

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2023/9/8

獲補助出國年度： 111學年 下學期	
姓名：謝瑞彬	臺師大學號：60931012A
臺師大系所：運動休閒與餐旅管理研究所	
臺師大學院：運動與休閒學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳 已由國際事務處與學院承辦人確 認：該院無另訂其他結案要求	
<div style="border: 2px solid black; width: 350px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/9/8

獲補助出國年度： 111學年 第二學期	
中文姓名：謝瑞彬	英文姓名(姓,名): HSIEH JUI PIN
臺師大就讀科系所、年級： 運動休閒與餐旅管理研究所三年級	臺師大學號： 60931012A
修習國家：日本	
修習校名：筑波大學	
修習學院：人間総合科学学術院	
修習科系：体育学学位プログラム	
修習期間：2023年4月～2023年8月	
護照入出境時間：	
出境： 2023年 4月 4日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關
入境： 2023年 8月 31日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Advanced Coach Education (上級コーチ教育論)	松元 剛	1	春AB
Taiku (Physical Education) (体育)	松尾 博一	1	春AB
計量分析3B	崔 宰榮	1	春AB
計量分析4B	崔 宰榮	1	春AB
基礎体育剣道(春)	鍋山 隆弘	0.5	春AB
応用体育バレーボール(春)	秋山 央	0.5	春AB
補講日本語3 初級2かつどう1-2A	吉田 麻子	0	春AB
補講日本語4文法-2A	チョーハン アヌブティ	0	春AB
補講日本語4話す-2A	杉浦 千里	0	春AB
補講日本語4聞く-1A	堀 恵子	0	春AB
補講日本語4読む-1A	三谷 絵里	0	春AB
補講日本語4書く-2A	杉浦 千里	0	春AB

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

去筑波大學交換是我從進來師大就設定的目標，選擇春學期而不是秋學期去也是因為運動會辦在春季(雖然我覺得辦的真的不怎麼樣)，我稍後也會提為甚麼我覺得春季去比較好(社團活動)。

簡單來說選擇筑波大學最主要的原因是：一，筑波大學是體育大校，堪比台灣的台師大，以培養體育教師、教練為主，學校有非常多優秀的運動員、有名的老師、豐富的體育資源與場館設施(有一個校區是體育藝術エリア，但其實體育館、田徑場、體育大樓佔了90%)。對運動管理和教練學有興趣的我筑波絕對是首選。二，筑波大學的交換計劃是一學期，經濟負擔比較不是那麼重。三，筑波在茨城縣，離東京一小時車程，物價也沒有東京這麼高(住宿一個月3萬日幣)。不過先說，筑波真的、真的超級爆無聊，所以我幾乎每周都往東京跑，交通費爆高。

生活的部分我覺得大部分資訊都在網路上查的到，像是[J鴻的頻道](#)、[RPG教戰手則](#)，或是去看其他學校的交換心得(我去之前看了很多台大同學的心得)，可以得到很多資訊。不過我還是簡單帶過我的狀況供大家參考，最後再稍微分享一下我的實習經歷。

【住宿與伙食】

留學生幾乎都住在校內邊陲的宿舍區-一之矢，我住的是單人套房(Type D)。空間雖不大但東西應有盡有，冰箱、衣櫃、陽台、小小的流理台跟瓦斯爐可以自己開火，十分方便。為了節省日常開銷，晚餐大部分自己烹飪。在超市特價的日子去大肆採買，大約一週會去一兩次，還找到飲料賣特別便宜的超市、酒便宜的藥妝店，十分有趣，推薦大家有事沒事就去超市尋寶，總會有意想不到的折價或某些商品特別便宜(一定比販賣機、超商便宜)。

【交通】

從我這學期開始(2023/4)，學校與附近的腳踏車店CYCLE CHIC合作提供留學生短期的租借服務，學校也會在你去之前就詢問你要不要租、租多久，超級方便！如果沒有人可以轉賣你二手車或是拿到免費的車，推薦大家使用這個租借服務。但，千萬不要在領車的時候購買他們推薦的腳踏車鎖，3300日幣.....跟我租借五個月的錢一樣。建議大家去校外自行車店買就好，幾百塊就有，而且其實學校大家都騎車，不太會有人偷車。

至於為甚麼要騎腳踏車，因為從宿舍到車站大概4公里，到中央圖書館也要1公里多，如果沒有車，你會很想死，除非你超愛走路😂 不過學校裡面有超多大坡，每次都會騎到懷疑人生，我一天大概會騎兩到三小時。



圖：校園廣闊，風景優美。

【學業】

在筑波，交換學生每周至少要修8堂課(約是台灣的12學分)。抱著難得來到日本唸書就多修一點的心最後選了12堂課。其中6堂日語課、2堂體育課、2堂統計課與2堂體育相關的英語授課。

1. 日語課

在筑波最常去上課的教室就是語言中心(CEGLOC)。入學前會請你做分級測驗，按照程度分為1-8級。4級以上課程分為聽、說、讀、寫、文法，3級以下則是比較生活化的課程。如果不滿意測驗成績，可以一直考到滿意為止(我大概考了三次才拿到L4，個人覺得4級以上學得比較扎實，因為課程分比較細)。



圖：口說與寫作都修杉浦老師的課，老師很活潑超級可愛。

2. 體育課

筑波是體育大校，不僅開課項目多元，師資更不用說，都是由代表隊的教練來擔任體育教師，平時沒有在運動的人都蠻建議去上上看。除了基本的球類運動，也有日本傳統體育如劍道、弓道、柔道、空手道等。基本上老師都會讓國際生加簽，但基於禮貌還是建議大家上課前先寄信詢問老師。



圖：排球課與劍道課合影。

3. 體育相關課程

由於我日文程度只有N3，怕自己跟不上課業所以沒有去修體育所的課(後來想想其實有點後悔，還是建議大家可以上上看自己專業的課，就算旁聽也可以去試試看)。我後來去修Master's program in Sport and Olympic Studies開的課，這個Program以英語授課，可以和來自世界各地、對運動產業充滿熱情的學生交流。我修了一門教練學(Advanced Coach Education)和一堂體育課(Taiku)。Taiku授課方式是老師每兩到三週會進行一項運動，用Game-based方式操作，進行一些規則的修改和調整。即使不是這項運動專業也可以非常享受在其中，我們一學期下來玩了Flag Football、Soccer、Kickball等等。



圖：與TIAS的同學合影，很多人來自不同國家，在這裡可以盡情用英文聊天(中文也通!)，是非常快樂的體育課，老師用Game-based方式教課。

【社團活動】

四月是日本的開學季，校園充滿著青春洋溢的氛圍。交換生可跟著新生們尋找有興趣的社團、志工活動等，各社團也會盡全力招生。通常社團招生會維持一至兩個月的「體驗」，也就是讓新生體驗參加。很多社團為了招生都會在社團結束後請客吃飯、請飲料或是其他招待。像我跟同樣師大去的交換生一起參與了歷史研究同好會的體驗，他們租車帶我們去附近三大神宮走訪，只跟我們收了500日幣，其他費用則由社團其他夥伴平分。

我為了深入瞭解筑波的排球風氣，參加了三個排球社團。筑波總共有五個排球社團，程度最高，也是我們俗稱甲組校隊，叫做排球部(男子/女子バレー部)；程度次高的是排球同好會，成員有男有女，但通常會分男網、女網；程度中等的叫做Ulis，他是混排女網；程度比較初階的叫做Spikers，蠻多國際生；另有比較像台



圖：醫學男排的飲み会。

灣系隊存在的社團，醫學男子/女子排球隊，但他們也歡迎非醫學系的學生加入。我比較常去的社團是醫學排球隊，因為他們主要在練球備戰比賽。想打PLAY的時候我會去同好會跟Spikers，同好會比較具挑戰性，SPIKERS則認識外國人、練習說英文XD

我原本不太敢講日文，但藉由參加社團與日本人相處，獲得更多練習機會，使我日文口說程度提升非常多(日本人不太會跟你說英文，除非他們本身英文很好，所以逼得自己只能用破日文跟他們聊天，就這樣慢慢練起來)。



圖：離開日本前與球隊最後一次練球的合影(我在中間)。

【實習經歷】

筑波的春學期分為ABC三個階段，每一階段5週，而我大部分的課集中在春AB，春C(約從6月底至8月初)沒有修太多課，因此我決定7、8月去實習看看。除了增加自己的實務經驗，也訓練自己的膽量(畢竟英文跟日文也沒有多好)。很幸運的是，我六月底收到了面試回復，也確定自己可以在暑假去筑波市內的職業排球隊SUNGAIA實習；除此之外，透過課堂(Taiku)老師牽線，我也有幸加入Neo English，一個專門教小朋友英文的類補習班(透過身體活動、遊戲教小朋友英文)。

Neo English教室坐落在離筑波市區約40分鐘車程的地區，主要教小朋友英文，在教基本發音、單字、文法的同時，也會透過一些小遊戲增加小朋友的動力。通常一節一小時的課會拆成40分鐘口述上課、20分鐘身體活動或桌遊。在Neo English我的身分主要是助教，課堂中協助老師授課，有的時候還需身兼翻譯。因為外籍老師有時聽不懂小朋友的日文(雖然我有時候也聽不懂哈哈)。在最後的暑期營隊中，我擔任影片企劃的角色，負責動態攝影並且剪輯回顧影片。



圖：身體活動遊戲(左)和教授單字(右)。

筑波SUNGAIA球隊實習的部分，我主要擔任兒童及青少年課程的助理教練。與台灣排球課不同的是，教練們會讓小朋友們自行架場、架網，只在旁邊指導不動手。一切都讓小朋友自行操作、學習。每次最緊張的是練球前後都要在大家面前提點事項或檢討今日練球狀況，對於日文還不夠熟捻的我來說真的是小挑戰。一開始我只能說出「今天很熱，大家要多補充水分」或



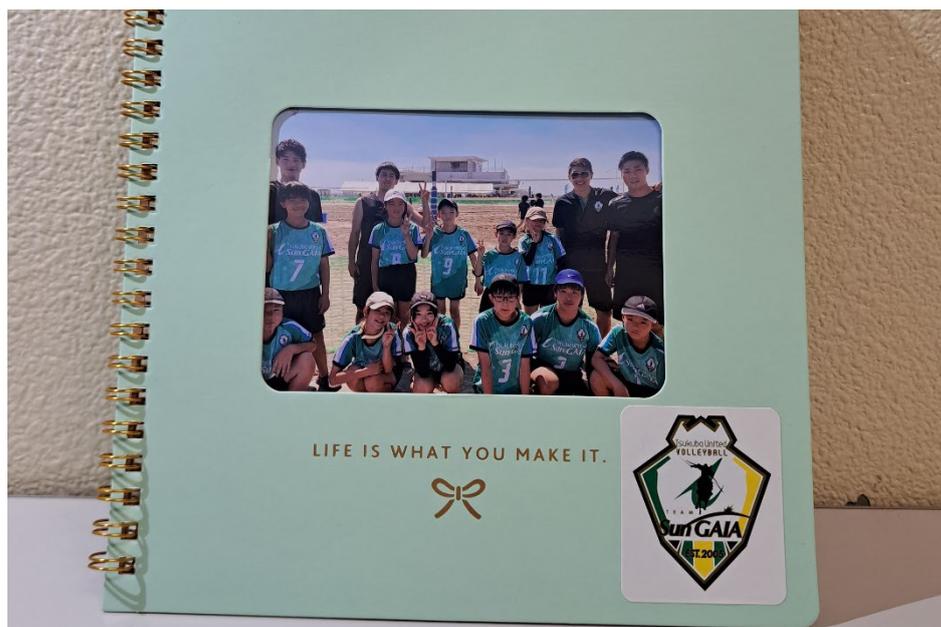
「大家加油」之類的話，後來慢慢練習可以說出一些比較具建設性的建議。我進步的方式是，練球前先去看一些排球教學影片，把一些觀念或教學步驟記下來，慢慢累積潤飾成自己的話。在檢討的時候就可以有自信的表達看法，也因此大受教練們的稱讚。



除了擔任課程教練外，我也有支援球隊大大小小的活動。如球隊受邀在筑波盆踊り活動中擺攤、兒童班的沙排比賽、青少年暑期夏令營等等。一個多月的時間裡參加了不少活動跟課程，除了本身的專業知識外，也訓練自己敢說日文的膽量。誰相信原本只有N3程度，甚至不太敢講日文的人混進一個只講日文的球隊中，教小朋友打球，還協助辦夏令營、支援各項活動。憑著一股熱情，不怕語言不好，厚臉皮追求自己想要達到的事



情。「厚臉皮」是我在日本交換中蠻有體悟的一件事，我也是一個面子很薄的人，但為了達到目標我得厚著臉皮去向別人索求、向別人詢問。抱著一股如果我現在不做未來一定會後悔的心去做，就一定可以做到！鼓勵那些還在猶豫要不要去交換，或是擔心自己能力不足而退卻的你，給自己一個機會試試看！我很慶幸自己有堅持去筑波交換，這是我做過最不後悔、最值得的一件事！



圖：離開日本前，部長將小朋友寫給我的話做成一本簡單的回憶簿送給我，真的超級感動！