



國立馬公高級中學  
National Magong High School



# 【國立馬公高中112學年度】 馬公高中體育班一升學輔導講座

## 《運動生之生涯規劃》

主講人：陳柏青助理教授 - 中信金融管理學院運動產業管理學士學位學程

時間：112/12/08(五)

地點：馬公高中 第一會議室

# 運動生之生涯規劃

亞洲最務實的商學院、培育國際智慧金融家



中信金融管理學院  
CTBC BUSINESS SCHOOL

# CAREER PLANNING FOR STUDENT ATHLETES



# 陳柏青

中信金融管理學院  
運動產業管理學士學位學程

助理教授

Mail: bcchen@ctbc.edu.tw

國立體育大學 體育推廣學系 學士  
國立體育大學 運動科學研究所 碩士  
國立臺南大學 教育經營管理所 博士

- 體育專業證照 2X 張
- 近3年發表
  - 國際SSCI Q1 期刊 2篇
  - 國內TSSCI 核心 期刊 2篇
  - 普通期刊
- 期刊審查編輯
- 中華量化學會理事長
- 教育部體育署體適能授證檢定考試 考官





中信金融管理學院  
CTBC BUSINESS SCHOOL



## 早期職業生涯特點

- 依賴於傳統技能和直接的人際交流。
- 一旦獲得專業或學位，很少需要更新技能。
- 同一行業或公司工作至終身。
- 職涯多在本國或地區範圍內。
- 專業知識通常僅單一領域。
- 職業選擇相對有限。
- 人們傾向於選擇傳統和廣泛認可的職業道路。



# 現在的職業生涯特點

- 數位化和社交媒體的發展。
- 必須持續學習和技能更新。
- 職業生涯中會頻繁地轉換行業或職位。
- 全球化、國際化，對多元文化的理解變得重要。
- 跨學科技能。
  - EX:如市場營銷、商業管理和科技應用。
- 新興行業、職涯選擇更多樣化和專業化。
  - EX:運動數據分析師和運動心理學家等。







# 遊憩與運動學群校系興起

## 1. 觀光餐旅與運動休閒產業的興盛

由於國際觀光的增加和現代人工作壓力大，觀光旅遊、餐飲服務和運動休閒等產業需求提升，吸引了更多人才和學生關注。

## 2. 學校設立相關科系

許多學校成立觀光餐旅和運動休閒相關科系，以迎合這些行業的人才需求。

## 3. 學群深受學生歡迎

這個學群（觀光、餐飲、運動）因看似輕鬆而受歡迎，但實際上每個學群都有其辛苦和專業之處。

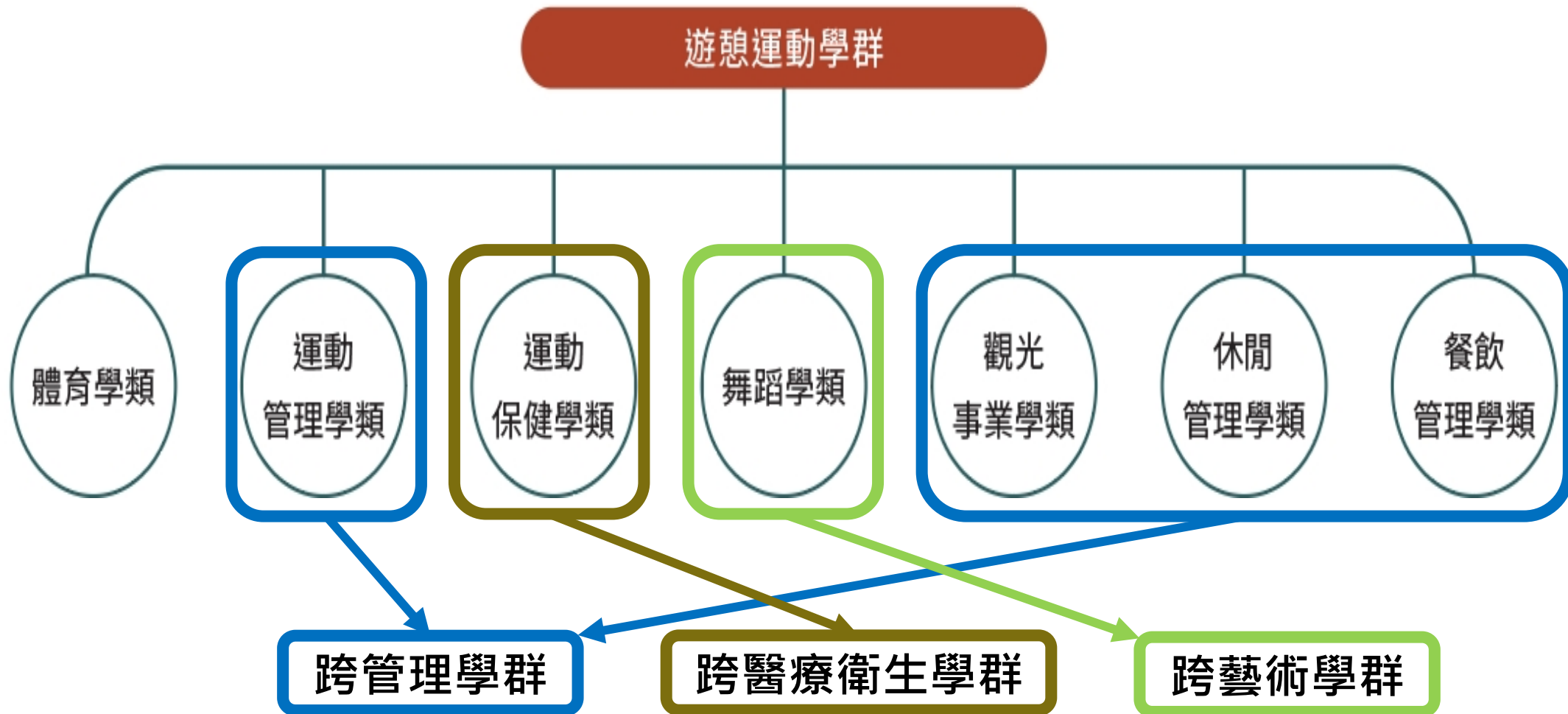
## 4. 實作與實習甚至還有專題

這些學群強調實作，如廚藝、接待、導遊等，大部分課程包含實習，讓學生在業界獲得實際經驗，有些也是需要製作大學專題。



# 遊憩與運動學群(1、3類組)

- 三大領域：觀光、餐飲、運動，其下又分為七大學類。



# 1.體育學系(運動技術系)

- 都市傳說：

只有體育專長生才可以考!?

事實上也是有一般生！但你要認真練術科。

- 核心課程：

運動生理學、運動心理學、運動生物力學、運動教練學、體育行政、運動統計學、運動專長。

- 主要出路：

- ✓ 較窄一點，大都是體育相關的。

- ✓ 體育選手、體育教練、體育教師(教育學程)、救生員、體育管理人才等。



## 2.運動(休閒)管理學系

- 都市傳說：

運動管理、動休閒管理、休閒管理、反正就是悠哉悠哉閒閒畢業？

遊憩運動學群的「企業管理系」，什麼遊憩相關的都有接觸到！

- 核心課程：

運動行銷學、運動社會學、休閒活動概論、體育學原理、休閒運動管理、休閒運動健康管理。

- 主要出路：

- ✓ 不侷限休閒遊憩運動。

- ✓ 運動場域管理、運動教練、救生員、企劃管理人、活動企劃、專案管理。



# 3.運動保健學系

- 都市傳說：

運動保健學系畢業後就能擔任「運動傷害防護員」？

運動傷害防護員只能運動保健系畢業的去考？

職能、物理治療、健康醫學學系學生其實也行...

- 核心課程：

運動保健學導論、運動生理學、運動心理學、體適能計畫、人體肌動學、運動傷害評估學、運動生物力學、運動治療學與實習、運動處方與實習。

- 主要出路：

✓ 防護員、健身教練、研究人員、經營主管



# 4. 觀光學系

- 都市傳說：

觀光就是導遊啦？

反正觀光就是出去七逃啦~

- 核心課程：

觀光學、經濟學、統計學、會計學、企業管理。

- 主要出路：

- ✓ 導遊、領隊。

- ✓ 空服員、旅宿業者、旅行社、櫃檯服務人員、餐廳 / 飯店從業人員、活動企劃。



# 5. 餐旅管理學系

- 都市傳說：

餐旅系的學生不都是很會做菜？

他們是不是課程都在學做菜！

和觀光系相似。

- 核心課程：

觀光外文（英文、日文）、財務管理、餐飲管理、旅館管理、行銷學、觀光學概論。

- 主要出路：

✓ 餐飲業相關。

✓ 旅宿業者、烘焙師、廚師、櫃檯服務人員、調酒師、吧檯人員、餐飲 / 飯店從業人員。







# 職涯 SWOT分析



# 職涯SWOT分析

## 1.SWOT分析

是一種策略規劃工具

### ➤ 內在

- ✓ 優勢 ( Strengths )
- ✓ 劣勢 ( Weaknesses )

### ➤ 外部環境

- ✓ 機會 ( Opportunities )
- ✓ 威脅 ( Threats ) 。

## 2.個人層面上

SWOT分析有助於深入了解自身的能力和挑戰。



# 職涯SWOT分析

## 第1步 訂出清楚的目標

### 1.設定清晰的目標：

- ✓ 設定一個清晰的目標或主題。
- ✓ 集中注意力於重要的項目，避免思考過於發散。

### 2.描述個人優勢、劣勢、機會和威脅：

- ✓ 針對個人的優勢、劣勢、機會和威脅進行具體且明確的描述。
- ✓ 使用條列方式列出，幫助清晰分析每個部分。

### 3.內部與外部條件的辨識：

- ✓ 將個人的專長、性格、經歷、學歷和價值觀視為「內部條件」。
- ✓ 把就業市場、景氣狀況、趨勢發展和企業環境歸類為「外部條件」。



# 職涯SWOT分析

## 優勢(S)：不浮誇，才能看見實力

- 學過什麼專業知識或技能？
- 最擅長的是什麼？
- 是否有值得與人分享的事蹟？
- 個性中的優點是什麼？
- 在某些領域是否有經驗、見解或技術？



# 職涯SWOT分析

## 劣勢(W)：不敷衍，才能看見進步的動力

- 成為領域No1，還缺乏什麼知識和技能？
- 與同領域他人相比，有明顯不足的地方是？
- 個性中的缺點是什麼？
- 最不擅長的地方是？



# 職涯SWOT分析

## 機會(O)：不省略，才能看見翻轉的契機

- 掌握未來的發展趨勢的知識或技能？
- 身邊有什麼資源、人脈或資金可以運用？
- 是否還有什麼潛力是可以發揮的？
- 是否正順應國家發展？



# 職涯SWOT分析

## 威脅(T)：不放棄，才能看見危機中的轉機

- 同領域競爭者的程度如何？
- 大環境或趨勢是否在惡化？
- 有哪些不夠的資源和知識？
- 是否有潛在的壓力或不安的情緒？



# 職涯SWOT分析

內部	優勢 (S)	劣勢 (W)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>專業技能</b>：籃球專長。</li> <li>• <b>個性優點</b>：團隊合作、毅力等。</li> <li>• <b>特殊經驗</b>：高中聯賽全國第四名。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>個性缺點</b>：比較容易沒有自信。</li> <li>• <b>學術成績</b>：語言能力較弱，可能影響進入理想大學的機會。</li> <li>• <b>身體素質</b>：身材條件較一般。</li> </ul>
外部	機會 (O)	威脅 (T)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>發展趨勢</b>：體育產業蓬勃發展，健康意識提高，增加了運動相關的就業機會。</li> <li>• <b>教育途徑</b>：有機會透過體育獎學金進入優秀大學。</li> <li>• <b>資源與人脈</b>：學校提供的資源，如教練專業、訓練設施、教師輔導、校外實習&amp;交換。</li> <li>• <b>畢業後就業</b>：教育學程？金融運動雙主修體？輔導證照？保證就業？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>競爭激烈</b>：同樣團隊競爭者眾多，不容易脫穎而出。</li> <li>• <b>經濟與市場變化</b>：大數據、人工智慧、資訊科技快速進步。</li> <li>• <b>受傷風險</b>：運動員職業生涯中可能面臨的受傷風險。</li> <li>• <b>學術壓力</b>：需兼顧學業與運動訓練，時間管理是否得當。</li> </ul>





# 職涯SWOT分析策略執行

## 1.WT策略(掌握弱勢，避開威脅)：回避型策略

- 透過分析出目前的弱項(未來補強)
- 並洞察市場環境中的威脅，盡量避開較無發展性的產業。

## 2.ST策略(運用優勢，降低威脅)：常勝型策略

- 選對自己有利的戰場，才是常勝將軍的秘訣。
- 若威脅無可避免，應該將影響降至最低
- 挑選擅長的產業、環境或職業，大幅降低受到威脅影響的程度。

## 3.WO策略(運用機會，改善弱勢)：把握型策略

- 機會並不常見，也不容易發現，一旦機會出現，就應盡全力把握。
- 運用機會彌補弱勢。

## 4.SO策略(把握優勢，抓緊機會)：積極型策略

- 掌握目前優勢能力，又洞察出市場趨勢中的發展機會。
- 滿足以上兩個條件，就積極衝刺目標吧。

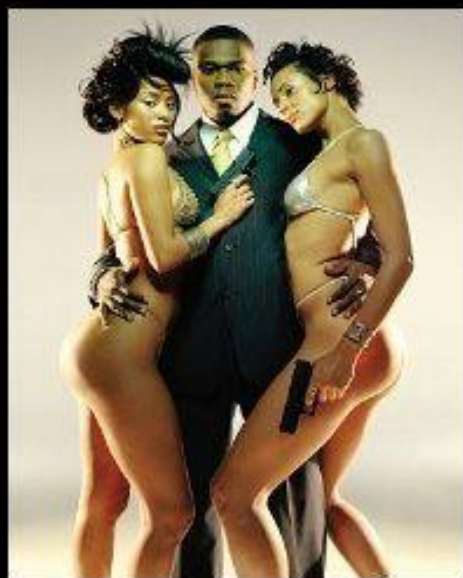


# 常見問題

- 術科成績非常優秀，未來想走職業運動或國手
- 術科成績優秀，但未來應該繼續嗎？
- 我可以當體育老師嗎？
- 能去當運動傷害防護員嗎？
- 我想去健身產業需要會什麼？
- 給我獎學金的學校這麼多，我該如何選擇？
- 其他類公職選擇？
- 假使我目前真的什麼都不知道該怎麼辦？
- 其他相關問題？
- 怎麼準備書審資料？
- 怎麼準備面試？



# 體育系



我朋友覺得我在



我媽覺得我在



社會大眾覺得我在



教授覺得我在



我覺得我在



事實上我在

By BCC 2020



# 運動X金融跨域雙主修 中金院助學生運動員開創職涯不設限



中金院共有7位運動校隊的大一新生，11月首次參加財產保險業務員資格測驗就順利獲證。圖為教務長蔡維鈞(右起)、金融職訓處處長邱秀婕與企管系李柔嫻、林虹妤、金管學士班林昭岑、企管系賴聿祺、財金系江昀庭開心合影留念。(圖/中信金融管理學院提供)



# 運動X金融跨域雙主修 中金院助學生運動員開創職涯不設限

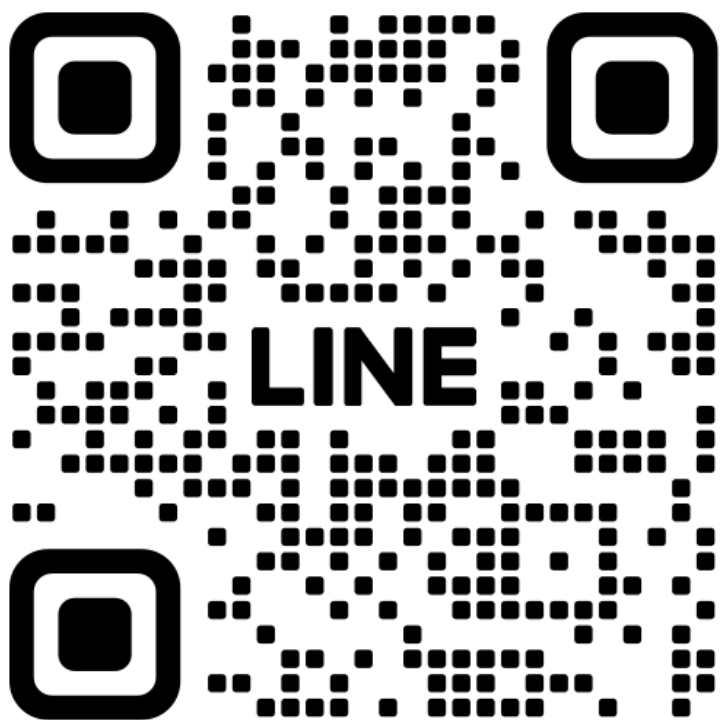


企管系趙彥閱(右)與AI系張書偉希望再接再厲，畢業前累積到學校建議的9張金融證照，未來也想爭取企業實習跟就業媒合，幫自己創造更多選擇。(圖/中信金融管理學院提供)



# CTBC中信入學諮詢\_陳老師

<https://lin.ee/zyj2Wfz>



## Why CTBC ?

- ◆ 中國信託產學合作
- ◆ 高額獎助學金
- ◆ 海外金融見習
- ◆ 保障就業

## 中信金融管理學院 國際學習 保障就業



亞洲最務實商學院 | 培養國際智慧金融人才

AI、金融、法律、管理、行銷科技



學校官網



繁星推薦

申請入學

單獨招生

入學諮詢請洽 運管學程 陳老師  
06-287-3335 分機 1653

CTBC中信入學諮詢 陳老師  
<https://lin.ee/zyj2Wfz>

