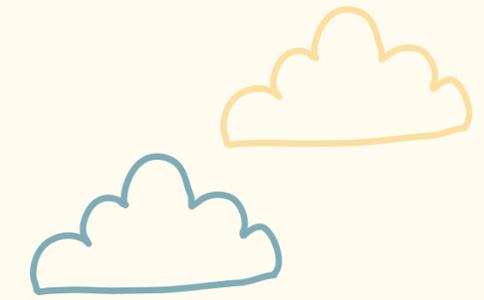




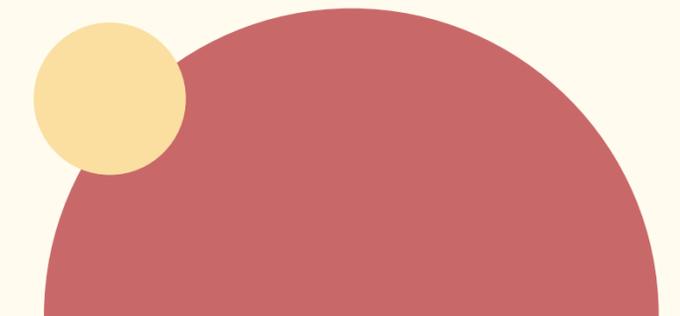
# J&R 兒童體能操 運動學苑



校外實習分享



109級簡悅文



# JR介紹

實習時間：111年5月3日 - 111年9月30日

實習類型：彈性實習 (自行應徵)



J&R 兒童體能操運動學苑

Jump & Roll kids sports school

## 核心能力

透過「體能操」，幫助兒童提升「身、心、腦」發展

## 客群

1.5-12歲小朋友 (國籍含台灣、日本、美國、歐洲等)

## 課程

體能操常態班、舞蹈常態班、春夏秋冬今營

## 地點

天母店：台北市士林區天母西路8號。天母蛋黃區 (日僑後方)

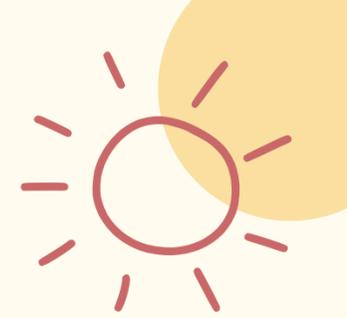
民生店：台北市松山區光復北路230巷15號1樓。民生社區內

# 實習內容

職位：行政業務 + 課程助教

- 行政業務：課程介紹、家長聯繫、收費、文宣製作、中日翻譯
- 課程助教：動作輔助、秩序維持、處理突發狀況
- 夏令營支援：帶靜動態活動、帶隊出遊





# 申請動機



活用日文



接觸運動產業



學習兒童教育



# 遇到的挑戰



## 多重角色、語言切換

行政與助教工作截然不同，  
但一日當中時常小時為單位切換工作崗位。  
並常需要在短時間同時輸入輸出，中文、  
英文及日文。

## 處理突發狀況

小朋友受傷、臨時帶活動、分店調派

## 與小朋友溝通

如何引導孩子調整動作、情緒及  
維持課堂秩序

## 日文溝通壓力

日本學生溝通時如何精準得下指令。  
與家長交流時，需要正確使用敬語。

# 實習收穫

## 人際與溝通能力

與不同家長、同事、  
學員建立良好關係，  
如何互相配合，  
學習合作與應對進退。

## 應變能力

特別是小朋友受傷或情  
緒不穩定時，第一時間  
應該做出的對策。

## 提升語言能力

增進日文应用能力，  
並開始使用基本英文  
溝通。

# 給學弟妹建議

## 如何選擇實習產業

- 興趣：選擇與自己興趣相關的工作，學習動力更高
- 學習機會：挑戰不同領域，累積多元經驗
- 未來發展：思考這份實習是否有助於職涯規劃

## 該抱持什麼心態實習

- 勇於嘗試：不要害怕接觸新領域，主動學習
- 保持彈性：適應不同環境與突發狀況



# 結論

實習不該只是敷衍了事，而是難得的試煉機會，讓你能在學校的保護傘下，勇敢探索未知。無論是跳脫舒適圈，嘗試新領域，或是深入了解熟悉產業，都是寶貴的成長經驗。即使遭遇挫折，也能為未來職涯規劃提供寶貴啟示。別讓安全感侷限你的選擇，實習是尋找未來方向的絕佳試煉場。



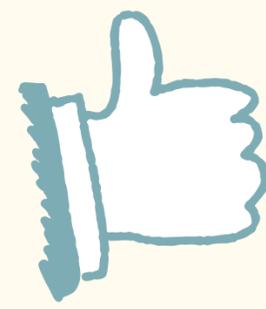
GOOGLE地圖



104公司簡介



THANK  
YOU



祝各位都能到自己心儀的實習工作 ^^

