



國立成功大學管理學院

體育健康與休閒研究所

National Cheng Kung University

College of Management

Institute of Physical Education, Health and Leisure Studies

校 外 實 習 手 冊

實習手冊

目錄

國立成功大學體育健康與休閒研究所課程實習要點	2
國立成功大學體育健康與休閒研究所課程實習申請流程	3
附件 1：申請實習計畫書	4
附件 2：學生實習家長同意書	6
附件 3：學生實習報到單	7
附件 4：研究生實習考核表	8
附件 5：實習計畫認定單	9
附件 6：請所發公文至實習單位	10
附件 7：保險填寫範本	11
附件 8：實習報告書	12
附件 9：實習護照	14
附件 10：企業見習報告大綱（參考範本）	16
附件 11：學生實習訪視紀錄表	17

國立成功大學體育健康與休閒研究所課程實習要點

99 年 11 月 29 日 99 學年度第 1 次課程委員會議修訂通過
99 年 11 月 29 日 99 學年度第 4 次所務會議修訂通過
100 年 01 月 19 日 99 學年度第 1 次課程委員會議修訂通過
100 年 02 月 18 日 99 學年度第 6 次所務會議核備通過

- 一、為提升本所學生對體育健康與休閒管理相關領域之實務經驗，特訂定國立成功大學體育健康與休閒研究所課程實習要點（以下簡稱本要點）。
- 二、本所學生（非在職生）可修習實習課程，除校方另有規定外，依本要點辦理。
- 三、本實習課程為 2 學分之選修課程，實習累計時數至少應達 72 小時。本所學生需於修滿第一學期後始可提出實習計畫申請，並申請時程為每年 12 月底及 6 月底前始可提出。（本實習課程不得重覆修習）
- 四、學生提出實習申請，須先經實習單位之負責人同意後，由本所認可並行文該單位回覆認可後始可前往實習。
- 五、實習單位報到當日遞送「實習單」予實習單位負責人，經簽章後寄回本所。
- 六、「實習報告」篇幅以五千字為原則，內容須包括實習項目、實習內容、遭遇之困難問題、心得、建議，及其他重要事項，並檢附「實習護照」。
- 七、本所學生實習成績之評定分為兩階段：
 - （一）實習單位部份：於實習期滿由實習單位指導老師依「實習考核評分表」評分及加註實習評語。校外實習成績未達 70 分者，該段「實習之考核表」及「實習報告」即不予承認。
 - （二）本所教師部分：由指導教授參考「實習報告」與實習單位評分與評語後，評定之。
- 八、實習期滿時，由實習單位於「實習考核表」評分並加註實習評語後，彌封寄回或由實習同學攜回所辦公室。
- 九、學生實習時，應遵守學習單位之規定及接受實習單位指導、敬業樂群，不得有影響校譽之行為。違者請實習單位隨時通知本所，予以糾正或懲處。
- 十、實習學生除實習機構另有規定外，本所為學生投保自選機構之實習及往返旅途期間之意外保險，保額為新台幣二百萬元。
- 十一、實習如需費用悉由實習學生自行負擔。
- 十二、本辦法未盡事宜，逕送課程委員會討論及規定辦理。
- 十三、本辦法經課程委員會會議通過後，逕送所務會議核備後實施，修正時亦同。

國立成功大學體育健康與休閒研究所課程實習申請流程

- 一、 本所學生需於修滿第一學期後始可提出實習申請。
- 二、 請先自行接洽校外實習機構單位，遞送「實習計畫書」予實習機構，並確認自選機構是否同意（建議於遞送計畫書後一周親自電洽詢問同意與否）。
 1. 附件 1：申請實習計畫書
 2. 附件 2：家長同意書
- 三、 請準備以下紙本及電子檔資料至所辦辦理實習手續：
 1. 附件 3：學生實習報到單.doc
 2. 附件 4：研究生實習考核表.doc
 3. 附件 5：實習計畫認定單.doc
 4. 附件 6：請所發公文至實習單位.doc
 5. 請自行準備回郵信封一只，並填寫地址。
 6. 附件 7：保險填寫範本.doc【請告知所務人員您的個人資料以便辦理保險】。
 7. 請同學以公文的順序排列並於右側貼上標籤紙註明文件資料。
- 四、 「實習報告」篇幅以五千字為原則，內容須包括實習項目、實習內容、遭遇之困難問題、心得、建議，及其他重要事項，並檢附「實習護照」。
 1. 附件 8：實習報告書
 2. 附件 9：實習護照
 3. 附件 10：企業見習報告大綱（參考範本）
- 五、 確認能於該學期完成實習時數並通過成績的同學，請記得於該學期選修實習課程。
- 六、 本流程未盡事宜，請參照實習課程辦法(100.02.18)規定辦理。

國立成功大學體育健康與休閒研究所

_____學年度第_____學期

申請實習計畫書

申請日期： 102.○.○

學號： RB691XXXXX

姓名： ○○○

科目名稱：		開課教師：	
實習單位：			
科目概述：			
實習目標：			
實習方式：			
實習期間：			
指導教授是否同意該生參與實習課程： ☐ 同意 ☐ 不同意			
指導教授簽章：			

實習課程內容安排

實習內容	天數（小時）

備註：請詳述實習計畫書之實習內容及安排之時數，如表格不敷使用，請自行增列。

☐ 同意該生於貴單位實習

☐ 不同意該生於貴單位實習

實習機構確認章：_____

日期： 年 月 日

國立成功大學體育健康與休閒研究所

學生實習家長同意書

茲同意及保證敝子弟_____

自_____年_____月_____日起至_____年_____月_____日止，合計_____個月（時），
安排前往與貴所合作之國內優秀休閒相關產業，進行校外企業實習課程，實習期間
願配合督導遵守各項企業見習規章、生活作息管理，及其餘企業實習期間所知悉或
獲得企業實習單位之機密及相關資料，應予以保密不得洩漏及供做其他用途，離訓
後亦同，並服從本所授課教師及企業實習單位指導人員之指導，如有違規及過失，
願接受校規及相關法規之處理。

此 致

國立成功大學體育健康與休閒研究所

立具結保證書（家長）：_____（簽章）

地址：

電話：

中華民國_____年_____月_____日

國立成功大學管理學院體育健康與休閒研究所

學生實習報到單

茲薦送本所學生：

學號：_____ 姓名：_____

至 _____ 實習，實習期間自 _____ 年 _____ 月 _____

日至 _____ 年 _____ 月 _____ 日，敬請給予指導。

並請確認該生已於 _____ 年 _____ 月 _____ 日，至 貴單位報到並開始實習。

指導教授：_____（簽章） 聯絡電話：_____

實習單位主管：_____（簽章）

國立成功大學 管理學院體育健康與休閒研究所 敬啟

地 址：台南市 701 東區大學路 1 號

管理學院體育健康與休閒研究所

聯絡電話：(06)2757575 轉 53800

傳真號碼：(06)209-5451

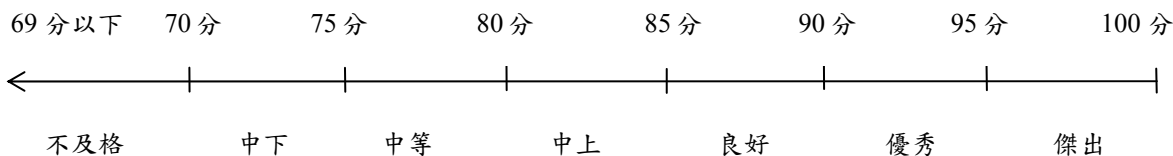
註：本單於報到當日由實習同學送交實習單位主管簽章後，於一週內郵寄回本所。

國立成功大學管理學院 體育健康與休閒研究所
研究生實習考核表

學 號：_____ 學 生：_____
實習機構：_____ 實習單位：_____
實習起迄時間：____年____月____日起 至____年____月____日止，共計_____小時

一、實習工作表現

評 量 項 目	配 分	評 分
專業知識與表現	40	
敬業精神與學習態度	30	
工作相關技能	20	
出勤狀況	10	
總 分	100	



二、具體評語（請依照其知識、工作態度及溝通技巧三方面做具體的評語）：

三、對指導本所學生的感想與建議

（一）對所指導之實習內容的感想與建議

（二）若該位同學至貴單位求職（有職缺之情況下），是否會予以考慮？原因為何？

企業見習單位指導人員：_____ 年 月 日

企業見習單位主管：_____ 年 月 日

註：請評分者親自填寫本考核表，裝入信封並於封口簽名彌封後，郵寄回本所或交由學生繳回，謝謝！

國立成功大學管理學院體育健康與休閒研究所

實習計畫認定單

學生姓名：

學號：

實 習 機 構			
實 習 單 位			
實 習 地 點	地點： 電話：		
實 習 起 迄 時 間	年 月 日 至 年 月 日		
實 習 指 導 人 員	姓名： 職稱： 最高學歷： 專長：		
實習計畫構想(請闡述實習目標；與研究領域之相關性)			
指 導 教 授 簽 名 處		所 簽 名 長 處	
本 所 核 章		收 件 日 期	

國立成功大學管理學院體育健康與休閒研究所 函

機關地址：台南市 701 大學路一號
承辦單位：成大管理學院體育健康與休閒研究所
聯絡人：童秋雅小姐
聯絡電話：(06)2757575 轉 53800
傳真號碼：(06)209-5451

台南市（受文者地址）

受文者：○○○○○○○○○○

發文日期：所務人員填寫

發文字號：所務人員填寫

速別：速件

密等及解密條件：普通

附件：如文

主旨：敬請 惠允本校體育健康與休閒研究所碩士班研究生○○○（學號：RB6990000）至 貴單位實習，並於結束後核定實習考核分數，請 查照。

說明：

- 一、檢附本所實習辦法如附件一，請參卓。
- 二、本所碩士班研究生○○○因實習課程學習需要，擬於民國○○年○月○日至○○年○月○日，前往 貴單位實習，共計○○小時。
- 三、檢附本所學生實習機構認定單及實習計畫（如實習辦法附件四），並於實習期間懇請 貴單位安排實習指導人員協助督導。
- 四、檢附實習報到單（如實習辦法附件六）。請於學生報到當日簽章交由學生寄回。
- 五、實習期滿並經 貴單位核可後，敬請於期滿二週內寄回實習考核表（如實習辦法附件一）。
- 六、依 貴單位規定，檢附實習指導費用新台幣○○○○支票一紙。

正本：○○○○○○○○○○○○○○。

副本：本校體育健康與休閒研究所。

體育健康與休閒研究所

所長 林麗娟

附件 7：保險填寫範本

保險範本

姓名	生日	身分證號	地址	受益人
吳○○	2010.01.01	D123456789	台南市東區大學路一號體健休所	家人的名字

校外實習心得報告內容及格式

壹、實習心得報告內容

- 一、實習單位簡介（如機構之背景及規模、主要市場及業務、各部門組織介紹）：2000 字。
- 二、實習工作內容：實習單位之簡介，包括組織圖、工作內容及其作業流程（包括前置作業）、機構相關規定，2000 字。
- 三、心得（個人在工作中的優缺點、由實習中獲得之學習等）：4000 字。
- 四、建議：2000 字。
- 五、繳交日期：實習完成後兩週內（至遲於開學日之三週前），以紙本及 **word** 電子檔共二種同時（缺一不可）繳交至實習授課老師，以利學期成績之寄發。

貳、實習心得格式

- 一、封面格式請參考（P.13）。
- 二、內文以中文打字書寫，14 號字，A4 大小，每行 26 個字，每頁 30 行。

2.54CM

國立成功大學

(32pt.)

管理學院

體育健康與休閒研究所

(20 pt.)

學生實習報告

(22 pt.)

實習機構： (22pt.)

機構指導人員： (22 pt.)

學號： (22 pt.)

學生姓名： (22 pt.)

實習期間：

中華民國 年 月 日至 年 月 日 (16 pt.)

2.54CM

3.17CM

(機構名稱) 實習報告 (14p)
(學生姓名) (14pt.)

100
年
月

3.17CM

國立成功大學 (36 pt.)

管理學院體育健康與休閒研究所 (24 pt.)

實習護照 (36 pt.)

實習單位：(單位名稱) (24pt.)

學號： (20 pt.)

學生姓名： (20 pt.)

實習單位指導人員： (20 pt.)

實習期間： 年 月 日 起 至 年 月 日 止 (16 pt.)

國立成功大學管理學院體育健康與休閒研究所實習護照

日期	工 作 摘 要
102 年 ○ 月 ○ 日 星 期 ○	
小計：_____小時	

註：本實習護照工作摘要請以次為單位，即去某單位一次數小時寫一張。

實習單位主管簽章：_____

國立成功大學體育健康與休閒研究所

企業見習報告大綱（參考範本）

一、前言：

（一）企業實習時間：自民國○○年○月○日至○○年○月○日

（二）企業實習地點

例：○○○○股份有限公司○○部門

地址：□□□高雄市左營區○○○路○○○巷○○號○○樓

電話：07-○○○○○○○轉○○○○

單位主管：○○○○

（三）企業見習動機（選擇企業見習地點的因素等）

二、內文

（一）企業實習單位簡介（1000 字以上）

如：企業文化、組織、部門、產品、形象……等。

（二）作業流程（企業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 字以上）

三、心得及建議事項

（一）企業見習心得（1500 以上字，須含：餐旅管理、旅遊管理或活動企劃至少一項）

（二）建議事項(1000 以上字)

如：對企業見習單位（須含：服務創新）、未來企業見習同學的心態（須含：職業倫理、團隊合作、人際溝通）、本院企業見習制度等建議。

四、佐證資料

附件：實習服勤照片 5 張以上（必要）

國立成功大學體育健康與休閒研究所

學生企業實習輔導訪視紀錄表

學生姓名	
企業見習單位	
訪視日期	
輔導事項摘要	
學生建議或問題 處理情形	
須學校相關單位 協辦事項	
授課教師簽名	日期：

※備註：請實習同學印出備用，如訪視教師前往者，請訪視教師填寫後並簽名，如未前往者，則免繳交。



國立成功大學體育健康與休閒研究所

National Cheng Kung University College of Management
Institute of Physical Education, Health and Leisure Studies

校址：701 台南市東區大學路1號

電話：06-2757575轉53800

傳真：06-2095451

E-mail：em53800@email.ncku.edu.tw