

臺北城市科技大學
休閒事業系

校外實習說明

流程、前置作業、注意事項

課程

大三 必修：校外實習(一)(二) 不能回校修課

學年課程(20學分) **至少**時數達**1600小時**&為**期11個月**。

根據 臺北城市科技大學休閒事業系校外實習辦法 第四條：

實習課程規劃為學年度者，**起迄日期訂為每年8月1日起至次年6月30日止**，作為期**11個月**，得視業界需求前後調整。

大四 選修：就業接軌(一)(二) 可以回校修課

學年課程(18學分) **至少**時數達**1440小時**&為**期10個月**。

根據 臺北城市科技大學休閒事業系學生就業接軌校外實習辦法 第三條：

...實施期間以所申請就業接軌校外實習課程之學期或學年為期間，**起迄日期原則訂為每年之8月1日起至次年5月31日止**，作為期**10個月**，得視業界需求前後調整。

做完時數 但還沒到簽約日期 **不代表**結束實習，
需依照合約簽訂日期並且達到實習時數，才算完成校外實習。

系上 校外實習 的 辦法/表單下載

路徑：
學校首頁
→學術單位
→休閒事業系

可直接點連結

<https://shl.tpcu.edu.tw/p/412-1037-3296.php?Lang=zh-tw>

學校首頁 民生學院首頁 English 回休閒系首頁

休閒事業系 *Department of Leisure and Recreation Management*

休閒事業系

- 系所介紹 ▾
- 師資陣容 ▾
- 課程資訊 ▾
- 休閒事業系碩士班
- 校外實習**
- 專題製作
- 法規辦法
- 行事曆
- 112學年度備審指引

臺北城市運動健康休閒



A group of students and faculty are sitting on a sandy beach at night, gathered around a large bonfire made of driftwood. One student is holding a green sign with white text that reads: 城市大學 休閒系 校外實習 好夥伴 讓我們一起 ROCK 吧！ 歡迎 聯絡 聯絡電話：02-2882 1211

學生 校外實習 申請表 (含自尋廠商申請)



休閒事業系

系所介紹 About Us ▾

師資陣容 Faculty ▾

課程資訊 Programs ▾

休閒事業系碩士班 Master Program

校外實習 Internship

專題製作 Senior Project

法規辦法 Regulations

行事曆 Calendar

114學年度備審指引

首頁 / 校外實習 Internship

校外實習 Internship —

臺北城市科技大學學生校外實習辦法

臺北城市科技大學休閒事業系校外實習辦法

臺北城市科技大學休閒事業系學生就業接軌校外實習辦法

臺北城市科技大學 休閒事業系 校外實習流程、前置作業、注意事項 說明

準備實習

應徵履歷表 [下載](#)

校外實習名額需求調查表 [下載](#)

開始實習前

((實習文件包))

💡 學生校外實習申請表 (含自尋廠商申請) [下載](#) (含：校外實習申請表、個別實習計畫書、安全措施規劃表、家長同意具結書)

😊 學生就業接軌實習申請表 [下載](#) (含：就業接軌實習申請表、個別實習計畫書、安全措施規劃表、家長同意具結書)

1. 學生校外實習申請表

(自尋廠商申請也用這個表格)

內含：

2. 個別實習計畫書
3. 安全措施規劃表
4. 家長同意具結書

4份文件需同時繳交

若缺少任一項將不予收件

【實習前】準備文件

臺北城市科技大學休閒事業系學生校外實習申請表(含自尋廠商)

班級：	學號：	姓名：	手機
公司名稱		實習單位	
負責人		統一編號	
聯絡人		職稱	
聯絡電話		E-mail	
實習地址			
實習生 工作內容			
實習起訖日	民國____年____月____日至民國____年____月____日 (至少 11 個月、1600 小時)		
工作時間	每週____時	輪班	☐ 否 ☐ 是，做
薪資待遇	☐ 月薪：____元/月 ☐ 時薪：____元/時 ☐ 其他：____		
加班費或補休	☐ 加班費 ☐ 補休假 ☐ 皆無	膳食	☐ 公司提供 ☐ 自理
交通	☐ 自理 ☐ 交通車接送 ☐ 其他	住宿	☐ 公司提供 ☐ 自理
保險(可複選)	☐ 勞保(提撥勞退基金) ☐ 就業保險 ☐ 健保 ☐ 團保 ☐ 以上皆無		
其他公司福利			
實習資料檢核	請自行檢核以下四項資料， <u>需同時繳交</u> ，若缺少任一項將不予收件。 ☐ 校外實習申請表 ☐ 個別實習計畫書(學生簽名、廠商簽名、輔導老師統一系辦簽) ☐ 安全措施規劃表(廠商簽名) ☐ 家長同意具結書(家長簽名)		

實習資料檢核

請自行檢核以下四項資料，需同時繳交，若缺少任一項將不予收件。

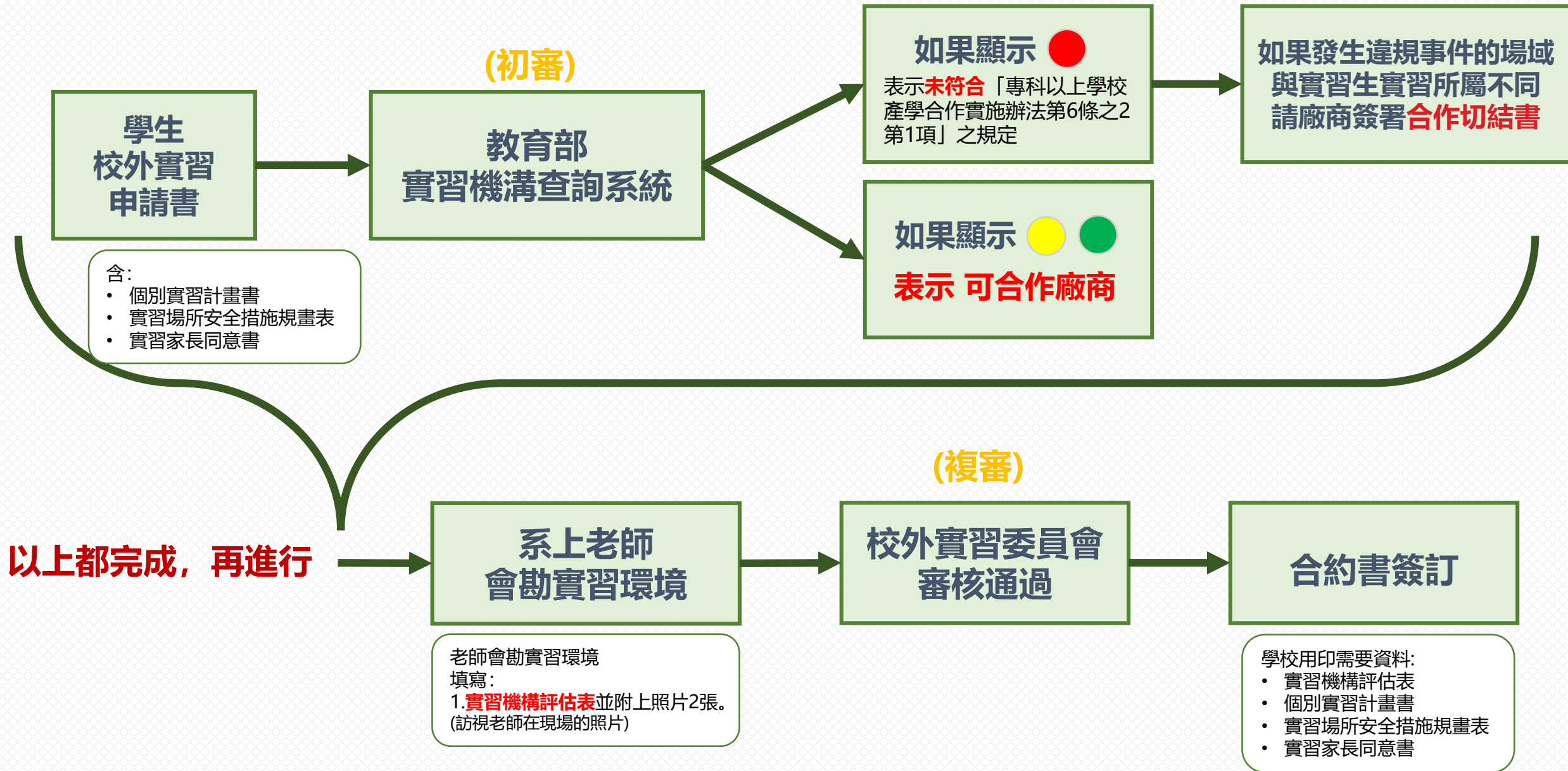
- ☐ 校外實習申請表
- ☐ 個別實習計畫書(學生簽名、廠商簽名、輔導老師統一系辦簽)
- ☐ 安全措施規劃表(廠商簽名)
- ☐ 家長同意具結書(家長簽名)

請於 115/05/31 前

115/05/31前繳至系辦

請於 115/05/31 前繳交至系辦。

【準備實習】實習廠商合作流程





目前位置： [首頁](#) > [機構查詢](#)

字級設定



← 機構查詢

單筆查詢

批次查詢

熱查詢：

11456006

22099131

84630426

統一編號

數字8碼

2026/03/04



🔍 查詢

使用說明：

1. 請先於下拉選單選擇統一編號或公司名稱，並指定「**合約書上之實習起始日期**」。系統將依所選日期作為**檢核區間**的判定基準。
2. 當以統一編號查詢時，請輸入8碼數字。
3. 當以公司名稱查詢時，可輸入全名或關鍵字；查詢結果產生時系統將列出符合關鍵字的機構，並以「**紅色**」標記。
4. 當違規狀態顯示為「**●**」燈號時，表示未符合「**專科以上學校產學合作實施辦法第6條之2第1項**」之規定。
5. 當查詢無結果時將顯示「**!**」燈號，請參考建議說明調整查詢字詞。
6. 點擊「**● ● ㄟ**」燈號或圖示，可查閱違規法條與處分日期。
7. 欲了解違規資料更多細節，請點擊違規「公司名稱」前往「**違反勞動法令事業單位(雇主)查詢系統**」查看。
8. 欲了解重大職災更多細節，請前往「**重大職業災害公開網**」查看。
9. 本系統匯入上述兩平台資料，主要用於查詢機構是否有違規紀錄。若機構無違規紀錄將無資料顯示；如需確認，請至兩平台複查。
10. 部分違規資料因個案訴願、救濟或行政處分變更等因素進行異動，致使不同時間點之查詢燈號有所差異；相關異動詳情，請逕洽該事業單位或勞動主管機關。
11. 違規狀態如有「**ㄟ**」圖示，表示該機構**檢核區間**內曾有違規，經向勞動主管機關訴願後撤銷，可點選該圖示檢視撤銷相關日期。同時該筆裁罰資料亦排除列入「**● ●**」燈號的違規資料中。

怎麼應徵實習工作??

- 學校舉辦的實習廠商說明會 或 系上公告有實習缺額的配合廠商。
- 依照各家廠商通知的流程進行媒合面試。
- 有聽說學長姐去過那個單位實習，但系上這次怎麼沒公告?
---答：可以直接上求職網站或直接打電話去詢問是否有職缺。
- 我要怎麼給實習單位填這麼多資料??
---答：確定錄取後，用禮貌方式詢問對方資料怎麼提供；若對方希望由學校寄送，請留下聯絡資訊並在繳交申請單時告知我。

自尋新實習廠商所需條件

- 請先確認欲申請之廠商**有意願**與學校簽訂實習合約。

一、須經濟部申請核准設立的公司

(若實習單位為協會、後援會等非營利社團，請提供非營利事業登記申請書與立案證書之影本)

二、須與休閒產業相關

- **運動類**：健身房、運動中心、運動管理公司、各項運動教學(球類、舞蹈、各項水、陸域休閒運動教學或服務人員等。
- **休旅類**：球場、渡假村、旅行社、遊憩活動企劃公司等。
- **住宿、餐飲類**：連鎖飯店、連鎖餐飲集團等。
- **銷售業類**：休閒、運動用品/服飾/球類等銷售等。

無法實習之單位：

- **禁止在三等親內之廠商實習。**
- **手搖飲料店、便利商店、個人開設餐廳等行業。** (除非已是主管或幹部之職位，公司需開立服務(在職)證明，方可另案討論。)

【實習結束前】準備文件

□ 學生：

- 校外實習報告 (下學期交，實習結束前)
- 校外實習滿意度調查-學生滿意度調查

□ 廠商：

- 校外實習成績考核表 (每學期一次)
- 校外實習滿意度調查-企業滿意度調查

校外實習報告-撰寫規定



- **封面請下載範本格式**作修改，勿擅作更動
- 字體與大小：**中文**→**標楷體**、**英文**→**Arial**；**標題**→**16號字**、**內文**→**12號字**
- 本文行距：**單行間距**
- 封面之指導老師與實習期間請依個人情況確實填寫
- 內容切勿抄襲，依規定確實填寫，未達標準一律退回
- **要編頁碼**，用1, 2, 3...依序編之，**置中於頁尾底部**，封面頁&目錄頁不用編頁碼
- 目錄要顯示正確之章節頁碼，數字要向右對齊
- 為求統一，封面切勿任意更動字體、大小、行距、編排等設定
- 撰寫綱要可參考目錄，章節內容可視個人需要增加，但**不可刪減**。
- 報告內容需依規範述寫，勿敷衍馬虎，此為自己實習期間之重要成長與學習歷程之撰述之報告，切勿抄襲，若發現抄襲情事，違者一律退回，並依校規以考試作弊議處
- 範例裡的紅字部分說明，待完成後應予後刪除或修改
- 請於指導老師規定時間繳交**PDF電子檔(檔名:學號-姓名)**報告，逾期實習報告以0分計算。上述規範若有不符合之處，將退回實習報告，請勿隨性為之，以免造成自己困擾。

校外實習報告-範例

臺北城市科技大學

休閒事業系

「實習」學年度
EX：108 學年度

○○○學年度校外實習報告

實習單位：(參考實習報告撰寫規定)

指導老師：(參考實習報告撰寫規定)

實習起迄：XXX 年 XX 月 XX 日至 XXX 年 XX 月 XX 日

班級：○○○級休閒○年○班

導師：○○○ 老師

學號：

姓名：

「入學」學年度
EX：學號為 405XXXXX
即為 105 級

中華民國 108 年 5 月 31 日

目錄

此為範例
請至新頁碼

第壹章 實習單位簡介

第一節	機構簡介(例如地點、歷史沿革、規模與營業項目等)	1
第二節	企業部門分工與組織詳述	2
第三節	對企業文化與特色之了解和觀察	3
第四節	企業官方發行之文宣簡介、照片與解說	4

(第二三節要詳述、第四節要至少 6 份文宣或照片)

第貳章 個人工作簡介

第一節	個人服務部門之工作環境與負責業務介紹	5
第二節	部門內之業務與人員分工情形描述	6
第三節	訓練過程(例如教育訓練與工作傳承等)	7
第四節	個人日常工作項目之詳述	8
第五節	實習工作照片與解說	9

(第一~四節要詳述、第五節要至少 6 份照片)

第參章 實習心得分享

第一節	實習工作甘苦談	10
第二節	實習期間的收穫與代價	11
第三節	校外實習對未來職場競爭力的影響	12
第四節	對實習單位與部門的評價	13

(本章所有節皆要詳述)

第肆章 實習後對企業與本系的建議

第一節	對企業招募本系實習生的看法與建議	14
第二節	對本系與此企業實習夥伴合作的看法與建議	15
第三節	對本系課程規畫與專業課程增刪的建議	16
第四節	對學弟妹日後到此單位實習的心態上與實習前的建議	17

(本章所有節皆要詳述)

參考文獻	18
------	----

廠商填寫校外實習成績考核表(一學期一次)



臺北城市科技大學
休閒事業系學生校外實習成績考核表

115/05/25 更新

實習機構	名稱	
	地點	
	電話	
	E-mail	
學生資料	姓名	
	班級	
	學號	
評分期間	115 學年度 第 1 學期	
成績考核		
項目	評分	評語
出勤情形 20%		
學習態度 20%		
言行表現 20%		
專業技能 40%		
合計 100%		
評分人員簽章：		評分單位或部門等之印章：
實習機構主管簽章：		
		年 月 日

注意：
實習期間以學期分。

000學年度第1學期(上學期)
000學年度第2學期(下學期)

請於指導老師規定的時間將紙本繳回

重要!!!
請實習單位評分。
需簽名+蓋章(一定要蓋)。
(部門or公司收發章或主管職章)

※ 本表由實習機構於學生實習期滿後依其表現填寫。

實習指導老師簽章：_____

【實習時注意事項】

- 一.實習是課程，不是打工。
- 二.守時守信、不早退、不曠職、不怠工。
- 三.多問、多觀察、多思考、虛心學習。
- 四.做錯要回報，隱瞞更嚴重。
- 五.配合工作單位合理的加班或輪班安排，如有特殊或不合理情形，應主動與學校聯繫。
- 六.工作時注意安全與紀律，因事離開工作崗位應徵得主管同意。
- 七.不擅取公物或侵占公物。
- 八.尊重工作同仁，言談舉止不輕浮無禮。
- 九.來往實習單位時，注意交通安全。
- 十.性騷擾防治法諮詢專線113，並通報公司人資或學校實習輔導老師。

若要申請 轉換/終止實習

- **須事先告知輔導老師**，經輔導老師了解狀況後，填寫「**學生終止/轉換實習機構申請表**」，經校外實習委員會議開會通過後，才可終止。
- 終止實習若為個人因素，將視情節簽報懲處。
- 無故或無正當事由私自終止或轉換實習機構，予以**兩大過兩小過**之懲處。

一
關
一
關
填
寫

臺北城市科技大學休閒事業系

學生 終止/轉換 實習機構申請表

申請日期		班級	
姓名		學號	
原實習機構		已實習時數	小時
事由說明	☐ 個人因素 ☐ 公司因素 ☐ 其他 學生自述：		
	學生簽名： (簽完名後，請給實習機構主管)		
	實習機構主管意見：		
	實習機構主管簽名： (簽完名後，請給輔導老師)		
	輔導老師輔導意見：		
備註	輔導老師簽名： (簽完名後，請交至系辦)		
	1. 終止實習若為個人因素，將視情節簽報懲處。 2. 若因個人因素擅自離職，不予核計實習成績。 3. 若有未盡事宜，悉依本校其他相關規定及法令辦理。		
校外實習委員會決議	____學年度 第____學期 校外實習委員會第____次會議 開會日期： 決議結果：		

THANKS

若有問題歡迎至系辦洽詢!!!
祝各位實習順利~

臺北城市科技大學 休閒系

電話：2892-7154#9791、9790

就業接軌 申請書(升大四)

Department of Leisure and Recreation Management

首頁 / 校外實習 Internship

校外實習 Internship

臺北城市科技大學學生校外實習辦法

臺北城市科技大學休閒事業系校外實習辦法

臺北城市科技大學休閒事業系學生就業接軌校外實習辦法

臺北城市科技大學 休閒事業系 校外實習流程、前置作業、注意事項 說明

準備實習

應徵履歷表 [下載](#)

校外實習名額需求調查表 [下載](#)

開始實習前

((實習文件包))

💡 學生校外實習申請表(含自尋廠商申請) [下載](#) (含：校外實習申請表、個別實習計畫書、安全措施規劃表、家長同意具結書)

😊 學生就業接軌實習申請表 [下載](#) (含：就業接軌實習申請表、個別實習計畫書、安全措施規劃表、家長同意具結書)

5月底前交至系辦：

- 1.申請書
- 2.個別實習計畫書
- 3.安全措施規劃表
- 4.家長同意具結書
- 5.歷屆成績單(在成績單上簽名)

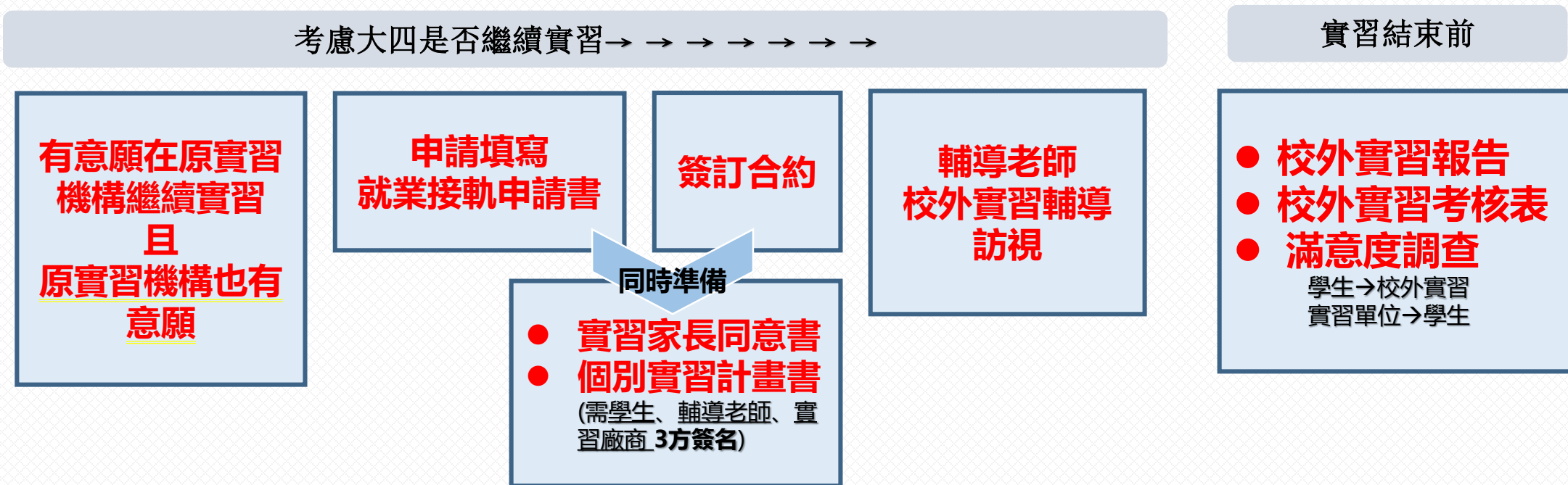
臺北城市科技大學休閒事業系學生就業接軌校外實習申請書

申請就業接軌學生資料			
班級		學號	
姓名			
聯絡電話		E-mail	
實習單位資料			
實習機構			實習部門
單位聯絡人			聯絡電話
實習期間	自民國 年 月 日起至 年 月 日止		
實習機構主管同意學生就業接軌簽章		年 月 日	
自我檢核畢業門檻與修課狀況(請附上歷屆成績單,並在成績單簽名)			
1	外語畢業門檻	是否通過? ☐ 是 ☐ 否	
2	尚未取得之必修科目與學分	請列出一大--大三需重補修學分: 例:管理學(2學分)	
		說 明	
	大四 運動場徑組: 專題製作(一)(二)(上、下學期共2學分)、專業訓練課程(五)(六)(上、下學期共4學分)、專業指導課程(五)(六)(上、下學期共4學分)		
	大四 休閒活動組: 休閒設施規劃與管理(上學期2學分)、高爾夫運動實務(上學期2學分)、專題製作(一)(二)(上、下學期共2學分)、休閒事業經營與管理(下學期2學分)、活動規劃與設計(下學期2學分)		
專業選修學分數(畢業門檻28學分)	已取得____學分, 十 返修「就業接軌」上、下學期共8學分, 尚缺____學分		
多元通識	已取得____學分, 尚缺____學分/ ☐ 是 ☐ 否 已跨2個領域以上(112學年度後入學, 請注意每領域修課上限為4學分)(領域:人文、自然、社會、體能)		
3	已取得系專業證照	1.	3.
		2.	4.
導師簽章		年 月 日	
實習資料檢核		請自行檢核以下5項資料, 需同時繳交, 若缺少任一項將不予收件。 ☐ 就業接軌校外實習申請書 ☐ 歷屆成績單+簽名 ☐ 個別實習計畫書(學生簽名、廠商簽名、輔導老師統一系辦簽) ☐ 安全措施規劃表(廠商簽名) ☐ 家長同意具結書(家長簽名)	

填表人已確認了解自身修課及學分完成狀況, 並仍選擇參加學生就業接軌校外實習, 如因此致畢業門檻未達成或學分數不足而無法畢業, 相關責任概由本人自行負責, 絕不異議。

填表人(申請人): _____ 填表日期: _____

就業接軌 流程



- 需與三年級時校外實習**同一個單位**。
- 提出申請之學生須**清楚瞭解**自身大一至大三的修課情況。