

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): Liu, Chih-Yu	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: 中京大学	
修習學院: スポーツ科学部	
修習科系:	
赴外學期別: 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: 113 年 9 月 ~ 114 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
日本語 III A	神谷 玲	6	秋学期
日本語 III B	酒井 恵美子		
日本語 III C	太田 真由美		
生物学	小川 秀司	2	秋学期
運動・スポーツ生理学	梅村 義久	2	秋学期
スポーツ実技 C (柔道)	片岡 研人	2	秋学期
心理学	胡 琴菊	2	秋学期
日本語 IV A	中村 透子	6	春学期
日本語 IV B	伊藤 典子		
日本語 IV C	鈴木 加珠子		

スポーツ医学 C	清水 卓也	2	春学期
発育老化論	渡邊 航平	2	春学期
運動・スポーツ生理学	梅村 義久	2	春学期

(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)

交換心得開始前，想感謝系辦陳小姐的申請時幫忙詢問中京大學是否願意接受大學生前往交換，最終很幸運的拿到此次交換的機會，交換期間也提供許多協助，使我的留學生活非常順利。

初抵日本：

抵達前學校有會寄一份 Orientation Week Schedule 到信箱，告知交換生到日本後的行程。在 Orientation 期間則會有學校裡的大學生 (VOICE) 協助認識兩個校區 (名古屋校區、豐田校區)、住民登錄、健康檢查、買地下鐵定期卷、選課和一些文化交流活動等，以上活動幾乎都會在名古屋校區完成，唯一不同的是選課需要到豐田校區的教務センター，把想選的課告訴教務センター負責的老師，他會協助幫忙登錄。選課的內容也與其他交換生不同，只能選擇スポーツ科学部跟豐田校區的一些共同選修課，幾乎都是全日文授課，功課也是以日文繳交。沒有堂數限制，但有選不到課的風險，可以先選課試聽，開學第一週週五 17:00 前再把想退的課告訴幫忙登錄的老師即可。

Orientation 期間也會有日文能力測試，測試的結果會決定分班 (程度分成 1 ~ 5 級，1 會從五十音開始教，5 為 JLPT N2 以上的等級)，不看任何日文檢定成績。測試方式是先筆試 (單字、漢字)，再用電腦考聽力和閱讀，最後面試。要特別注意電腦一有問題就要告訴現場的負責人員！我非常不好運開始測驗後遇到滑鼠失靈，被分配到基礎的班級，之後有去國際處反應，但只往上跳了一級。課程內容，日本語 III 比較多文法、閱讀、漢字、單字類的授課，程度大概在初

階 N3，上課方式像衝刺考試的語言學校，挺無聊的。上到日本語 IV 後，比較生活化，多了速讀、簡報製作、上台報告、日常會話等的練習，也有包含一些日文檢定 (JLPT) 的內容，但只有上課的話應該過不了 N2，不過同班的法國人覺得 N3 可以過得了。唯一的缺點是課文中不會的文法和單字要額外去問老師或上網查，課堂上教得比較少。

交通：

除了日文課在名古屋校區之外，其他課皆在豐田校區，兩校區之間的交通方式是從八事站搭地下鐵到淨水站，再轉校車到豐田校區，單程需 40 分鐘左右。

因此購買地下鐵定期卷時跟大家不一樣，要買「八事」站到「淨水」站，在這之間的站下車都不會再扣錢，也有包含宿舍所在的「平針」站。如果不小心弄錯了，要到駅長室辦理，會退款但不會全退，並再重新付錢購買一次。購買時只能用現金，可以選擇 1 個月、3 個月，1 個月是 10,610 円，3 個月是 30,250 円，期限到了可以到售票機或駅長室續票，但新學期需要拿學生證到駅長室重新辦理。

宿舍：

我住的是「ドーミー赤池」，是學校外面合作的女子學生宿舍，會跟其他大學的學生一起住。房間內有床、書桌、衣櫃、冰箱、洗手台、置物櫃、Wi-Fi 機等；一樓公共區域有食堂、大澡堂、浴室、廁所、洗衣間 (有烘衣機)；每層樓有廁所、簡易廚房、洗衣間、倉庫。宿舍有點老舊，但有提供早餐跟晚餐，也

有管理員幫忙收包裹，一個月只要 59,300 円，我是蠻滿足的。

購物：

宿舍附近的平針站有一般的超市 (ピアゴ)，跟全聯很像的地方。再往赤池站走會有購物中心 (Prime Tree 赤池)，裡面有無印良品、GU、Uniqlo 等，剛到日本可以到這些地方購買日常用品。逛街的話推薦栄、名駅，店家總類多元，走到腳酸都逛不完，比練習還累，還跟北車地下街一樣不管去幾次都會迷路，推薦找一位地頭蛇朋友，比自己的腦袋和 Google Map 還有用。

校園生活：

上課：

隊友推薦我上渡邊航平老師的發育老化論，實際上過後也對老師充滿活力且富有條理與邏輯的上課風格留下深刻的印象。課堂會引用大量的文獻講解各年齡層在生理學上的變化，因應這些改變該如何加入訓練、營養、衛教等去預防傷害或提升表現。課堂上唯一的障礙是，每一堂要交出一篇 700 字左右的心得，字數沒到還不算出席，頭痛 (剛開始的幾堂真的很痛)。

最後關於上課的部分想提醒的點是，有些課期末考的時程與平常上課的時間甚至是地點會不一樣，像我修過的運動・スポーツ生理学就是這樣，秋學期時不知道而沒考到期末考，寫信給老師也沒辦法補考，直接被當掉了 (人生第一次被當掉.....)。查詢的方法是到學校的網頁找「定期試験時間割」就行了。

交流活動：

這次交換除了想了解日本的大學環境之外，最主要的目的是提升日文會話能力。國際教育中心 (Global Education Center) 有提供很多交流活動，可以認識一些日本和其他交換生。其中最推薦的活動是 Global Talk Hour，登記自己擅長的語言，就會配對到想學這個語言的日本人，累積參加 10 次還可以獲得 5,000 円の星巴克卡或圖書卡。我只登記中文，比較能遇到對自己有興趣的人。我與配對的夥伴感情都蠻不錯的，會私下約出去旅遊或吃飯，但也有朋友遇到日本人忘記時間或臨時取消等狀況，因人而異。(來自填寫英文的臺灣朋友的抱怨：配對到的日本人直接搞失蹤不想來，學校打電話到他家才出現)

部活：

想體驗日本的訓練方式，春學期加入了陸上競技部 (這屬於「部活」，像甲組校隊，還有另一種是「サークル」偏乙組練習，氣氛較輕鬆)。中京大學是東海地區的體育強校，隊友實力都很強，教練也曾是奧運選手，訓練環境與氣氛相當不錯。進入的方式是，先寫信詢問教務センター的老師 (跟選課的老師相同)，老師會轉達給部活教練，很快教練就來信詢問打ち合わせ時間，第一天帶我認識環境後就入部了。剛開始有點害怕，怕排外或排擠，但隊友都很友善，會主動跟我打招呼、聊天，也願意耐心聽我說不標準的日文，和指導動作的正確性，教練也會關心每個人的訓練狀況。受傷的話，隨隊的防護實習學生會做基礎的處置，學校也有駐校的整形外科醫師可以免費做診斷，和執業的防護員和實習的碩士生協助回場的恢復訓練。

四、照片 (如有, 請提供)



東海学生陸上競技対校選手権大会



與交換生和國際處老師的合照

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他