

國立中正大學「嘉有機會」希望專戶

方案一「希望就學專戶」獎助學金學習歷程說明

108.03.28 修訂

申請人基本資料

學習歷程說明（均 800 字以上，禁止抄襲）

一、請依據 UCAN 職涯測評、就業發展建議及您的選課計畫，說明結果是否符合您所就讀的學系發展或生涯興趣探索？

我認為，測驗結果十分符合我的生涯興趣與未來規劃。

首先，在 UCAN 職涯測評中，我的職業興趣診斷結果，依得分排序為 A 藝術型、S 社會型與 E 企業型—適合的工作分別為富有想像力的「創作者」、熱心慷慨的「幫助者」以及充滿野心的「說服者」。對於準備踏入職場的我來說，比起找制式化的工作（EX. 公務人員），我更希望我未來是一位自由工作者，可以盡情發揮自己的所學，不受他人牽制與約束的在職場立足，貼近了系統上藝術型性格之描述。回歸到未來想成為健身教練一事，社會型性格為教育工作者的指標性格，我喜歡關心他人，打從心底希望每個人都過得幸福快樂，也相信自己有能力教導他人或使他人成長。最後，企業型性格依 UCAN 中描述，為樂觀、自信、堅定且主導性高。選擇當健身教練，並且是一名自由教練時，我心中就萌生出一個想法—我想創業，想開一間屬於自己的健身房，當自己的老闆！我想向大家推廣運動健康，並結合我自己的個人特質，用親切、熱情與耐心對待每個學員，這對目前的我來說，是遙不可及的夢想，畢竟創業資金、健身指導經驗還有行銷技術都是我現在極度缺乏的，但憑著熱忱跟幹勁，我相信未來的某天，我會在家鄉的一隅成立自己的工作室，過著自由教學，協助他人達到目標，也滿足自我實現需求的生活。綜合以上，這三種職業性格非常符合我對未來職涯的想像，成為像創作者般的教學者，也成為像企業家般的創作者，會是我今後一直努力向前的目標。

另外，在 UCAN 的就業發展建議中，是以「藝文與影音傳播」為最高分(4.4)，「教育與訓練」為第二高分(4.1)，第三高分則是「企業經營管理」(3.2)。我認為最高分與第二高分差距不大，且承前段敘述，我認為藝文工作的自由性質是可以和教育工作圓融地結合在一起的，因此，不影響我對未來的規劃；然而，企業經營管理分數和前兩者相比則存在落差，我認為這是必然的，因為此領域是我還

未深度進行了解與研究過的，未來除了鑽研健身教學上的技巧，亦會在企業經營與行銷上多加著墨，為未來的發展做足準備。

最後，就選課計劃而言，大三下已將心理學系所有學分修畢，因此，從這學期開始，修課與學習焦點都轉移至運競系，除了專業課程外，另有許多實務課程，來磨練自己的教學指導能力。因大三下才下定決心踏入這個行業，用大四僅僅一年的時間學習，我認為是不夠的，故加上了大五的課程規劃，明年將以校友的身分留在校園利用旁聽的方式繼續進修學習，並在寒暑假爭取健身房實習或兼職工作機會。給自己的目標—明年夏天畢業前必須考到至少一張的國際證照，積極參與健身運動相關的研習，藉此累積經驗，彌補非本科系出身之職場弱勢。

二、同上題，您的答案不論是否，除了課程選修外，您將如何於就學期間補足共通職能(溝通表達、人際互動、團隊合作、問題解決、工作責任及紀律…等)或培力自我專業職能。

共通職能：我認為我能做的是一

第一，增進社團課外活動經驗。目前參與的社團有熱舞社，在這裡除了能盡情展現自我，透過肢體意象傳達特定價值，成員與成員間的人際互動，幹部與成員間的溝通技巧，還有為了籌畫一場表演需要的團隊合作的能力，在這裡都是可以培養與多加學習的。

第二，目前的興趣除了跳舞、健身之外，還有登山以及投資理財，在前者，我可以積極參與校外或校內之登山活動，例如：參與登山社辦理的講座或完成攻頂任務；在後者，我可以利用課外書籍吸取知識，同時也能參與學校理財社所辦理的課程，與其他社團成員一起討論學習。綜合上述兩者，不論在人際互動或團隊合作上都將有所助益，值得一提的還有問題解決能力，先舉登山為例—登山過程中會遇到的問題是無法預料的，尤其在物質資源缺乏的深山，當有緊急情況發生時，是相當考驗自身問題解決能力的；再舉投資一事為例，以投資做為理財方式，本就存在一定的風險，該如何避免風險或將風險傷害壓到最低，且當情況不如預期時，該收手還是繼續，該如何解決眼前的困境，這些問題都將激發一次次的思考，同時提升問題解決的能力。

第三，在工作責任及紀律方面，我可以在我現在兼職的兩份學校工讀(總務處、輔導中心)與一份校外工讀(麗文書局)中培養磨練。諸如在輔導中心，我的工作內容雖然只是整理環境、打雜或幫老師們處理瑣事，但這樣的工作環境對我來說仍然是種學習與新的體驗；再以書局為例，工作內容無非是點貨上架或維持環境整潔等事宜，但這讓我明白賺錢的辛苦，每一份工作都不是輕鬆的。透過以上的經歷，我認為將每一份得來不易的工作做到好是必要的，這不僅僅反映出一個人對這份工作的重視，也同時是一種對自己也對工作負責的行為。

自我專業職能：我可以做的是一

第四，關於健身教學技巧上的學習，除了運用網路上豐富的資源外，今年4月時我辦理了連鎖健身房的會員，因此，體驗過實際的一對一教練課並藉此觀摩學習，另外，也報名了今年衛保組辦理的健身班(減重班)，想透過自己目前所學到的理論，並實際配合我為自己安排的運動方針，實驗是否有顯著的效果，進而達到目標體態。私底下遇到問題時，常會請教運競系教授，藉此增加相關經驗，也能從教授身上汲取不一樣的想法。

第五，考取國際私人教練證照(目標：ACE-CPT，美國運動協會-私人教練專業證照認證)，既然是國際證照，提升英文能力是必要的，尤其針對各項健身動作、人體解剖部位，以及肌肉與肌群之英文

學名。目前是利用自學的方式，除了透過網路上免費的資源(YouTube、Facebook 特定社團)，還有研讀健身運動相關書籍(教科書之外的工具書)，來獲取知識，以利未來報考。

以上五點，為目前我用來補足共通職能與培力自我專業職能的方式。期許未來的自己，能順利考過國際證照考試，成為受學員信任的私人教練，在職場上亦能圓融的與他人相處、與學員互動，在遇到問題時能迎刃而解，最重要的是，好好享受自己的這一份工作！