

# 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：2021/12/17

中文姓名： 秦瑜璟	英文姓名（姓，名）： Chin, Yu Ching
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系 四年級	臺師大學號： 40705002E
修習校名： 加州州立大學 斯坦尼斯洛斯校區	
修習學院： College of Education, Kinesiology & Social Work	
修習科系： Department of Kinesiology & Public Health Promotion	
赴外學期別： 110學年（民國110年） <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：110年8月～110年12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
<b>KINS 1100 002</b> Tai Chi Ch'uan	Lee, David	1	Fall 2021
<b>PHIL 1010 005</b> Introduction to Philosophy	Albright, Ian	3	Fall 2021
<b>ENGL 1001 007</b> First-Year Composition	Hollcraft, Jacqueline	3	Fall 2021
<b>KINS 1130 004</b> Lifetime Fitness Training	Tran, Duy	1	Fall 2021
<b>KINS 1990 002</b> Group Exercise	Sniffen, Margaret	1	Fall 2021
<b>THEA 1500 001</b> Introduction to Acting	Becz, Marika	3	Fall 2021

（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）

#### 學術方面

在師大學分都修完了，所以可以比較自由選擇想上什麼課，回國後也不用擔心無法採計學分。Stan State 有規定一學期低修 12 學分且交換生最少要選修一堂實體課。

這學期是學校 shut down 回來的第一學期，所以課程還是一半線上一半實體，整體來說學校還是沒有正常時期那麼多學生，蠻冷清的。

#### **KINS 1100** T'ai Chi Ch'uan (Lee, David) 線上上課

同步上課，這一堂原本是因為缺一學分最後才加選的，以為會很無聊不過意外的老師很好，也分享很多他自己的太極人生故事，完全不會無聊。從學期初到學期末就是學一套太極，一步一步的教我們，會要求大家打開鏡頭他才看的到，但其實每個人都離鏡頭很遠所以不會覺得尷尬，不過看到所有人一起在線上打太極蠻有趣的。

#### **PHIL 1010** Introduction to Philosophy (Albright, Ian) 實體上課

老師完全是被耽誤的諧星，上課方式非常有趣，把哲學概念用故事或是例子講解，上課的時候會一直左右走動，想睡著都難。整學期兩次4~5頁的作業跟兩次考試，都是有上課知道那些哲學家的核心概念再加上自己的想法寫出來都可以拿到不錯的分數。老師也有開 office hour，有問題想請教都可以上線跟老師討論，他非常樂意協助學生，也都了解每一位學生的狀況！

#### **ENGL 1001** First-Year Composition (Hollcraft, Jacqueline) 實體上課

這一堂課是開給 freshman 的課程，主要在訓練上了大學如何寫文章寫研究。雖然一開始我真的不太知道老師著重在哪個部分，範圍蠻廣也沒有特定主題，不過每次都有作業要寫，真的會很扎實練到英文寫作。後半學期都聚焦在 research essay，有教怎麼找資料，還有正式的格式以及引用格式，雖然在台灣都學過，不過這裡大多用 MLA 格

式，要重新學一次，對未來有要寫英文論文的人應該蠻有幫助的。整學期寫了很多 essay 跟 free writing，最後要交一篇5~7頁的 research paper，主題自訂，但是要用正確的 MLA 格式，個人認為是蠻實用的一堂課。

### **KINS 1130 Lifetime Fitness Training (Tran, Duy) 實體上課**

非常推薦這一堂課，是非常有挑戰的一門課，不是普通我們上體育課輕輕鬆鬆的那種，老師是籃球校隊的教練。整個班上只有6個人，老師每次上課都出累死人的課表，不過全班一起努力的樣子感覺很團結，這個班上的同學們是我這學期以來最熟的一群人，可能是因為大家需要互相鼓勵吧！老師下課後也喜歡跟我閒聊，推薦我去很多地方玩，是個非常友善也很認真的老師，上課音樂也都放超大聲，常常講什麼都聽不到只能看動作。

### **KINS 1990 Group Exercise (Sniffen, Margaret) 線上上課**

非同步上課，老師每週上傳影片，每次上完後在雲端紀錄一些日誌，老師會上去給回饋，整個班級也有一個 BAND 群組，有時候老師會要求我們上傳影片或照片跟其他人分享，就是一堂蠻自由的課，你什麼時候有時間就什麼時候完成，不過相對來說就比較沒有上課的感覺。

### **THEA 1500 Introduction to Acting (Becz, Marika) 實體上課**

老師本人是演員出身的，也經歷過很多劇場或是影視歷練。從最基礎的一些演戲技巧開始學習，會需要先閱讀一些章節，課堂上大家會一起討論。這學期結束要演出 Spoon River，期中的時候老師分配角色，大家背完台詞有先演練過一次，接下來大概六個禮拜就是不斷地深入探索跟熟練，還有在全班面前 coaching 跟一對一 conference。大多數的人都是第一次演戲，所以上台肯定是很緊張，不過老師都是以鼓勵的方式讓我們舒緩，每一位同學間也都是互相給予滿滿的掌聲。跟班上的同學有更多的交流所以也非常熟悉這堂課的同學，是蠻值得訓練 speaking 跟勇氣的一堂課，最後一堂可完成演出後同學間的掌聲跟鼓勵保證讓人得到滿滿的感動，會清楚看見每個人在這一學

期的成長。

基本上就是選一些基礎課程，因為如果想修高深一點的課程也大多數都有擋修，就要跟教授拿授權碼蠻麻煩的。再來，這邊老師通常不用麥克風，一開始會擔心戴著口罩講課會不會聽不清楚，但很意外的每個老師都很大聲又很清楚，聽不到或不懂請他在說多少次都沒問題，完全不用擔心！學期的最後一堂課老師都會給同學滿滿的祝福跟鼓勵，只要上過一次老師的課，他就會認為一輩子都是他的學生，未來有什麼問題寄 email 他也很樂意幫助，總之就是會得到很多感動。

不只是國際學生，因為當地也一年半快兩年沒有實體上課，回到實體後其實大家都需要習慣一下，不過這裡的同學人都很好，有問題開口問他們一定會幫你，也會跟你聊天，不過通常下課時間一到，大家會迅雷不及掩耳立馬離開教室，所以時機要抓好。

## 生活方面

### 出國前：

**簽證**的部分，大概是5月多，待學校跟姊妹校的文件傳給你後就可以自行盡快上美國在台協會預約，美簽的流程偏麻煩，但一步一步來絕對沒有問題也不用太擔心，網路上也有很多有經驗的人的分享。

**住宿**我是直接申請學校宿舍，如果以美國大學來比較的話，這間學校的宿舍算是 CP 值蠻高的，四人一間有廚房客廳衛浴跟自己的房間，也不用擔心上課通勤的問題。

### 出國後：

首先就是**銀行開戶**，學校附近有一間 wells fargo 走路可以到，在網路上預約時間，到時候會有人直接協助你，不用擔心，就帶著護照、第二證件跟要存進去的錢就行了。

**交通**部分，學校外面有公車站可以通往很多地方，但如果要跟台灣的大眾運輸相比大概是無法，而且公車禮拜天休息，所以對我來說這個公車也是蠻不便利的。最好是先結交到會開車而且有車的朋友，生活會更便利一些。

再來是**日常生活**方面，學校有免費 food pantry，一週可以拿一次糧食，如果懶得去超市或是吃膩學校餐廳也是一個不錯的選擇；這間學校屬於農業村的學校，地很大也很

自然，學校內有四座湖跟很多塊大草皮，每天都有超多鵝在叫，環境很好，但缺點就是很無聊。

## 育樂方面

住在學校宿舍其實就有蠻多活動的，開學有 welcome week，有很多活動供住宿生參加，印象最深刻的就是 movie night，一個布幕跟投影機就可以搞定，學生會自己帶著野餐墊在草地上席地而坐，很有趣的畫面。因為疫情緣故，學校 Housing 這邊沒有 off-campus 活動很可惜，不然聽朋友說以前還會組成出遊團假日一起去較遠的地方郊遊。說實在學校附近也沒什麼觀光或是值得去的地方，所以平日最多的育樂應該就是跟住在宿舍的人相處，這裡的學生會自己找很多事情做，或者是可以每天悠閒的出門在校園散步呼吸新鮮空氣跟欣賞美麗風景。

## 開銷

開銷分成出國前跟出國中

出國前：就是一些行政上的必須花費，像是申請費用、簽證、機票、保險等等，總共加起來大概落在台幣70,000左右，蠻坑錢的，但這些都是必要花費，最貴的就是機票跟簽證。

出國中：人在國外的時候我把花費分成住宿、食物、雜貨、交通、娛樂還有其他。住宿費一學期又包含每個月140美元的 meal plan，可以在學校的任何餐廳買食物，就是強制你要買。住了5個月總共是5519美元，大概佔了我所有花費中的8成，不過算是 CP 值很高啦有吃又有住！人在國外時把所有花費加起來大約是台幣20萬，個人覺得在這個物價高到不行的加州算是很不會花錢的人了。

## 四、照片（如有，請提供）





五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他