

# 簡歷

基本資料	姓名	張乃方	性別	女	
	學校	臺中市立惠文高中			
	班別	體育班	專長	輕艇	
	社團	新聞社-副總編輯			
	興趣	划船、寫詩、程式語言			
競賽活動	競賽名稱				成績說明
輕艇	109	臺北端午龍舟錦標賽 大型龍舟公開混合組			第一名
	108	全國運動會 輕艇 龍舟女子組 200 公尺			第一名
		500 公尺			第一名
	108	臺北國際龍舟邀請賽大型龍舟公開混合組			第二名
		全國輕艇激流錦標賽 國中女子組 K1			第一名
	107	全國中等學校運動會 輕艇競速 k1-500			第一名
		輕艇競速 k1-200			第一名
		輕艇激流 k1			第一名
程式	109	109 學年度 校內學科能力競賽 資訊科			第一名
		YTP 少年圖靈計畫 程式挑戰營			64 名
		TOI 初選			151 名
	108	108 學年度 校內學科能力競賽 資訊科			第一名
其他	109	全國高級中等學校 學生刊物競賽高中組競賽類-書刊 ( CSB )			銀質獎
		全國高級中等學校小論文寫作比賽			參與
		中臺灣聯合文學獎 新詩組			第三名
	108				
檢定證照	項目				說明
	程式	APCS 大學程式先修檢定			4(76)/3(240)
	體育	肌內效 C 級證照			通過
活動參與	活動名稱				說明
	109	SITCON 學生計算機年會			與會人員
		清大暑期程式解題集訓營			學員
	108	SITCON 學生計算機年會夏令營			學員
其他	項目				時間
	107 學年度 臺中市立惠文高級中學模範生				高一

# 壹、個人特質

## 自主學習——訓練之餘，擅長時間管理

身為體育選手的我，從國中時就常因準備全國賽事而請公假，通常為期兩個星期至一個月。甚至有段考前只上過三、四天課的經驗，無法到學校上課的情況下，訓練之餘我會在自行規畫、安排學業進度，遇到不懂的地方則上網尋找資源自主學習。

## 挑戰自我——不怕挫折，怕不戰而敗

運動員的比賽生涯中，有競爭有失敗。每當落敗時，教練總安慰我說：「多練一點，下次贏回來就好。」基於教練的信任與鼓勵，我不害怕失敗，只怕不戰而敗，所以我勇於嘗試各種領域和挑戰。

## 把握機會——向高人學習

得知校內林老師，在課後時間規劃 Python 教學，我就把握機會前去向老師學習。另外，我高二上時，就教於本校資訊科實習的賴老師，研究 C++ 與演算法，隨著賴老師實習結束，我仍與他保持連繫，時常共同討論問題，尋求答案。

在文學方面也相同，高一時在國文老師的推薦下，看了學校圖書館主任蔡淇華老師的寫作書籍，因此想認識老師本人。我走到他辦公桌前，跟他說我想向他學習寫作，並且加入由他指導的新聞社。

## 教學相長

班上常有同學因比賽而跟不上進度，同學們都會來問我學業方面的問題，我發現我會統整自身所學並簡化教人，且能觀察到大家思路中的盲點，作不同的詮釋與講解，而我自己能更進一步複習。教學相長的歷程，是達成共好目標的助人方法（如右圖所示）。



# 貳、自傳

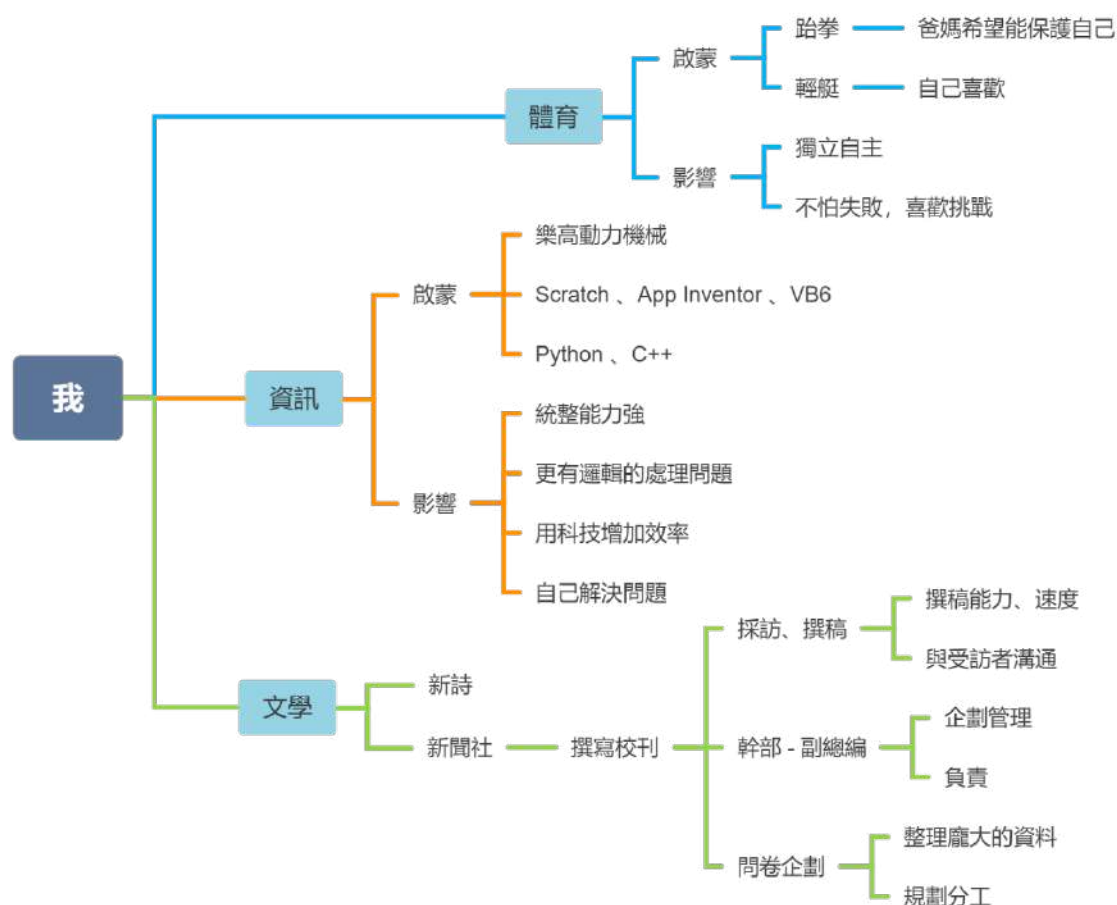
## 一、家庭背景

爸爸在我小二時因病去逝，媽媽獨自扶養我與妹妹長大。從小媽媽鼓勵我加入學校扯鈴、田徑、跆拳道、輕艇等校隊，奠定了我體育學習的基礎與熱忱。

媽媽從小告訴我「自己的人生自己決定」，當我做抉擇時會給予意見，並尊重我的選擇。總是鼓勵我多元探索興趣，希望我能將興趣變成職業。

## 二、學習歷程

在校隊、體育班成長的我，除了對體育的熱忱外，因遇到許多的恩師啟蒙我對資訊、文學的興趣，因此，我的學習歷程可分為體育、資訊，以及文學這三大塊。



108 年，我見到教練運用手機 app 連結 GPS 和心律錶，掌握選手訓練中的心跳、速率等數據。這使我思考若結合影像辨識技術，就能讓選手清楚知道自身表現的狀況。但在水上攝影有其困難度，因此，我想到透過無人機跟拍。為了能進一步了解如何運用這項科技，108 年寒假，參加臺科大的無人機營，藉此熟悉無人機的運作原理。

## 輕艇——舟而復始

國小因為校隊而接觸「輕艇」，上國中後就讀體育班，媽媽起初反對，但在我的堅持下，她選擇尊重我的決定，並與我約定不可荒廢學業。



### 一日訓練一日功，三日不練百日空——體育生的生活

「一日訓練一日功，三日不練百日空。」是我們教練的座右銘。進入體育班後，我也秉持著這個觀念進行訓練。

集訓最長離家達兩個月，我學會跟團體一起生活。最令我衝擊的是「吃外食」，錢從自己手上出去時，我才真正對金錢有了概念，讓我更了解到媽媽賺錢的辛苦。

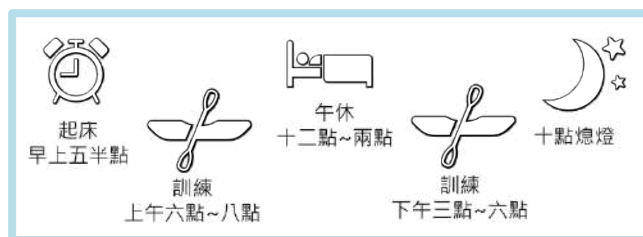
集訓生活所學，與平日、集訓的緊湊生活如下：



▲ 集訓生活中所學



▲ 平日



▲ 集訓（以 2020 暑假為例）

訓練佔掉了大半的時間，因此我更懂得時間管理，並探索其他興趣，希望未來能與體育結合，讓運動選手的壽命以另一種方式延續下去。

### 書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟——108 全國運動會 女子龍舟雙冠軍

升高二的暑假，我有幸入選全中運的臺中女子龍舟代表隊，為期三個月的密集移地訓練，我們順利在兩百和五百公尺拿下金牌。這次是全運會第一次舉辦龍舟賽，也是我第一次參加全國運動會。

依稀記得兒時，媽媽若有所思地說想要帶全家一起去日本看潔白無瑕的雪景。正好比賽獲得獎金，我決定完成媽媽的期望，高二寒假，帶著媽媽和妹妹一起去日本北海道

賞雪。另外，為了投資自己，我用剩餘的獎金買了筆電，用來寫程式、文章等。



▲ 北海道家庭旅遊



▲ 全運會決賽上岸後的合照



▲ 全運會頒獎典禮合照

能在這個年紀用自己的錢帶家人出國旅行與自我投資，我感到很驕傲，我希望未來有能力繼續做這些事。

## 乘風破浪、逆流而上——我與體育班

體育班常被大環境有意無意地灌輸「不用讀書」的觀念，因此多數的體育生排斥學業，甚至看不起讀書的人。而我較早認知到讀書的重要性，起初與同學產生歧異，但在我不斷努力，透過協助他們的課業問題，進而對我產生認同與支持。

近年來政府積極推動體委會改革、加強優秀運動員的待遇與進行生涯就業輔導。而體育班的問題也逐漸被大眾正視，因此出現了存廢爭議。部分體育生的學科能力確實是待加強，但我個人從體育生的生活中學會了獨立自主、自信與失敗後越戰越勇的人生態度。



## 資訊——自主學習、多元探索

透過程式，我學到了自己解決問題的能力，且能更有邏輯的處理事情。

### 啟蒙——樂高動力機械

小一時，參加學校的樂高動力機械社，之後八年我一直玩著 EV3 樂高機器人，動手實作，賦予機器人生命的過程，讓我對資訊產生極大的興趣。而撰寫機器人寫程式，不斷測試、除錯的過程中，讓我對程式的精準度產生執著。

隨後也接觸過 Scratch、App Inventor 與 VB6。其中我最喜歡的是 App Inventor，106 臺灣青少年機器人協會「積木生活智慧王」比賽，我利用它將手機、EV3 和微軟認知服務的環境辨識結合，使視障者可得知前方障礙物的種類與距離，贏得優勝的殊榮。



▲106 年臺灣青少年機器人大

### 程式入門——PYTHON

上高中後，無意看見地科吳老師在撰寫 Arduino 的程式，經過一番了解，他表示學校林老師在課後教授程式語言，我主動前去認識，開始以 APCS 題目學習 Python。但輕艇時常需移地訓練，課程只能少數參與，於是透過自學 Python 做一些增加工作效率的簡單應用，像是合併多個 pdf 檔、批次改檔名與校刊問卷的數據統計。

### 競賽參與——C++

高二暑假，準備輕艇全國賽期間，看見校內學科能力競賽的資訊，考題為計算機概論，是我尚未接觸過的事物。雖如此，老師仍鼓勵我用僅存的四天努力一搏，透過網路資源學習計概，並獲得學科能力競賽校內第一，而後開始學習 C++。

我接觸競程較多數人晚了許多，且輕艇訓練占據了許多時間，但我仍利用時間學習演算法，積極參與比賽、研習：TOI 初選、YTP 挑戰賽、清大暑期程式解題集訓營等。



▲2020 清大暑期程式解題集訓營

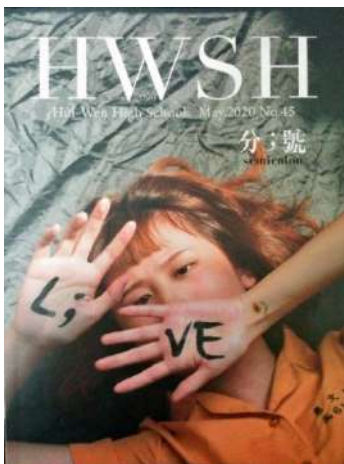


▲2020 SITCON camp

## 文學——新聞社

### 進入新聞社——相互切磋，文化差異

高一上拿到學校的校刊，得知所有的文字、美編等都是由學生一手打造，決定在下學期轉入新聞社。除了體育的團體賽外，我欠缺與他人合作的經驗，這是從國中開始，第一次與普通班的同學們相互切磋，讓我感受到兩者間的文化差異。



▲ 45 期《惠聲惠影》〈分號〉



▲ 44 期《惠聲惠影》〈捍衛〉

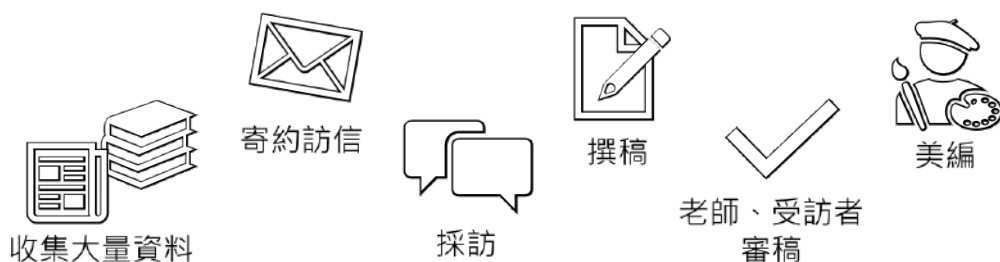


▲ 18 th 新聞社合照

### 走入他人的生命——採訪與撰稿

採訪前需大量閱讀有關受訪者的資料，這個過程讓我走入了受訪者的生命歷程。因早已知道了對方的事蹟、理念等，在採訪地當下，就像與許久不見的朋友聊天般融洽。採訪結束後，三天內完成文稿，後有指導老師、受訪者審稿、美編等流程。在截稿時間的壓力下，我的文字能力與撰寫速稿得到了提升。

採訪流程：

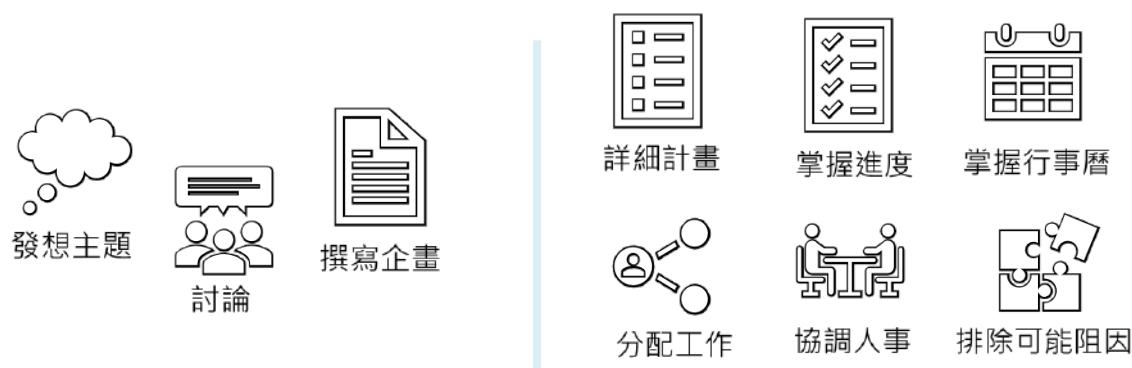


▲ 採訪流程

在新聞社，學到最多的是「溝通」，運用在同伴、指導老師和受訪者間，以前的我害怕在陌生人面前說話，但為了採訪，我得強迫自己尋找與受訪者間的共通點，與之互動開啟話題，達成訪談的目標。

## 最短時間最大效益——擔任副總編

高二時擔任新聞社的副總編，負責計畫與掌握進度，學習如何在團隊中擔任領導的角色。編刊需投入大量的時間，如何平衡課業與社團是個很大的挑戰，加上有時又因比賽而請長假。因此，用最短的時間，做最有效的統整，使其事半功倍，是我在面對社團學習到的能力。



▲ 擔任幹部所學

## 做中學，多方面學習——從零開始->全國銀質獎

進入新聞社後，許多事情都是從頭學起，因比其他同學晚了一學期進入，所以要花更多的時間跟上大家。社團指導老師蔡淇華老師總說：「新聞社就是做中學。」這句話帶給我很大的影響。



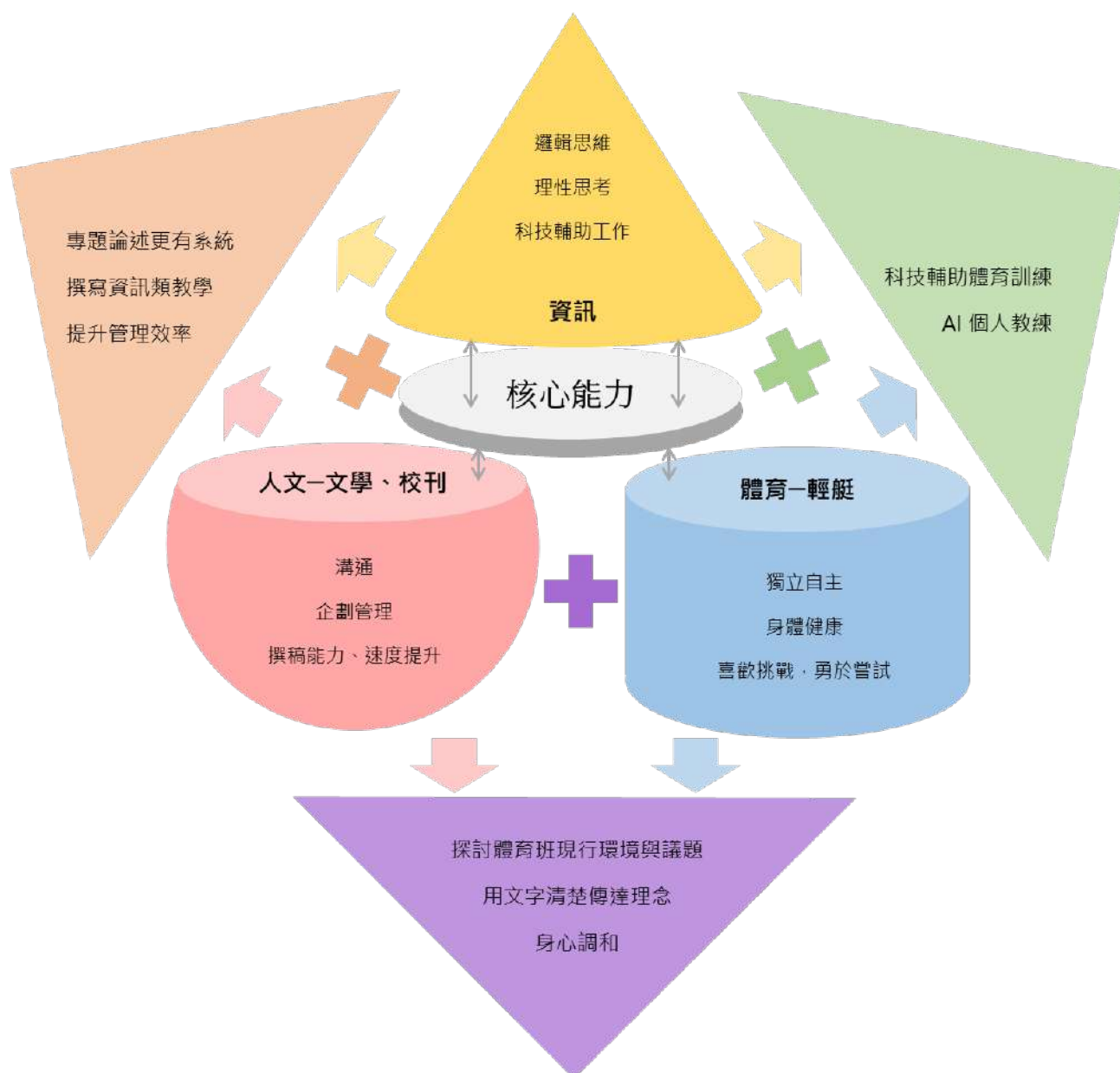
▲ 在新聞社習得的技能

校刊一學期一刊，作業量繁重，但在 44 與 45 期校刊的磨練下，我更熟悉編刊歷程，而 45 期校刊也獲得 109 全國學生刊物競賽銀質獎的肯定。



## 百川匯大海，融會貫通——未來藍圖，跨領域結合

體育、資訊與文學，多領域學習，起初看起來固然是毫不相關，但我相信在持續加深加廣後，可發現一條好似殊途同歸的路，創造出嶄新的可能。好比，將資訊與體育結合，透過大數據分析，可協助教練更準確的掌握選手的狀況；結合 AI，可發展成個人教練，提供客製化訓練方案，甚至能預測其未來成就等。



▲ 我的現有能力和組合圖

## 參、申請動機

### 一、跨領域碰撞——特殊選才的機會

輕艇、資訊、文學等多元學習的情況下，我擁有良好的時間管理意識，與自主學習的能力。在接觸資訊的過程中，我確立了自己大學想念資訊相關科系的志向。不將體育系列為首選，是希望能透過跨領域的碰撞，產生出更好的化學效應。

目前將要面臨學測，我不得不減少輕艇的訓練時間，以及中斷資訊和文學得自主學習，專心準備學測。在明年初，睽違三年的全國中等學校運動將再度舉辦輕艇項目，我將努力爭取代表權為學校參賽。而資訊在接下來的幾個月中，也有許多比賽：學科能力競賽、Code Wars、NPSC，和自走車比賽等。

我想將比賽準備完善，爭取到更好的成績。種種原因下，希望能藉由此管道入學，獲得良好的學習資源。

### 二、跨領域整合——清大不分系學士班

「泰山不讓詞解土壤，故能成其大；河海不擇細流，故能就其深。」清大制度完善，且學士班更能跨領域學習，使我不被科系限制，繼續專研體育、資訊與文學。我認為多領域學習，起初固然是不相關的，但在持續加深加廣後，可發現一條殊途同歸的路，創造出嶄新的事物。

今年暑假，在精誠科技的贊助下，我參加了 2020 清大暑期程式集訓營，我很喜歡清大的環境，空氣清新、設備充足、宿舍環境佳，且資源豐富。而旭日獎學金能減少家中負擔，使我安心地學習。加上家住臺中，清大所在離家只要一小時多的車程，來回車錢尚能負擔。因此，我非常希望能進入清大學習。

# 肆、讀書計畫

