



2025 成教系

實習說明會

實習3階段

前

- 思考
- 尋找
- 觀摩

中

- 積極
- 主動

後

- 綜整
- 反思

重要時程

階段	月份	重要時程
前	1	撰寫實習構想計畫書
	2	2/17開學後 公告實習指導老師
	3	
	4	
	5	確認實習單位並簽約
	6	
中	7	實習指導老師親赴指導
	8	
後	9	114-1開學 準備 實習成果、選課
	11	實習成果發表會

繳交實習構想計畫書前

釐清4問題

1. 要去哪裡？
2. 參考系上提供的單位還是自己開發？
3. 去哪裡找單位？

記得

- ◆ 多看
- ◆ 多問
- ◆ 多想

準備好

- 履歷
- 自傳
- 實習計畫

哪些資源可以用？

系網實習專區



國立中正大學
成人及繼續教育學系
National Chung Cheng University Adult and Continuing Education

繁體中文 ENGLISH
字體 小 中 大
FACEBOOK · 課程GPS · 系學會 · 系友會 · 電子報 · 實習成果

系所簡介 最新消息 學生專區 招生資訊 表單下載 成高報馬仔 常見問題

Student Area 學生專區

大學部 碩士(專)班 博士班

修業規定 學期課表 實習課程 五年一貫

CATEGORIES

- 大學部
- 修業規定
- 學期課表
- 實習課程
- 五年一貫

實習課程

日期	標題	下載
	大學部-學生實習辦法及表單	

本校職涯發展中心

職涯發展中心
Career Development Center

活動報名

關於我們

職涯輔導

實習資訊

快速搜尋_請以關鍵字搜尋(例「職缺」、「實習」、「UCAN」等)

關鍵字

實習職缺

GOLF學用接軌聯盟

線上專業培訓 | 線下實習招募

2024實習培訓招募

9家企業 / 315實習職缺

詳細資訊



RICH職場體驗網

RICH 職場體驗網

首頁 | 網站導覽 | 職缺 | 訊息 | 專欄 | 創



以公私協力精神
結合政府機關、公營企業/銀行及特選機構
加強照顧經濟弱勢家庭青年
提供在學青年工讀機會，體驗學習
並讓青年於在學期間可學習經濟自立
提升職涯發展競爭力

RICH 職場體驗網
https://rich.yda.gov.tw



主辦 教育部青年發展署

承辦

哪些資源可以用？

- ✓ 你有興趣的公司/單位的網頁
- ✓ 104、1111實習專區
- ✓ 老師、學長姐

繳交實習構計畫書

日期	標題
2023-12-04	學生實習構想計畫.docx
2023-12-04	學生實習構想計畫.odt
2023-12-04	學生機構實習計畫書.docx
2023-12-04	學生機構實習計畫書.odt
2023-12-04	學生國外機構實習計畫書.docx
2023-12-04	學生國外機構實習計畫書.odt
2021-09-11	碩士班實習抵免申請表.odt
2021-09-11	碩士班實習抵免申請表.doc

讓我們知道你是誰、你想要做什麼

- 一、實習動機
- 二、實習目標
- 三、曾修習過之專業課程
- 四、擬實習機構之說明與簡介（可列出所有擬實習之機構）
- 五、自覓實習機構之策略與方法
- 六、時程規劃

想自覓單位還沒找到的話

寫「擬申請XX公司XX職位」

實習構想計畫書

姓名：_____

班級：_____

一、實習動機

二、實習目標

三、曾修習過之專業課程

四、擬實習機構之說明與簡介（可列出所有擬實習之機構）

五、自覓實習機構之策略與方法

六、時程規劃

【備註】

1. 此表連同相關附件同於實習所規定之時程提出申請，逾期不受理。
2. 本系實習委員評估審核通過後，請與實習機構接洽，辦理實習申請相關事宜。

實習計畫書

一 實習動機

二 實習目標

三 實習機構

四 實習時間

五 實習內容

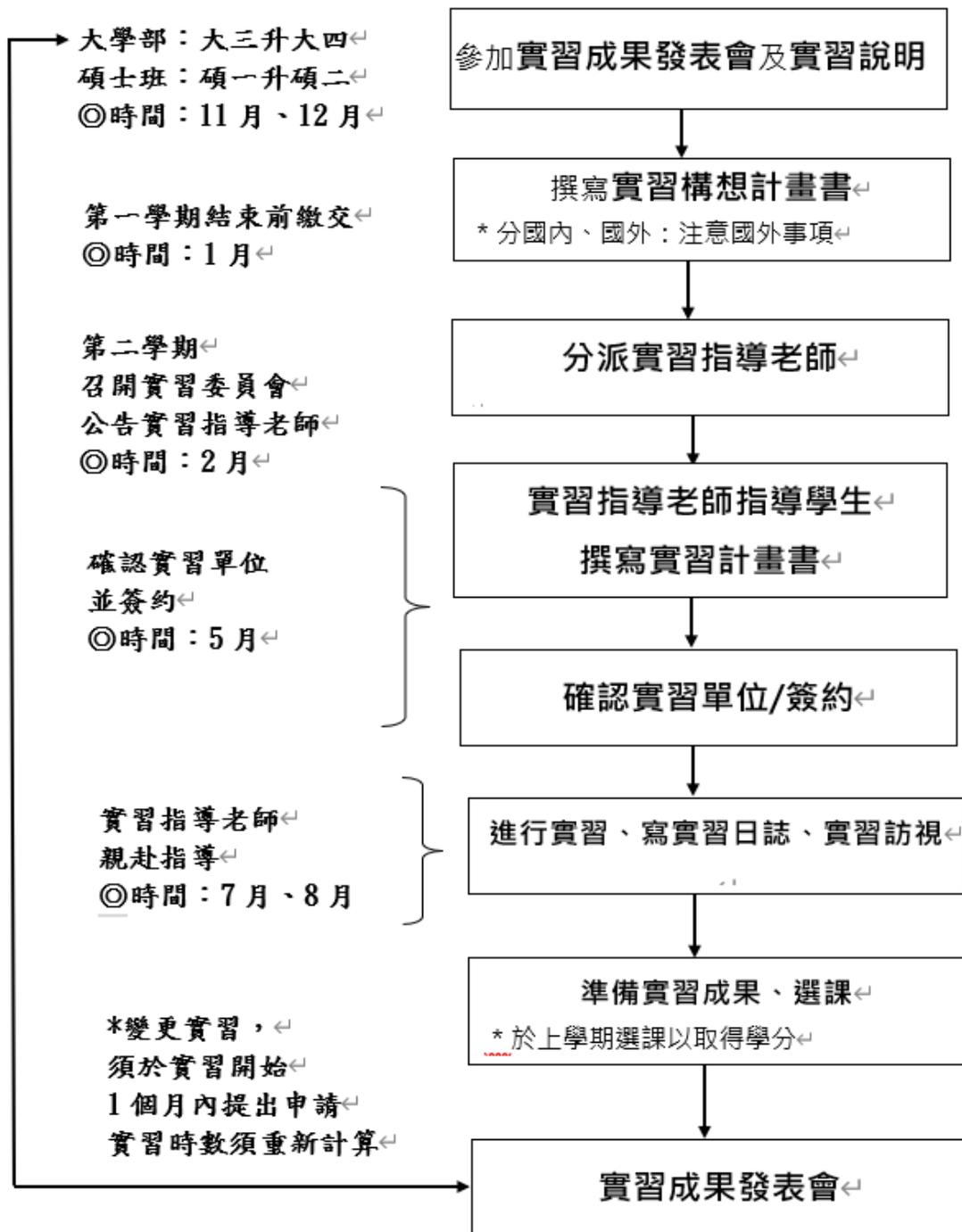
六 預期的困難

七 期待獲得的協助

八 實習的預期成果

實習指導老師簽名：_____

實習流程圖



實習前

實習指導老師公布後與老師保持互動

履歷、自傳、實習計畫書、實習合約書

實習中

還是要與實習指導老師保持互動

每天記錄你做了什麼（實習日誌）

凡走過必留下痕跡（實習產出）

實習結束後

別忘了還有實習成果發表

好好整理你做了什麼
學到什麼、改變了什麼

2025實習單位列表-請再密切追蹤系網公告
(預計十二月底以前)



職涯發展中心 Career Development Center



活動報名

關於我們

職涯輔導

實習資訊

補助方案

導師專區

徵才月專區

表單下載



施測對象與測驗說明

「職業興趣探索」(大一新生通用): 協助同學了解您的興趣、特質、偏好適合哪種職業類型

「職場共通職能診斷」(全校同學適用): 協助同學檢視目前個人對各項職場共通能力的具備程度

「專業職能診斷」(大三以上、碩/博士生適用): 協助同學了解各種不同職業所需的職能及行為表現

*如有帳號填寫問題, 可洽詢本校職涯發展中心 涂小姐 05-2720411 分機12206

UCAN專區

2023-08-31 UCAN帳號QA

UCAN共通職能專區

UCAN職場共通職能校級平均數

UCAN推廣(中正大學)新推出一系列ucan解惑大哉問

