

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：

2025/08/21_____

英文姓名(姓, 名): Lo, Yi-Wen	臺師大就讀科系所、年級: 體育與運動科學系四年級
修習國家: 日本	
修習校名: 日本大學	
修習學院: 運動科學部	
修習科系: 競技運動學科	
赴外學期別: <input type="checkbox"/> 113 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input checked="" type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2024 年 9 月 ~ 2025 年 8 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
スポーツ実技1	北田 典子	1	2024後學期
スポーツ実技2	北田 典子	1	2024後學期
日本語Ⅱ	日吉 秀松	1	2024後學期
スポーツ医学の基礎	布袋屋 浩	2	2024後學期
スポーツ医学演習	富樫 俊文	2	2024後學期
アスレチックリハビリテーション	小松 泰喜	2	2024後學期
アスレチックリハビリテーション演習	小松 泰喜	2	2025前學期

日本語V	高田 和広	1	2025前学期
日本語VI	高田 和広	1	2025前学期
評定競技論	西川 大輔	2	2025前学期
スポーツマッサージ演習	小松 泰喜	2	2025前学期

(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)

學校

這次交換到的是日本大學的三軒茶屋校區。日本大學本身是日本最大的私立大學, 在各地都有分校區, 不過我這次去的這個校區規模其實不大, 整個校園主要就一棟教學大樓, 外加一棟三層樓的圖書館。在此校區只有兩個學部, 在課程的選擇上較少, 但對於主修運動科學的我來說, 其實提供的資源已經相當足夠。

教學樓裡設施算是蠻集中、也很針對我們的領域。除了兩間健身房之外, 還有幾間專門的運動科學實驗室, 像是低氧訓練室、力板實驗室、高速攝影機實驗空間等等, 平常上課或實驗都會用到。

而在一般的選修課中, 除了可以真正接觸到全新的筋皮肌肉電刺激, 也可以親自感受及操作超音波機器, 甚至在貼紮和運動按摩中所使用到的耗材也都是有學校提供, 對於有興趣及想要多加練習的學生也可以在向老師詢問後盡情地使用, 整體來說, 雖然學校空間不大、課程選擇有限, 但就資源和實作機會來說, 已經算是很足夠了。

宿舍生活

宿舍方面, 我是住在學校安排的學生寮, 位置離學校不算近, 但也還在可接受範圍內。每天走去上課大概需要15到20分鐘, 地鐵站也要走個10分鐘左右。如果是比較不喜歡走路的人, 其實蠻推薦買一台腳踏車, 會省很多時間, 也會方便很多。

宿舍周邊的生活機能算是蠻完整的, 附近有小學、公園、體育館、超市, 生活上需要的東西基本上都找得到, 而且整體環境安靜, 不會太吵, 也蠻安全的, 住起來算是蠻舒服的。

宿舍是一人一間的套房型式, 租金是一個月6萬5日圓, 裡面已經包含了管理費和公共區域的清潔費。房間本身不算大, 不過一個人住起來其實也夠用了, 有自己的衛浴空間, 基本家具也都有, 生活上不太需要再額外添購什麼。

公共設施方面, 有共用廚房和洗衣間。洗衣機和烘衣機使用不用再額外付費, 只要自備洗衣精就好, 這點我覺得還蠻不錯的。平常如果自己煮, 餐費也可以省下不少, 而個人用的水、電、瓦斯費則另計, 考量到居住的地理位置和居住品質, 相

當划算。

行政手續

在行政手續方面，因為我是這個校區第一次接待的交換學生，加上是透過院級合作過來的，學校本身沒有太多相關經驗，所以一開始有些流程不是很清楚，很多東西都要自己主動去問。

像是住址登記、健康保險的申請、學生證辦理、選課等等，都沒有特別安排人來協助，而且校內也沒有國際事務處或學伴制度，基本上都是自己處理。雖然校內有一些外國學生，不過他們大多是體育選手，學校主要是透過他們教練或相關人員來處理行政事務，一般學生比較少有支援系統。

不過學校的事務人員態度都還蠻好的，有什麼不懂的只要問，他們會花時間幫你確認並協助處理。像我在處理學生證和選課的時候，雖然還是得跑紙本流程，手續比較傳統一點，但也都還算順利，沒有遇到太大的困難。

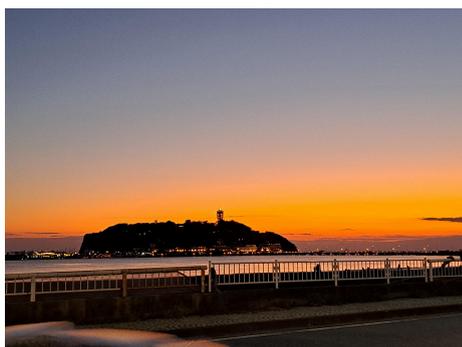
結語

如果未來有機會到日本交換，我會建議可以考慮東京。雖然生活費確實比其他地區高一點，但交通方便、資源多，無論是學術、文化還是生活層面都很豐富。

平常假日如果想出門走走，東京附近像是鎌倉、橫濱、箱根這些地方都很適合安排一日或兩日的小旅行。如果有比較長的假期，也可以搭夜行巴士、新幹線，甚至搭飛機，去更遠的地方旅行，整體交通真的很便利。

東京人多，生活節奏快，有時候確實會覺得煩躁，不過同時也能接觸到很多不同領域的東西。不管是各種活動、展覽、產業資源還是外國文化，在這邊的資訊流通速度很快，對學生來說是一個可以不斷接觸新東西的環境。

四、照片(如有，請提供)



(江之島)



(大室山)



(箱根)



(銀山温泉)

五、影音檔(如有, 請提供連結)

六、其他