

國立嘉義大學體育與健康休閒學系

# 實習手冊

樂齡運動指導實習

體育健康休閒產業實習



中華民國 114 年 7 月 編製

# 目錄

一、體育與健康休閒學系實習課程緣起 .....	1
二、實習課程規定 .....	2
三、校外實習表單及文件.....	3
四、校外實習 Q&A .....	5
五、實習行前職場安全等相關網路資源觀看 .....	8
(一) 實習行前說明會資料(講座簡報、議題講師人才庫、手冊及相關法規等) .....	8
(二) 勞基法、職業安全衛生、職場性騷擾法等相關網路資源觀看	8
六、附件：實習各類表單及文件.....	10
附件 1 學生實習申請書 .....	10
附件 2 「校外實習」合約書 .....	11
附件 3 實習計畫書.....	17
附件 4 實習生上、下班簽到單 .....	18
附件 5 「校外實習」週報表 .....	19
附件 6 國立嘉義大學校外實習合作機構對實習課程暨實習學生滿意度問卷調查表.....	21
附件 7 國立嘉義大學學生校外實習課程問卷調查表 .....	23
附件 8 實習報告內文及格式 .....	25

附件 9 「校外實習」訪視紀錄表 .....	28
附件 10 「校外實習」成績考核表 .....	29
附件 11 國立嘉義大學體育與健康休閒學系校外實習實施要點 .....	30

## 一、體育與健康休閒學系實習課程緣起

本校104學年度實施課程模組化，推動校外實習縮短學用落差，提早啟動產學連結，本系因應課程模組同時配合學校實習政策，並重新規劃模組課程「樂齡運動指導學程」及「運動休閒管理學程」作為第二專長，分別提供「樂齡運動指導實習」及「體育健康休閒產業專業實習」等2門選修課程。

實習之目的在於培育學生在課堂學習理論之外，提早接觸就業環境，運用自己過去所學知能，透過在實際場域中觀察學習、解決問題、與業界導師協帶指導的過程，來精煉知能並培養人脈資本，並為進入職場做準，亦能了解業界實務、應用所學並反思不足，接著利用後續在學時間補足並持續增進專業素養。學生透過實習，提早適應工作場域，建立應有的價值觀、素質、工作態度和行為，並在實習中鍛鍊自己的人際溝通、危機處理，建立實務能力與技巧。因本系實習課程僅有40小時所學有限，若同學想學習更多的實務經驗為職場作準備，本系會輔導學生申請本校「專業校外實習」課程，整學期至校外或海外實習，不受課程基本選課人數之限制，能學習更多的實務及經驗。

## 二、實習課程規定

本系課程規劃「樂齡運動指導學程」及「運動休閒管理學程」2個學程，畢業前至少選修一個學程修讀，但「樂齡運動指導實習」及「體育健康休閒產業專業實習」等2門為各該學程選修課程。

### (一) 實習課程學分

「樂齡運動指導實習」及「體育健康休閒產業專業實習」等2門實習課程為2學分。

### (二) 實習期間及時間

1. 學期期間實習，總實習時數不得低於40小時。
2. 申請寒暑假期間實習，總實習時數不得低於40小時。

### (三) 實習機構選擇

實習機構教師詢問後開出各單位實習名額或學生自行選擇，學生於開學二週內應向任課輔導教師提出實習機構申請，由任課輔導教師進行資格審查。

### 三、校外實習表單及文件

『樂齡運動指導實習、體育與健康休閒產業實習』課程表單及文件

如下：

#### (一) 實習前準備文件，繳交授課指導教師：

1. 學生實習申請書 1 份(附件 1 範本)，至校務行政系統同步完成校外實習線上申請作業。
  - (1) 實習課程名稱請填入「體育健康休閒產業專業實習」及「樂齡運動指導實習」，並勾選「審核單位：體育與健康休閒學系」。
  - (2) 【登入路徑：E 化校園→校務行政系統→實習見習登錄系統→校外實習申請】
2. 校外實習合約書一式 2 份(附件 2 範本)：同學拜訪實習單位，了解工作內容後，進行校外實習合約書簽約。
3. 實習計畫書(附件 3 範本)：授課教師指導同學撰寫實習期間工作內容計畫書或教師規定之文件。

#### (二) 實習期間文件

1. 實習生上下班簽到單(附件 4 範本)
2. 『校外實習週報表』(實習日誌)(附件 5 範本)

#### (三) 實習結束

1. 問卷調查：實習機構對實習課程暨實習學生滿意度問卷調查表(附件 6)、學生校外實習課程問卷調查表(附件 7)。
2. 實習成果經驗分享與反思。
3. 實習報告(附件 8 範本格式)：依教師規定內容及格式撰寫實習報告書。

#### (四) 教師/實習機構訪視及實習成績考核表

1. 校訂選修「專業校外實習」訪視紀錄表(附件 9 範本)：教師訪視時填寫訪視紀錄表。
2. 國立嘉義大學校訂選修「專業校外實習」成績考核表(附件 10 範本)：成績考核表依實質性質不同，教師可增訂其他評分表，期末由指導教師及實習機構共同評分，由教師至校務行政系統上傳成績。

以上相關文件資料：本系網站/學生專區/學生表單下載/校外實習申請表及各類文件

<https://website.ncyu.edu.tw/dpe/Contents?nodeId=30188>

#### 四、校外實習 Q&A

Q1：為配合學校其他選修課程上課時間，可否安排於週六、日實習或寒暑假實習？

A1：皆可於一週七日內任何一天進行實習，且可申請寒暑假實習，但事先洽詢「樂齡運動指導實習」指導教師丁文琴、「體育健康休閒產業實習」指導教師倪瑛蓮、廖偉成，並依實際實習日期填寫週報表，依指導教師規定撰寫報告書。

Q2：實習期間可以請假嗎？

A2：依實習機構或學校之請假規定辦理。

Q3：若修習「樂齡運動指導實習」、「體育健康休閒產業實習」課程後，因故期中停修或學期成績不及格，是否會影響學期學分計算？

A3：(1)停修後仍需符合各年級每學期規定之應修最低學分數。

(2)依據本校學則第三十七條規定略以「各學系修讀學士學位學生學期學業成績不及格科目之學分數，連續兩次達該學期修習學分總數二分之一者，應令退學。僑生、外國學生、大陸學生、海外回國升學之蒙藏生、派外人員子女、原住民族籍學生及符合教育部規定條件之大學運動績優學生，連續兩次達該學期修習學分總數三分之二者，應令退學。如兩學期間休學者，視同不連續。修讀學士學位學生學期修習科目在九學分以下者，得不受前二項規定之限制。」

Q4：職場實習與打工有何區別？

A4：(1)職場實習係指學校針對學生未來就業、職涯發展所需技能，提供學生至職場從事相關工作實習，並請實習機構指派專人擔任業界輔導教師，參與實習課程規劃，與實習實務之指導。

(2)打工係指同學們進入適用「勞動基準法」的公民營事業單位從事工讀生的工作，其各項勞動條件，如工資、工作時間、休息、休假、請假及職業災害補償，悉依勞動基準法辦理。

(3)職場實習課程係為學校正式課程之一，因此與一般計時打工性質是不同的。

Q5：參與職場實習課程，實習機構會提供工資嗎？

A5：(1)不一定，需視實習機構情況而定。部分實習機構提供實習學生工資者（包括薪資、津貼及獎金等經常性給與均屬之），則同學與實習機構有僱傭及實習關係，亦適用勞動基準法之相關規範。若實習機構無提供實習學生工資，或僅以獎助學金及相關助學金方式提供，則同學與實習機構僅為實習關係（無僱傭關係），僅適用學校訂定之實習辦法及實習契約之規範。

(2)同學參加職場實習課程，該課程係屬學校正式課程之一，且為列入畢業學分之課程，課程規劃是以實務學習為原則。實習之目的並非為賺取工資，實習機構提供同學打工得不到的專業職場經驗，並也耗費心力給予實習學生培訓與輔導，而同學亦獲得經驗及學分，同學可於申請機構時視個人情形斟酌考量。

Q6：實習生可否投保勞保？

A6：(1)實習機構接受學校委託，提供在學學生實習場所，並評定其實習成績供學校參考，學生與實習機構之間既無僱傭關係，又無支領薪資之約定，依照勞工保險條例規定，應不得參加勞工保險。

(2)惟實習生與實習機構（投保單位）如有僱傭關係，並確有支領工資者可加保。

(3)在學學生皆已投保「學生團體平安保險」。體育與健康休閒學系亦會為參加本實習課之學生加保「大專校院校外實習學生團體保險」。

Q7：與上司、同事或顧客間有衝突，應如何處理？

A7：同學若和上司、同事或顧客間發生衝突，務必告知實習指導教師，以瞭解衝突起因，與機構人員溝通。

Q8：實習期間因適應不良、理念、家庭、健康等因素欲停止實習，應如何處理？

A8：若發生以上情況，務必告知實習指導教師和體育與健康休閒學系，以給予輔導與協調。

Q9：實習期間發生性騷擾，應如何處理？

A9：請同學立即告訴騷擾者停止行為，紀錄完整經過，如舉證時間、

地點、嘗試阻止與抗拒、感覺與影響、列舉目擊者及目擊者的反應，並告知實習指導教師或系所，由學校、實習機構依相關法律規定處理之。

Q10：申請學校『專業校外實習』是否可抵免本系「體育健康休閒產業專業實習」及「樂齡運動指導實習」等2門必選修課程。

A10:(1)「專業校外實習」之教學大綱與本系「體育健康休閒產業專業實習」實習內容大致相同原則上可以抵免。

(2)「樂齡運動指導實習」為各種不同的樂齡教案課程設計，並實際至現場教學指導樂齡者上課，原則上不可以抵免，但另外申請整學期至校外相關樂齡場域進行樂齡運動指導之『專業校外實習』則可抵免。

Q11：申請學校『專業校外實習』(5學分、7學分、9學分)抵免本系本系「體育健康休閒產業專業實習」(2學分)，抵免後多餘的學分是否可當自由選修學分。

A11:因一門課程抵免一門課程，抵免後不可以當自由選修學分。

## 五、實習行前職場安全等相關網路資源觀看

同學實習前請至以下平台觀看與實習相關之講座、性別平等及性騷擾防治相關法規、工業安全與衛生議題資料與影音平台、勞動權益教育資料與影音平台等網路資源，以確保職場安全及基本權益。

(一) 實習行前說明會資料(講座簡報、議題講師人才庫、手冊及相關法規等)

### ◆[教務處綜合行政組/課程面/校外見習與實習/實習行前說明會資料](#)

[\(講座簡報、議題講師人才庫、手冊及相關法規等\)](#)

1. 校外實習行前專題講座資料
2. 性別平等及性騷擾防治相關法規
3. 工業安全與衛生議題資料與影音平台
4. 勞動權益教育資料與影音平台
5. 勞動權益教育：師資名單

網址如下：<https://website.ncyu.edu.tw/course/Node/Nodes?nodeId=56445>

(二) 勞基法、職業安全衛生、職場性騷擾法等相關網路資源觀看

### ◆ [勞動部職業安全衛生署-職業安全衛生教育訓練影片專區](#)

<https://www.osha.gov.tw/48110/48129/48141/>

### ◆ [職業安全衛生教育訓練暨電腦測驗資訊網](#)

<https://trains.osha.gov.tw/>

### ◆ [全民勞教e網-學習園地「職業安全衛生」影片區](#)

[https://labor-elearning.mol.gov.tw/co\\_course.php?tag=1&view=1&cgp=10000871](https://labor-elearning.mol.gov.tw/co_course.php?tag=1&view=1&cgp=10000871)

◆ 全民勞教 e 網-學習園地「性別工作平等」影片區

[https://labor-elearning.mol.gov.tw/co\\_course.php?tag=1&view=1&cgp=10000009](https://labor-elearning.mol.gov.tw/co_course.php?tag=1&view=1&cgp=10000009)

◆ 勞動部全球資訊網--常見問答

<https://www.mol.gov.tw/1607/28690/2282/>

◆ 勞動權益教育教材

(1) 勞動部編製「職場高手秘笈」

[https://labor-elearning.mol.gov.tw/co\\_topic.php?topic=7&item=7](https://labor-elearning.mol.gov.tw/co_topic.php?topic=7&item=7)

(2) 社團法人勞動視野協會編製「電資人生涯攻略」

[https://labor-elearning.mol.gov.tw/co\\_topic.php?topic=7&item=9](https://labor-elearning.mol.gov.tw/co_topic.php?topic=7&item=9)

六、附件：實習各類表單及文件

附件 1

\_\_\_\_學年度第\_\_\_\_學期

國立嘉義大學體育與健康休閒學系-學生校外實習申請書

一、指導教師資料：

指導教師姓名	所屬學院	所屬學系	實習課程
	師範學院	體育與健康休閒學系	<input type="checkbox"/> 樂齡運動指導實習 <input type="checkbox"/> 體育與健康休閒產業實習
電話		手機	
電子信箱			

二、參與學生及實習單位資料：

學生姓名		學制/學系	
學號		聯絡電話	
出生年月日		身份證字號	
保險受益人 <small>(若未指定則一律為法定代理人)</small>		電子信箱	
緊急聯絡人/關係		聯絡電話	
實習單位名稱			
實習單位地址			
負責人		聯絡電話	
實習日期			
學分/每週實習天數	<input type="checkbox"/> 2 學分：每週實習時數 4 時，全學期共 40 小時(含)以上。 <input type="checkbox"/> 2 學分：寒假實習 40 小時(含)以上。 <input type="checkbox"/> 2 學分：暑假實習 40 小時(含)以上。		

備註：每位實習學生需單獨填寫，下列表格可自行複製使用，資料務必填寫完整。

## 附件 2

### ○○○學年度 國立嘉義大學校外實習合約書 (僱傭關係版本)

立合約書人 (合作機構)\_\_\_\_\_ (以下簡稱甲方)  
國立嘉義大學 (以下簡稱乙方) 共同辦理校外實習教育事宜

依「專科以上學校產學合作實施辦法」及「勞動基準法」等相關勞動法令規定，採工作型校外實習(除從事學習訓練外，並有勞務提供或工作事實)，由甲方聘任乙方學生為正式員工(具僱傭關係)，經雙方協議訂定條款如下：

#### 一、甲方之職責：

- (一) 參與校外實習課程規劃，並依學生個別實習計畫提供學生相關實務訓練，安排實習工作單位分配、工作時段以進行各種實務技能訓練培育人才。
- (二) 負責學生實習前之安全講習、實習場所安全防護設備之配置及相關職業安全衛生措施之規劃。
- (三) 接受乙方定期實地訪視，並與乙方指派之專責輔導教師共同負責輔導學生，及參與實習成績考核。

#### 二、乙方之職責：

- (一) 依專科以上學校產學合作實施辦法第 6 條成立各級校外實習委員會，並負責校外實習機制相關任務事項。
- (二) 依學系發展及專業核心能力妥善規劃校外實習課程(體育健康休閒產業實習/2 學分)，並於實習前為學生訂定「學生個別實習計畫」(如附件)。
- (三) 乙方負責進行甲方實習機構工作環境安全性及實習權益之評估。
- (四) 乙方應指派實習輔導老師，定期赴甲方進行實地訪視及輔導，瞭解學生學習適應狀況及甲方依實習合約執行之情形，並與甲方共同輔導學生。

三、實習期間：自民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日起至民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

#### 四、實習工作項目及名額：

- (一) 甲方指示之工作內容為\_\_\_\_\_相關作業，實習性質應與學生在校所學專長領域相關為宜，並不得非法利用實習生留置到夜間加班、輪班，或從事無關專業能力表現之工作。
- (二) 實習人數：共計\_\_\_\_人，名單：\_\_\_\_\_。

#### 五、實習場所：

- (一) 實習地點：○○公司(○○縣(市)○○區○○路(街)○○號○○樓)。
- (二) 甲方非經乙方及學生同意，不得任意調動實習地點。

#### 六、每日實習時間：

甲方對學生之實習時間應依勞動相關法令之規定辦理。

(一) 每日正常實習時間及休息時間：每日正常實習時間不超過八小時，每週不超過四十小時。

(二) 甲方非經乙方學生同意不得任意延長實習時間或於休息日、休假日工作。

**七、實習薪資及相關福利事項：**甲方應依法支付乙方學生薪資，其有關薪資計算基準及其他相關福利項目如下：

(一) 薪資：

每月給付\_\_\_\_\_元，不得低於當年度基本工資規定。

每小時給付\_\_\_\_\_元，不得低於當年度基本工資規定。

其他：\_\_\_\_\_給付\_\_\_\_\_元，不得低於當年度基本工資規定。

甲方提供之工資應全額予學生，不得預扣乙方學生薪資作為違約金或賠償費用。

(二) 福利：

1. 宿舍：無 免費提供 付費提供，每月\_\_\_\_\_元。

2. 伙食：無 免費提供 付費提供，每餐\_\_\_\_\_元。

3. 交通車/交通津貼：無 免費提供 付費提供，每月\_\_\_\_\_元

交通津貼，每月\_\_\_\_\_元。

4. 其他公司福利：

(三) 其他勞動權益：休息時間、休假、例假、休息日及請假等事項，應依勞動基準法、性別工作平等法及勞工請假規則等相關勞動法令之規定辦理。

**八、保險及退休金：**乙方學生於實習期間，甲方應依相關法規為乙方學生辦理勞工保險、勞工職業災害保險、就業保險、全民健康保險及提繳勞工退休金，並依規定支付保險費。乙方應為學生投保校外實習團體意外險。

**九、實習不適應之輔導轉換方式：**

實習生於實習期間不適應，應由雙方共同輔導，如經乙方評估或實習生反映仍不適應，應由乙方提出終止合約，並安排實習生轉銜至其他實習機構或修習其他替代課程。

**十、實習爭議協調及處理方式：**

(一) 雙方應約定爭議處理協調之單位體健休系校外實習委員會。(可約定由校外實習委員會或校內單位處理)。

(二) 爭議處理過程，應邀集相關人員參與，必要時得邀集勞動相關法律專家學者與會。

**十一、實習成績評核及實習證明發給：**

甲、乙雙方應依學生實習計畫或實習課程規劃所定標準，就學生實習表現及實習報告內容共同評核實習成績，經評核成績合格者授予學分，並得視實際需要發給書面實習證明。

**十二、契約生效、終止及解除：**

(一) 本契約書自簽署完成之日起生效。

(二) 雙方應約訂契約終止及解除條件；如甲方嚴重損害學生權益，乙方得要求終止或解除合約，並依法向甲方提出損害賠償。

十三、甲乙雙方就本契約有爭執，並進行司法救濟，雙方合意以臺灣嘉義地方法院為第一審管轄法院。

十四、本契約未盡事宜，依專科以上學校產學合作實施辦法、勞動基準法、勞工保險條例、勞工職業災害保險及保護法、就業保險法及勞工退休金條例等相關法令等相關規定辦理。

十五、本合約書一式二份，甲、乙雙方各執乙份存照。

立合約書人

甲 方：

負責人： (簽名或蓋章)

地 址：

統一編號： (或相關證明字號)

電 話：

乙 方：國立嘉義大學

校 長：

地 址：嘉義市東區學府路 300 號

統一編號：66019206

系(所、學位學程)：體育與健康休閒學系

系(所、學位學程)主管： (簽名或蓋章)

聯絡教師及電話： (簽名或蓋章)

中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## ○○學年度 國立嘉義大學校外實習合約書 (非僱傭關係版本)

(合作機構)\_\_\_\_\_ (以下簡稱甲方)  
立合約書人 國立嘉義大學 (以下簡稱乙方) 共同辦理校外實習教育事宜

依「專科以上學校產學合作實施辦法」規定，採一般型校外實習，甲方與乙方學生為單純學習訓練關係(不具僱傭關係)，經雙方協議訂定條款如下：

### 十六、甲方之職責：

- (一) 參與校外實習課程規劃，並依學生個別實習計畫提供學生相關實務訓練，安排實習單位分配、實習時段以進行各種實務技能訓練培育人才。
- (二) 負責學生實習前之安全講習、實習場所安全防護設備之配置及相關職業安全衛生措施之規劃。
- (三) 接受乙方定期實地訪視，並與乙方指派之專責輔導教師共同負責輔導學生，及參與實習成績考核。

### 十七、乙方之職責：

- (一) 依專科以上學校產學合作實施辦法第 6 條成立各級校外實習委員會，並負責校外實習機制相關任務事項。
- (二) 依學系發展及專業核心能力妥善規劃校外實習課程(樂齡運動指導實習/2學分 體育健康休閒產業實習/2學分)，並於實習前為學生訂定「學生個別實習計畫」(如附件)。
- (三) 乙方負責進行甲方實習機構場所環境安全性及實習權益之評估。
- (四) 乙方應指派實習輔導老師，定期赴甲方進行實地訪視及輔導，瞭解學生學習適應狀況及甲方依實習合約執行之情形，並與甲方共同輔導學生。

十八、實習期間：自民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日起至民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

### 十九、實習工作項目及名額：

- (三) 甲方指示之工作內容為\_\_\_\_\_相關作業，實習性質應與學生在校所學專長領域相關為宜，並不得非法利用實習生留置到夜間加班、輪班，或從事無關專業能力表現之工作。
- (四) 實習人數：共計\_\_\_\_\_人，名單：\_\_\_\_\_。

### 二十、實習場所：

- (一) 實習地點：○○公司(○○縣(市)○○區○○路(街)○○號○○樓)。
- (二) 甲方非經乙方及學生同意，不得任意調動實習地點。

### 二十一、每日實習時間：

甲乙双方應考量實務訓練所需及維護個人身心健康，安排每日實習時間不得超過八小時，每週實習時間，不得超過四十小時。

### 二十二、實習給付及相關福利事項：

甲方應依下列約定事項辦理：

(一) 實習給付：無 獎學金(月給/一次性/其他：)/實習津貼(月給/一次性/其他：)，每月\_\_\_\_\_元。甲方提供之實習給付應全額予學生。

(二) 福利：

5. 宿舍：無 免費提供 付費提供，每月\_\_\_\_\_元。

6. 伙食：無 免費提供 付費提供，每餐\_\_\_\_\_元。

7. 交通車/交通津貼：無 免費提供 付費提供，每月\_\_\_\_\_元

8. 交通津貼，每月\_\_\_\_\_元。

9. 其他公司福利：

(三) 休息時間及請假規定：由甲乙雙方協議，依學生個別實習計畫安排及配合實習場域實務訓練所需，議定合理的休息時間及請假規定。

**二十三、保險：**乙方學生於實習期間，乙方應為學生投保校外實習團體意外險，並支付保險費。

**二十四、實習不適應之輔導轉換方式：**

實習生於實習期間不適應，應由雙方共同輔導，如經乙方評估或實習生反映仍不適應，應由乙方提出終止合約，並安排實習生轉銜至其他實習機構或修習其他替代課程。

**二十五、實習爭議協調及處理方式：**

(一) 雙方應約定爭議處理協調之單位體健休系校外實習委員會。(可約定由校外實習委員會或校內單位處理)。

(二) 爭議處理過程，應邀集相關人員參與，必要時得邀集勞動相關法律專家學者與會。

**二十六、實習成績評核及實習證明發給：**甲、乙雙方應依學生實習計畫或實習課程規劃所定標準，就學生實習表現及實習報告內容共同評核實習成績，經評核成績合格者授予學分，並得視實際需要發給書面實習證明。

**二十七、契約生效、終止及解除：**

(一) 本契約書自簽署完成之日起生效。

(二) 雙方應約訂契約終止及解除條件；如甲方嚴重損害學生權益，乙方得要求終止或解除合約，並依法向甲方提出損害賠償。

**二十八、**甲乙雙方就本契約有爭執，並進行司法救濟，雙方合意以臺灣嘉義地方法院為第一審管轄法院。

**二十九、**本契約未盡事宜，依專科以上學校產學合作實施辦法等相關規定辦理。

**三十、**本合約書一式二份，甲、乙雙方各執乙份存照。

立合約書人

甲 方：

負責人： (簽名或蓋章)

地 址：

統一編號： (或相關證明字號)

電 話：

乙 方：國立嘉義大學

校 長：

地 址：嘉義市東區學府路 300 號

統一編號：66019206

系(所、學位學程)：體育與健康休閒學系

系(所、學位學程)主管： (簽名或蓋章)

聯絡教師及電話： (簽名或蓋章)

中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## 附件 3

# 國立嘉義大學體育與健康休閒學系 體育與健康休閒產業實習

## 實習計畫書

### 一、實習單位基本資料

- (一) 實習單位名稱：
- (二) 實習單位地址：
- (三) 實習單位電話：
- (四) 單位指導員：
- (五) 實習單位簡介：

### 二、實習目標

### 三、實習計畫內容

### 四、對實習單位、自己之期許

申請人： (簽名)

授課教師： (簽名)



附件 5

國立嘉義大學校訂選修「校外實習」週報表

樂齡運動指導實習      體育與健康休閒產業實習

姓 名	學 號	系科 年級
工作內容		
年 月 日 星期		
年 月 日 星期		
年 月 日 星期		

年 月 日 星期			
年 月 日 星期			
實習心得			
實習機關考 核人員核閱 評語簽章		本校開課教師核閱 評語簽章	

- 附註：1. 本表由學生按日填寫，於每週末送實習指導人員核閱。  
2. 本表應與實習成績考核表於每學期期末考週結束前送交指導教師進行考核，完成課程成績登錄後，與實習成績考核表同時送交系辦備查。  
3. 本表如篇幅不足時，可自行加頁。

## 附件 6

# 國立嘉義大學校外實習合作機構對實習課程 暨實習學生滿意度問卷調查表

業界先進 您好：

感謝貴公司提供本校學生實習機會，讓學子們能有學習與成長的經驗。為了解本校學生於貴公司之實習表現與貴公司對本校學生實習的滿意程度，並關心學生實習之狀況，藉由本問卷彙整各機構之意見，作為未來實習課程之安排與參考，您所填寫的資料僅進行整體分析，不涉及個別資料判別，絕不對外公開，敬請安心作答。

在此致上謝意！

敬祝 健康如意

國立嘉義大學 00 系 敬啟

中華民國 年 月

### 壹、基本資料

公司名稱：\_\_\_\_\_ 填表日期：\_\_\_\_\_

實習機構評核者：\_\_\_\_\_ 職稱：\_\_\_\_\_

實習生姓名：\_\_\_\_\_ 就讀系所：\_\_\_\_\_

實習生實習內容：\_\_\_\_\_

實習期間：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日～\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

### 貳、對本校整體滿意度

題 項		非常不滿意	不滿意	尚可	滿意	非常滿意
一、對實習學生表現						
1.	溝通表達能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	持續學習能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	人際互動關係與同事相處情形	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	團隊合作能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	問題解決能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題 項		非常不滿意	不滿意	尚可	滿意	非常滿意
6.	創新能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	工作責任及紀律	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	資訊科技應用能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	實習學生的（基礎）專業能力符合期待	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	整體表現滿意度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>二、對學系實習課程</b>						
11	對本系(所)實習課程之安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	對本系(所)實習制度的行政配套措施	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	對本系教師能主動安排拜訪機構，關心學生狀況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	願意與本系繼續合作，繼續提供其他學生實習機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

參、其他意見分享：

---



---



---



---

謝謝您的填答，並預祝您健康如意。

## 附件 7

### 國立嘉義大學學生校外實習課程問卷調查表 (實習學生用)

同學您好：

本問卷為推動校外實習欲瞭解同學在參與校外實習課程後，對自我實務技能或是自我成長是否有所助益，並可提供學校在規劃校外實習課程時能更加完備。本問卷僅進行整體分析，請同學依本次實習經驗填答，您的寶貴意見將對未來的學弟妹們能更加順利進行實習。在此致上謝意！ 敬祝 身體健康，學業進步！

○○○○○○系(所) 敬啟

#### 壹、基本資料

- 一、 班級： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 學號： \_\_\_\_\_
- 二、 課程名稱： \_\_\_\_\_ 學分： \_\_\_\_\_ 必修 選修
- 三、 開課學年度： 上學期 下學期
- 四、 實習課程類別/時間： 寒暑期實習 學期實習 學年實習 海外實習
- 五、 實習機構： \_\_\_\_\_
- 六、 實習地點： \_\_\_\_\_

#### 貳、實習滿意度調查

題 項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
<b>一、對實習課程的滿意度調查</b>					
1. 實習前系所提供完善的實習資訊或諮詢管道。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 實習前我已瞭解實習契約內容的權利義務。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對於系所輔導教師的聯繫、訪視與指導感到滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 對於系所的行政支援感到滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 系所安排之產業實務實習課程的學習時數足夠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 實習內容與我在校所學是有關聯的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 學校所學的專業技能有助於實習工作的運用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>二、對實習機構的滿意度調查</b>					
8. 實習機構安排的職務與合約工作內容一致。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 實習機構提供我專業且安全的實習環境。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題 項		非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
10.	我被分配到的實際工作份量與難度是合理的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	實習機構有專人協助指導實習上遇到的困難。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>三、校外實習成效</b>						
12.	我能夠將學校所學的知識，應用於實習機構現場。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	實習課程有助於我吸收新知及拓展視野。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	實習課程有提升我獨立思考及解決問題的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	實習課程有助於培養我獨立自主、負責的精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	實習課程有助於我建立良好的人際關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	實習課程有助於我培養團隊合作精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	實習課程對我的專業知識有實質幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	實習課程有助於我了解業界的需要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	實習課程有助於我對職場工作態度的瞭解。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	實習課程對畢業後尋找工作有所幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	實習課程對我的未來職涯規劃有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	未來實習機構如有意聘用我，我會有意願前往任職。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	對於實習機構整體的滿意度如何。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	整體而言，校外實習課程對我的學習是有幫助的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 叁、校外實習建議：

---



---



---



---

謝謝您的填答，並預祝您學業順利！

## 附件 8

# 國立嘉義大學體育與健康休閒學系 體育與健康休閒產業實習

## 實習報告

### 實習報告撰寫格式

**用紙**：報告內容請使用白色 A4 紙印出，橫書打字。

**封面**：“實習報告封面統一格式樣本”，請使用統一格式做為封面，裝訂成冊，否則不予計分。請用“水藍色紙”裝訂為封面。

**字體**：標楷體，字體大小 14。

**格式**：行距->固定行高；行高->22。

**版面設定**：上、下、右側為 2.54cm，左側為 3.17cm。

**使用軟體**：Word

實習報告封面統一格式樣本：版面設定上、下、右邊為 2.54cm；左邊為 3.17cm

# 國立嘉義大學體育與健康休閒學系

## 實習報告

班 級：                      學 號：                      繳交日期：

姓 名：

指導老師：

實習單位：

實習期間：自民國 \_\_\_\_年\_\_月\_\_日至\_\_年\_\_月\_\_日

## 一、基本資料：(範例)

實習機構	**運動中心**部門
地址	
電話	
直屬主管	**副理(經理)
訓練人員	**先生(領班)
實習動機	選擇該實習機構的因素等(扼要說明)

## 二、實習單位簡介 (1000 字)

例如：企業文化、組織、部門、產品、形象.....等。

## 三、實習工作業務說明 (1500 字)

受訓內容、作業流程（實習單位作業流程概述）及工作內容（詳述本身工作內容。如：工作準備、服務流程.....等。）。(1500 字)

## 四、本人擔任工作角色說明與檢討

平時工作項目？如果能重來一遍，個人會如何讓實習更見成效等相關實習工作反思。(1000 字)

## 五、建議事項 (1000 字)

例如：對實習單位、未來實習同學的心態、本系實習制度等建議。

## 六、參考資料

附件一：實習生上、下班簽到單

附件二：實習週報表

附件三：工作服勤照片至少 6 張

## 附件 9

### 國立嘉義大學體育與健康休閒學系選修「校外實習」訪視紀錄表

樂齡運動指導實習      體育與健康休閒產業實習

學期中      寒假      暑假

訪視單位：	訪視地址：
業界督導人員：	聯絡方式：
受訪視學生：	
訪視時間：      年      月      日 星期      上(下)午      時      分	
學生實習情形：	
學生實習照片	學生實習照片
建議與改善：	
受訪視學生簽名：	
業界督導人員簽名：	訪視老師簽名：

附件 10

國立嘉義大學體育與健康休閒學系選修「校外實習」成績考核表

樂齡運動指導實習      體育與健康休閒產業實習

填表日期：      年      月      日

實習學生	學生姓名		系 所		學 號	
	聯絡電話		電 子 信 箱			
	聯絡地址					
	戶籍地址					
	家長姓名		聯 絡 電 話			
實習機構	機構名稱					
	機構地址					
	負責人姓名		聯 絡 電 話			
	聯絡人姓名		職 稱			
	辦公室電話		行 動 電 話			
實習期限		自    年    月    日 起 至    年    月    日 止 共    天				
項 目	配 分	分 數	總 分			
出勤情形	20%					
實習態度	20%					
實習成效	40%					
實習報告	20%					
實習成績總評	<input type="checkbox"/> 及格 <input type="checkbox"/> 不及格					
實習機關 考核人員評語						
實習機關主管簽章			開課教師簽章			

1. 實習成績由開課教師及實習單位共同評定後，由教師至校務行政系統上傳。
2. 本表應與學生實習週報表於每學期期末考週結束後同時送交系辦備查。

## 附件 11 國立嘉義大學體育與健康休閒學系校外實習實施要點

### 國立嘉義大學體育與健康休閒學系校外實習實施要點

114 年 02 月 26 日 113 學年度第 2 學期第 1 次系務會議通過  
114 年 04 月 16 日 113 學年度第 2 學期第 2 次系務會議通過  
114 年 05 月 08 日 113 學年度第 1 次校外實習委員會會議通過

- 一、國立嘉義大學體育與健康休閒學系(以下簡稱本系)為使學生專業理論與實務相結合，增進實務經驗，並促進產學合作，以培養體育健康休閒的學術及實務經驗兼備之人才，依據「專科以上學校產學合作實施辦法」、「國立嘉義校外實習實施辦法」特訂定「國立嘉義大學體育與健康休閒學系校外實習實施要點」(以下簡稱本要點)。
- 二、本要點所稱校外實習，係指本系必選修科目冊學分表之規劃開設「體育健康休閒產業實習」及「樂齡運動指導實習」之專業選修課程，分別為 2 學分，同學可申請學期期間實習，或申請寒暑假期間實習，應以在同一機構連續實習為原則，總實習時數至少 40 小時為原則。
- 三、為推動校外實習相關業務，成立體育與健康休閒學系校外實習委員會。  
本系校外實習委員會：每學年召開一次校外實習委員會會議，必要時召開臨時會議；本委員會置委員七人，系主任為當然委員並為召集人，實習課程輔導教師二人，大學部各班導師代表二人，學生代表一人，另應邀請合作機構代表一人擔任委員。本系委員會任務如下：
  - (一)整體規劃及推動校外實習課程。
  - (二)確認合作機構之評估結果及選定。
  - (三)擬定書面契約及學生個別實習計畫。
  - (四)協調、處理學生申訴、爭議及處理意外事件。
  - (五)處理學生實習期滿前終止實習。
  - (六)追蹤處理及檢討學生實習輔導訪視結果。
  - (七)其他學生權益保障相關事項。前述項目經委員會審議、討論通過後，送校級校外實習委員會備查。
- 四、本系透過公民營機構、校友會、產學合作機構等，藉引薦、交流與洽談方式，徵詢優質企業以開發實習合作機會。校外實習場所則應選擇經政府登記核准，且具有良好制度及信譽，符合學生專長學習之機構作為實習單位，並應取得實習單位產學合作、建教合作或實習合約書。學生自行選擇實習機構者，該亦機構須經本系校外實習委員會評估合格，始可辦理實習登記。
- 五、實習合作機構評估：本系於實習前，進行實習機構評估，將實習機構評估表送本系校外實習委員會審議，通過後始可進行媒合、簽訂實習合約、制定學生個別實習計畫等後續作業，並於實習開始前完成前述作業。第一次合作機構，應進行實地評估；第二年若繼續合作，亦需進行紙本資料或視訊評估工作。
- 六、校外實習開始前各項作業：

- (一)行前說明會：實習開始前舉辦行前說明會，並將工業安全與衛生、勞基法及實習規範、性騷擾防治宣導教育等基本議題納入說明，俾讓實習學生瞭解遵循，行前說明會相關紀錄應送教務處備查。
- (二)校外實習申請：實習報到前，學生應向本系申請，並完成填寫校外實習申請表(線上)，另繳交本系校外實習申請表、校外實習合約書及實習計畫書。
- (三)投保意外險：學生實習期間為安全考量，本系為學生辦理校外實習學生團體保險，費用由本系經費支應。若學生實際實習內容如涉及勞務付出及薪資給付，依據勞動基準法學生與實習機構間屬於僱傭關係，應請實習機構為學生投保勞工保險，並明訂於實習合作契約中，以保障實習學生權益。並將相關保險佐證資料送教務處及學生事務處備查。
- (四)學生校外實習費用，包括實習費、往返機票、交通費、膳宿、雜費等費用，均由學生自行籌措或申請相關獎補助。除實習機構另有規定，願提供工作酬勞、交通費、差旅費、誤餐費等，不在此限。

#### 七、校外實習期間各項作業：

- (一)工作日誌：實習期間填寫實習生上下班簽到單、『校外實習週報表』(實習日誌)，紀錄每日實習工作內容及工作時數。
- (二)請假：學生實習期間，應遵守機構規定，接受實習機構之督導人員之指導，如因事或因病，須向該機構實習指導專家辦理請假事宜。
- (三)訪視：本系校外實習課程之授課教師為輔導教師，學生實習期間不定期訪視，與實習機構指導主管聯繫並討論學生實習成效，了解學生實習狀況，協助學生解決在專業知識及適應上的問題，並填寫學生校外實習訪視紀錄表備查。  
訪視時如發現不適宜實習，應協助學生重新尋找實習機構，其已實習日數不予承認。學生非經核可不得中斷實習，否則實習成績以零分計算。
- (四)問卷調查：學生實習期滿後，填寫學生對校外實習課程問卷調查表、實習機構對實習課程暨實習學生滿意度問卷調查表，或本校規定及輔導教師規定之問卷，供本系開設實習課程之參考。
- (五)實習成果報告與檢討：實習結束，期末召開實習成果報告發表與檢討，將成果經驗分享本系師生及實習機構，供未來開設實習課程革新之參考。
- (六)實習報告書：學生須於實習期間撰寫實習報告書(實習日誌、實習總報告等)，其格式、內容由授課教師規定，實習結束繳交給授課教師審核。

#### 八、實習成績考核：校外實習成績由本系輔導教師及實習機構之督導人員評定，實習成績考核比重有三種，分別各 50%、40%及 60%、或 60%及 40%，由授課教師自行選擇進行考核。

- (一)「體育健康休閒產業實習」：實習機構督導人員以學生實習期間之實習態度、專業知能、出勤考核、實習報告等進行成績考核之依據。輔導教師以實習日誌、口頭報告、實習總報告及其他實習相關規定等進行綜合評分。
- (二)「樂齡運動指導實習」：實習機構督導人員以學生實習期間之實習態度、專業知能、執行活動課程等進行成績考核之依據。輔導教師以運動指導課程、實習日誌、口頭

報告、實習總報告及其他實習相關規定等進行綜合評分。

九、實習期間應遵守本校及實習機構之各項規定，學生因校外實習所受處分，認為違法或不當，致損害其權益者，得依本校學生申訴評議委員會設置暨學生申訴處理辦法向學生申訴評議委員會提出申訴。若因校外實習對於實習機構實習內容之管理措施或處理情形，認為實習權益受有損害者，得向本系校外實習委員會提出申訴。本系校外實習委員會邀請實習機構、實習學生及有關單位共同協商解決，並將協調解決方案做成紀錄，送請校級校外實習委員會備查。如因歸責於學生之原因造成損害權益者，如有賠償之必要，應由實習學生自行負擔。

十、本要點如有未盡事宜，悉依教育部及本校相關規定辦理。

十一、本要點經系務會議通過，送本校校外實習委員會備查後公告實施，修正時亦同。