

# 臺師大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：\_20200615

獲補助出國年度：108 學年 第一學期	
中文姓名：范榮玉	英文姓名（姓，名）：Fan Jung Yu
臺師大就讀科系所、年級： 體育學系研究所三年級	臺師大學號： 60630003A
修習國家：日本	
修習校名：筑波大學	
修習學院：人間総合科学研究科	
修習科系：体育学専攻	
修習期間：2019 年 10 月～2020 年 2 月	
護照入出境時間： 出境：2019 年 9 月 24 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2020 年 2 月 20 日 <input 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
スポーツメディア論 (運動媒體概論)	清水 諭	1	秋 BC
アダプテッド・スポーツ教育論	澤江幸澤、齊藤まゆみ	1	秋 AB
補講日本語 4 文法-1B	安 祥希	0	秋 AB
補講日本語 4 話す-2B	杉浦 千里	0	秋 AB
補講日本語 4 聞く-2B	平形 裕紀子	0	秋 AB
補講日本語 5 読む-2B	近藤 幸子	0	秋 AB
補講日本語 6 書く-2B	平形 裕紀子	0	秋 AB
補講漢字 4-1B	石田 麻実	0	秋 AB
交流の日本語(上級)	中野 二郎	0	秋 BC
キャリア支援日本語 中級話す聞く B	石田 麻実	0	秋 C
キャリア支援日本語 N2 言語知識 B	全香蘭	0	秋 C
キャリア支援日本語 N2 読解 B	石川早苗	0	秋 C
キャリア支援日本語 中級メディアリテラシーB	山本千波	0	秋 C
キャリア支援日本語 N3 聴解 B	加藤あさぎ	0	秋 C

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

大一就立下想要去日本唸書的夢想，開始學日文、考檢定。終於在碩一的時候考上 N2，申請上第一志願筑波大學。一年的前置作業比較繁瑣，除了機票、修課計畫，筑波校方也會謹慎地請學生騰寫推薦信，當作入學的證明，同時也收到了筑波大學 Tutor 研究生的來信，未來一學期將會由他來協助我在學校裡的生活和行政辦理。

來到茨城，瞬間變安靜很多，環境優美、校園坐落於小森林之中，幅員廣大，離都市很遠，給人的感覺像鄉村，沒有交通工具的話，到任何地方都不太方便，因此我在抵達學校的第二天，就去買了一輛二手腳踏車到處趴趴走（圖片一）。也正是因為筑波位於非都市的地區，物價並不像東京那樣可觀。宿舍住的比較偏僻，不過房間內部基本的衛浴、流理台、瓦斯爐都有，還有一個簡易漂亮陽台，五坪不到的一人小空間裡是很溫馨的（圖片二），房間外尚有自助洗衣機、飲料投幣以及閱覽間。宿舍離食堂或校外的餐館都有一段距離，每週一次的大賣場掃貨都會讓我很期待。咖哩飯逐漸成為代表作，它也是母親最常準備好放在冰箱讓我晚上回家自己熱來吃的料理。抵達日本時向一位受老師引薦而認識，常住當地的臺灣阿嬤借了湯鍋，利用超市每周一折扣的便宜咖哩小火燉煮入味，孤獨咖哩飯就完成了。一個人騎 20 分鐘路程、一個人買菜、煮飯、一個人吃飯，偶爾間一顆半熟荷包蛋放上去，有點孤單但很有家的感覺。

除了經常過馬路看錯邊，腳踏車騎一騎不小心會騎到右邊車道逆向，房間很小常常撞到腳，煮東西偶爾因為沒有合適的調味料而走味，但也漸入佳境。而且每天都認真的讀日文背單字，問路問價錢各種問都變成一個小任務，達成之後超級有成就感！剛抵達時，辦手機號碼、開戶、健保都花費不少時間，分工細膩的日本，在各種事情有各自的處理方式跟處理單位，有時候 Tutor 並無法時時刻刻協助我，我就會自己獨自摸索。例如：小小一筆住宿費不能在郵局繳，前輩跟學

伴也因為有信用卡跟銀行帳戶，不太了解只能用現金繳款的手續跟地點，只好一個人身上無網路的問地點去探險，要去尋找唯一的繳費 ATM，且要跑到校外的專櫃：三井住友銀行。站在 ATM 前面，後面排了幾個日本媽媽在等待。我一邊用最快速度想要搞懂顯示的內容，一邊按生澀的片假名，為了不要讓後面等太久，還重新排了一次隊，站在機台前方每按一個鍵都很緊張，畢竟 7 萬多日幣不是個小數目，匯一個差錯就不妙了。確認三遍匯款內容，唸了三遍電話號碼跟明細，終於在最後一天壓線完成住宿繳費，感動到快哭出來，回到宿舍一樓的宿舍老師還誇了一番：大変ですよーすごい！（辛苦啦！太棒了～）。

在日本的交換期間，我為自己排了很多的語言課，學校的國際學生非常多，因此語言教室為大家最常出沒的地方，修了 12 門的課，儘管 0 學分，還是讓我很心想要持續精進。研究生的課，修了兩門，人數比師大體研所的多，所以上課就是老師在前面投影 ppt 講授，學生坐在底下聽（圖三），雖然也有人會打瞌睡會滑手機，但適應體育教育論課堂中，上課的兩位老師齊藤まゆみ教授、澤江幸則教授的上課氣氛都讓學生很踴躍發言。課後讓我參與了一週一次帶特殊生運動的體操教室，偶爾假日出外辦社區型適應體育活動也讓我參一咖，最重要的是學習到了運動的過程裡，「陪伴」與「快樂」的重要。當孩子知道自己就算運動能力很差，還是有大哥哥大姐姐願意陪著我一起跳繩、飛盤、盪鞦韆，還是可以經由慢慢練習、從簡單的開始，讓自己越來越好，所累積起的成就感，而愛上運動，這些帶活動研究生每週花很多時間設計課程，課後開會檢討每個孩子今天在體操教室的狀況。當然，也看了不少注意力不集中或是過動的孩子在體育場裡失控的模樣，教授不會插手介入，遠遠的坐在一旁觀察帶活動的研究生如何處理。

閒暇時除了獨自旅行，也會抽空去健身房訓練或者去圖書館念書找資料（圖四）。羽球專長的我，到日本也不忘訓練，出發前便已經向筑波大學校隊的吹田教練打好交道。這趟交換學生不僅是學語言，更是利用機會看看日本選手的訓練方式和態度。球場比我想像中的明亮許多（圖五），入內換上乾淨的室內鞋，一

一對每個人問好，這是基本禮儀。語言不精的關係，起初進校隊練球一句課表都聽不懂，當倒數計時器早已開始開跑，強者各自找到對象訓練，我還滿腹狐疑的留在原地張望大家在練甚麼，偶爾透過隊友幫忙解說。願意為我解說的隊友多半是大一的小朋友，實力並不是太好，聽完解說後也不好拒絕對方的邀約就同一組一起訓練，強度不夠的緣故，速度不夠快、球質不犀利使得有時覺得自己像陪練員，幫助別人進步。漸漸的我不管聽不聽得懂課表，先自動尋求適合的訓練對象，像小跟班一樣依樣畫葫蘆。這裡訓練緊密，沒有時間聊天，一段球路3分鐘或5分鐘就響鈴換人，也就是說換不同的對手來跟妳執行課表。對象隨時都在變化因此必須精神集中以應付不熟悉或戶剋的球路，不然就只會失誤一直撿球浪費時間。教練是雙打手的緣故，加上日本球員從小就單雙都要精通，不會刻意區分自己是甚麼專項的球員，因此我在這裡選擇練雙打的時間居多，剛好來彌補在臺灣無法克服的雙打心理障礙。至於主項單打，則不會有固定的課表，反而比較像是像是輕技術時間，自己練自己想練的，或許也因為這樣，更讓他們有自制力，不論教練是否在場，都一如往常的知道自己要什麼。

日本人時時保持著對於練球的熱誠，就算沒有上場比賽的機會，卻在每天的練球都非常投入且享受，強大的團隊凝聚力讓人人都想為了球隊更好而努力著，一週只有星期一固定休息，也不見任何抱怨或疲憊的眼神。每天進球場都很熱鬧，有人已經在場上玩了起來，有人抱著一箱球練發球，有人用滾筒伸展，有人對著牆壁獨自對打，儘管我提早30分鐘到達，幾乎都是最後一個抵達的選手。

第一次的聚會是啤酒和披薩，居酒屋感受日本壓抑的生活型態，酒精像是一道開關，過了喉嚨立刻平易近人不少，訓練的時候嚴謹不偷懶下了場更是必恭必敬，唯獨休閒場合，才能看見日本人獨特的另一面。在這，每當聽到來自台灣，日本人總浮出一抹暖暖的笑，說珍珠奶茶很好喝！！短短半年的交換學生生涯結束，在人生地不熟的異鄉，謝謝這麼多好朋友的照顧，儘管多數時間都是一個人，練習獨處，練習與自己對話，同時在發燒或撐拐杖的時候，想辦法自己打理好三

餐。

#### 四、照片（如有，請提供）



圖一、每日騎單車上學



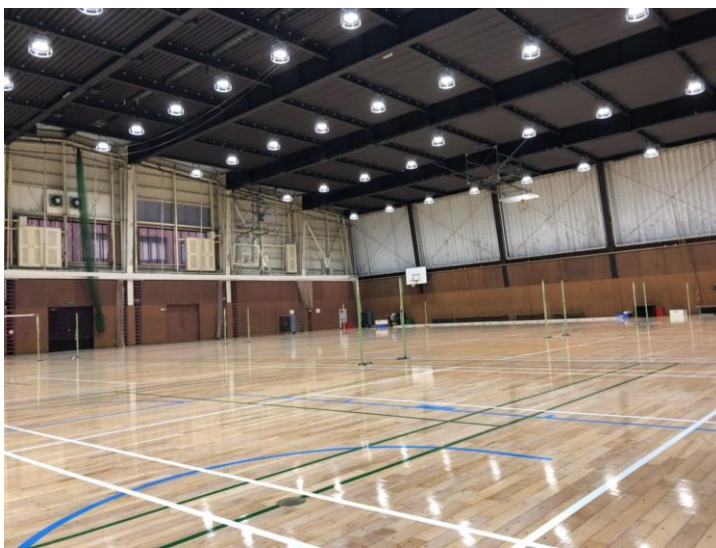
圖二、小而美的宿舍內部



圖三、適應體育修課情形



圖四、圖書館個人閱讀區



圖五、十分明亮的羽球場