適能指導專業技巧分。

8. 11月16日運保系「如何打造一堂受歡迎的健身團課？以Hi-Low 有氧為例」，邀請領有專業證照之校友技術指導及評核在校生常見之體適能指導專業技巧分。

### 活動花絮

活動照片最少6張，每張需有照片說明，請排列於A4版面內，每張A4紙張排列直式4張或橫式6張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度8CM)。



5月24日體研所「公職考試經驗分享」



7月20日技擊系「運動，教會我的事!用運動翻轉不一樣的起點」



11月2日運保系「如何打造一堂受歡迎的健身團課？以拉丁Zumba 為例」



11月9日運保系「如何打造一堂受歡迎的健身團課？以iDANCE 為例」



11月9日運保系「健康體適能指導專業技能交流座談活動」



11月16日運保系「如何打造一堂受歡迎的健身團課？以Hi-Low 有氧為例」

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫- [A5-2]		
活動名稱	畢業生流向調查	指標	A5-2
活動單位	學務處諮服中心		
活動日期	111年8月至11月		
活動網址	<a href="https://students.ntsue.edu.tw/p/406-1003-45476_r5.php?Lang=zh-tw">https://students.ntsue.edu.tw/p/406-1003-45476_r5.php?Lang=zh-tw</a>		
總參與人數	參與學生 1149人		
<b>相關附件</b>			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址： _____ <input type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 問卷資料 <input type="checkbox"/> 其他：			
<b>1. 活動內容簡述</b>			
<p>配合教育部進行「111年度畢業生流向調查」，調查105、107及109學年度畢業滿一年、三年及五年的畢業生。畢業滿五年內容包含：就業流向及學習回饋；畢業滿三年內容包含：就業流向、就業條件及學習回饋；畢業滿一年內容包含：就業流向及就業條件。調查進行方式：前段由畢業生導師協助轉知畢業生線上填寫及諮服中心mail通知，後段由諮服中心工讀生電訪詢問問卷結果。</p>			
<b>2. 執行成果指標(量化與質化)</b>			
<p>於8月至11月間進行調查，調查109學年畢業滿一年、107學年畢業滿三年、105學年畢業滿五年學生，回收率畢業滿一年為72.25%、畢業滿三年為71.77%、畢業滿五年為72.20%。各學年填答完成樣本數如下：</p> <p>109學年度畢業生畢業後一年調查：大專288人、碩士98人、博士15人  107學年度畢業生畢業後三年調查：大專239人、碩士111人、博士11人  105學年度畢業生畢業後五年調查：大專255人、碩士115人、博士17人  各學年粗回收率如下：</p>			

109 學年度畢業生畢業後一年調查：大專 71.29%、碩士 75.38%、博士 71.43%

107 學年度畢業生畢業後三年調查：大專 71.13%、碩士 73.03%、博士 73.33%

105 學年度畢業生畢業後五年調查：大專 70.25%、碩士 75.16%、博士 85.00%

### 3. 活動訊息傳遞方式

校內簽辦 學校最新消息 海報

e-mail 其他：LINE、IG



## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫- [A5-2]		
活動名稱	學生學習歷程系統推廣	指標	A5-2
活動單位	學務處諮服中心		
活動日期	110年10月至11月間		
活動時間	9場(9/8)	活動地點	電腦教室
總參與人數	參與學生 417人		
<b>相關附件</b>			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____			
<input type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 問卷資料 <input type="checkbox"/> 其他：			

## 1. 活動內容簡述

召集大一新生於學期在電腦教室進行「學生學習歷程系統」宣導，該系統由校內個人化資訊服務平台登入，具有 10 大功能，包含：我的簡介、學習歷程、我的能力、課程地圖、網誌、相簿、留言板、同好、我的管理及歷史紀錄。我的簡介裡可輸入中英文自傳、基本資料、專長作品、個人作品及個人專長。學習歷程可輸入工讀紀錄、社團紀錄、班級幹部、課外活動、服務紀錄、證照紀錄、競賽紀錄、教學助理、實習紀錄、缺曠紀錄、獎懲紀錄、UCAN 測驗結果、修課紀錄、獎學金紀錄、預警紀錄、個人論文及我的輔導。我的能力包含專業能力、通識能力、軟能力、校核心能力及院核心能力。課程地圖可查詢系所課程地圖規劃及通識課程地圖規劃。我的管理可設定個人化頁面、瀏覽權限、版型設定、職涯紀錄等。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

111-1 學期針對大一新生進行 9 場宣導，共計 417 位學生參與，學士班整體建置率達 81.50%。

### 3. 活動訊息傳遞方式

- 校內簽辦 學校最新消息 海報  
 e-mail 其他：與大一新生心理測驗時間搭配辦理

### 活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



學生學習歷程系統推廣(1)



學生學習歷程系統推廣(2)