



# 書面審查資料



# 自 傳

## 一、自我介紹

我的名字叫 XXX，我非常喜歡我的名字，雖然它不是那麼的與眾不同，但代表了爸媽給我滿滿的愛與祝福。爸媽從小就細心栽培我，雖然我們生活不富裕，他們總是盡力讓我在最好的環境下成長學習，感謝爸媽對我的付出、栽培。

## 二、個人特質與興趣

個性羞澀內向，凡事喜歡往好方面想，喜歡讓自己快樂過每一天，這就是我，我常告訴自己**做真正的自己最重要**，不要因為別人而影響到自己的待人處事，不須人云亦云，徬徨猶豫，反而本末倒置，迷失了方向，畢竟在這世上我是獨一無二，沒有任何人可以取代我。

舞蹈是我一生的摯愛。在每種不同類型的舞蹈裡，都有它背後不同的故事，享受每一首舞曲帶給我的情意，盡情揮灑自我的演出。從小六開始參加舞蹈比賽，雖然一直無法拿到全國舞蹈比賽參賽權，但我不會因此而感到氣餒，因為每次比賽都可以觀摩學習別人的優點，增進自己的實力。

## 三、成長求學過程

國小：在小學四年級前都是在高雄念書，因為家庭因素，所以搬回來竹山定居，完成國小的學業。國小三年級遇到一位非常疼愛我的老師，我跟老師感情很好，他讓我懂得如何讀書，教我怎麼待人處事，我今天能有這樣的學習成果都要感謝這位老師的教導，他讓我的每一天變得更充實、更豐富。在國小階段學業成績雖稱不上班上頂尖但並不差，在當時曾榮登學校的**榮譽榜**和**獲選為模範兒童**，更代表學校參加直笛比賽得到不錯的成績。

國中：國中的課業壓力比起國小顯得大很多，也是第一次面臨到升學的壓力，由於時間的安排不是那麼恰當，課業方面退步了很多，在這求學過程讓我受盡了不少挫折，但有了老師與家人的鼓勵才讓我漸漸再次走入佳

境，在這個階段讓我從不懂事開始學會替別人著想，很感謝這一路陪我走過來，不管是家人也好、老師也好、同學也好，我都非常的感恩他們。在國中階段除了持續參加舞蹈比賽外，也代表學校參加直笛比賽成績優異喔！

高中：是另一個求學的過程，有許多事情讓我變得更成熟，開始懂得什麼叫做「自己」。除了持續參加舞蹈比賽外，在高二那年有機會跟著舞蹈團參加由雲林縣政府指導、妙員文化藝術團承辦的「舞動人心」表演，地點在高雄「衛武營藝術文化中心」，這是第一次在大都市的表演，讓我興奮不已。隨著高三的到來，學業上的壓力總是把我逼得喘不過氣來，一開始抓不到讀書的技巧，讓讀書變的似乎是一件非常痛苦的事，多麼想解脫這一切的束縛，自由自在的過每一天，不要有升學的壓力，也不要老師的緊迫盯人，但在漸漸的了解讀書是為了什麼之後，讀書好像也變得不那麼討厭了，雖然日後面臨的考試會比現在更多，不過在求學的過程不就一直考試嗎？寧可現在辛苦一點，換取未來的幸福，這一切會是值得的。在高中生涯裡曾擔任註冊股長、輔導股長以及啦啦隊小老師，因為這些經驗讓我變的更大方、更有自信，也讓我學習到怎麼和同儕相處，在經歷這麼多考驗，讓我了解做每件事都要抱持著積極負責的態度。

#### 四、不管未來如何一定要活出最美麗的自己

我是家中的老么，從小父母呵護有加但也感覺得出來爸媽對我的期望，曾經因此感到壓力，直到最近才體悟到一句話：「家人對你的期望是愛，有了愛，壓力根本不存在。」在成長的過程中，爸媽、老師都跟我說過，要學會對自己的人生負責，才會懂得為別人負責。學舞那麼多年，其中的辛酸非三言兩語能形容，凡事要有所成就，就要有所努力。在學習的過程我一直用這句話勉勵自己那就是「舞者，絕對是一個不該輕言放棄的強者。」，亦即「逐夢的人，是一個不該輕言放棄的強者。」；人生的路，就算再孤獨、再辛苦，也該努力堅持的向前

走，雖然人生豈能盡如人意，但只求問心無愧，人生就是這樣，不到最後關頭誰也無法分辨出成敗輸贏，而得、失兩面原本就無法面面俱到，何必一定要把自己侷限分類在陸地上奔跑的「白馬、黑馬」之間，當一隻堅強獨立自在翱翔的小鳥兒也是另一種境界；舞台人生很美，人生舞台也該因此而更燦爛，不管未來如何，一定要活出最美麗的自己，因為那才是屬於自己真正的獎盃！

# 讀書計畫

## 一、近程目標

在這個競爭激烈、變遷快速的時代，唯有不斷地充實自己，才能不被歷史的洪流所吞噬。因此，如果能順利進入貴校就讀，除了努力完成學校的學業之外，更需加強自己能力不足的地方，例如：加強英文的聽、說、讀、寫，以及電腦方面各程式的運用，在正式成為貴系學生之前，我會利用時間閱讀與本科相關的書籍，做為進入大學前最好的準備。

## 二、中程目標

剛進入大學生活或許會有些許的不適應，但我會盡快熟悉學校的環境以及本系所開的課程項目，如：

### \*精練專業知識：

我將充分研讀、吸收、了解課堂中教授所指定及推薦的教材，完成學程的課程包括核心必修課程、分類選修課程、及專業科目—健康體適能、運動休閒概論、有氧舞蹈理論與指導法、休閒產業政策與法規……等，並多涉閱運動休閒與健康管理相關書籍，向外擴展我的閱讀版圖，累積我的專業知識與能力。

### \*豐富心靈關懷：

在專業領域之外，多方面充實內在，例如參與服務性社團、增加人文素養，使自己內外兼具專業技能與深厚的人文內涵

### \*拓展社會視野：

在這個資訊化的時代，我決定多加強自己使用電腦各軟體程式的能力，並運用在此學程課程裡，強化專業知識與技能提升自己的國際視野觀點。

利用輔系或課餘時間學習第三種語言，如：法文；多參與社團活動學習人際關係的往來互動，為往後的就業建立起良好的組織管理與溝通技巧，也會利用課餘時間或是假日時間參加公益活動，培養人際關係、增加待人處事的經驗；為了確實掌握社會趨勢的脈動，會多加強閱讀有關運動休閒與健康管理的書報雜誌，隨時掌握最新的資訊，這

樣一來不僅可以配合學校相關科目的學習，也可以更加了解最新的社會資訊，增強學習的效率。在這段期間，希望有出國遊學的機會，或者利用交換學生的管道，探討國外的教學環境，規劃未來，替考取研究所做最充分的努力。

### **三、遠程目標**

出國深造，在學術與實務上做更進一步的研究探討，期待將所學的能力帶回國內，為提升國內運動休閒與健康管理盡一份心力。

### **四、考取相關證照**

除取得學程所規定的各項證照，希望有機會參與師培的課程，考取教育方面的證照，期待自己成為理論、實務兼具的專業人才。

# 學習歷程

相片	姓名	○○○		性別	○	
	生日	○○/○○/○○		星座	○○座	
	座右銘	只要肯努力，沒有做不到的事。				
興趣	聽音樂、看電影、打籃球、排球、溜直排輪、烹飪、唱歌					
專長	演奏樂器（直笛、鐵琴、木琴）、溜直排輪、帶小孩					
學歷	台南市南區○○國小 台南○○高級中學國中部 台南○○高級中學					
社團經歷	高一	生物人才培育	高二	調飲社	高三	畢聯會
幹部經歷	高一	副班長 班長	高二	風紀股長 體育股長	高三	班長
獲獎紀錄	高一：製作交通安全海報-第一名、慈濟歌齊聲唱-第二名、高二：班際排球賽-季軍、運動會-競賽總錦標、創意進場第一名					
專業證照	1. 2012. ○. ○取得○○丙級技術士證					
工作經驗	1. 2012. ○. ○在○○公司工讀					
特殊事蹟	1. 獲得○○志工菁英獎					
志工經驗 及 社會服務	1. 參加 2012 7/04~7/17 新加坡、馬來西亞海外志工。 2. 骨捐驗血志工。 3. 榮民之家關懷。 4. 冬令發放。 5. 送春聯結好緣、一日五善宣導。 6. 參加台北醫學大學的醫學營。 7. 參加花旗未來領袖發展計畫，組隊自己編寫企劃書，小學帶營隊付諸執行。 8. 福慧志工（環保站、淨灘、掃街、福慧紅包製作、教養院...）。					

※相關證明請附證件影印本，本件純屬參考，請勿仿製