

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：112/02/27

中文姓名：侯以勒	111 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級：衛教系大四	
研修國家：日本	
研修校名：筑波大學	
研修學院：人間學群	
研修科系：教育學類	
研修期間：111 年 10 月 ~ 112 年 2 月	

二、修習課程

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
総合日本語5文法B	石田 麻実	1	秋 ABC
総合日本語5読む書くB	柳田 しのぶ	1	秋 ABC
地誌概論	井田 仁康	1	秋 AB
日本文化入門	鈴木 伸隆	1	秋 AB
基礎体育ニュースポーツ(秋)	宮崎 明世	0.5	秋 AB
運動栄養学I	麻見 直美	1	秋 AB
健康社会学	武田 文、門間 貴史	1	秋 AB
ラグビー精神と文化	嵯峨 寿、竹村 雅裕	1	秋 AB
健康づくり政策論	久野 譜也	1	秋 C
学校保健学I(小児保健及び学校安全を含む)	片岡 千恵	1	秋 AB

三、心得分享

筑波大學大約會在七八月時寄信通知居住的宿舍和抵達日本的日期，大約會是在開學一個多禮拜前抵達日本，有一段時間可以稍微適應環境和處理不同的手續。關於年金、保險、遷入等相關手續要在筑波市市役所辦理，建議可以等到 orientation 結束，拿到學生證後再辦理比較可以一次性的辦完全部的手續，但同時間可能也會碰到其他的交換生一起辦理而要等待比較長的時間。

這次入住的是留學生居住的一之矢宿舍的 34 棟，是一間小套房的感覺，有獨立的衛浴設備，也有一個瓦斯爐可以進行簡單的烹飪，但缺點就是隔音不太好，如果隔壁的鄰居有大動作或是大聲講話都會被影響到。如果行李沒有太多或是沒有在當地買特別多東西的話，以一個人來住，算是一個大小剛剛好的房間。

筑波大學的校園相當大，在開學前可能也要了解各個教室的分布才不會迷路，也建議購買或是租借一輛腳踏車，因為留學生居住的一之矢宿舍是在整個校園的最北端，（雖然也有一整學期的公車定期卷可以購買，但就比較沒有彈性，可以照自己的需求來選擇要使用什麼交通工具）不管是上課或是買東西，用腳踏車前往還是比較方便。

筑波大學比較特別的地方是分成上下學期之外，每個學期又以 A B C 模組來區分，在剛開始的 orientation 有提到日本政府規定交換生要修滿每個禮拜 8 小時的課，但要注意因為筑波有些課程只有上 AB 模組（大約 10 週），C 模組若是沒有滿規定的時限也是不行，再加上交換學生是以手動方式進行加選，要先給個課程的老師簽名後再繳回所屬支援室進行登錄，整體的流程可以說是蠻複雜，而且是規定在第一個禮拜的禮拜五就要將選課單繳回，如果課修不夠支援室那邊也會進行提醒，但是這時候也已經進入第二週的課程，對於習慣在線上選課而且有一定期間可以進行加退選的師大學生來說，算是蠻不習慣的地方。

筑波大學有專門開給留學生的日語課程，在抵達筑波前也會請每個交換生進行基本的分級測驗，主要是看自己落在哪個等級，三級以下就會直接是一整組全面的日文課程，從文法到寫作都有，但如果是四級以上，自己可以選擇想要修習哪些領域的課程，比較有彈性。我這次只有選兩門開給留學生的日語課程，分別是綜合日本語 5 文法 B 和綜合日本語 5 読む書く B。文法課程的授課內容主要是當週上完課後，進行下週的課程預習，並且下週課堂一開始前進行上週內容的小考，而整個學期有兩次的大考，課程相當扎實，石田老師人也很好，但如果文法已經相當紮實，可能就不用選擇文法課。另外綜合日本語 5 読む書く B 主要是加強寫作和閱讀的能力，每週上課前會發下一篇小短文，閱讀後，會和坐在附近的同學

討論文章的內容，接下來再閱讀課本中的文章，最後老師會公布當週的作文題目，作文是兩週寫一篇，寫完當週老師會把作文發回，訂正後也會和附近的同學交流，除了寫作和閱讀之外還可以練習口說。

雖然筑波會告訴自己是屬於哪個學部，但其實並不會說一定只能選修該學部的課程，交換生似乎也沒有擋修的問題，只要經過老師同意簽名後，都可以修習課程。但是我個人覺得在專門課程當中學習到的東西相當有限，因為大部分的專門課程只有上到第二個模組，也就是大約十個禮拜的課程內容，而一堂課只有 75 分鐘，學習下來的感覺很像是接觸了很多不同內容的皮毛，但正準備要學得更深入的時候課程就結束了。

筑波大學的體育科算是相當有名，除了有校隊之外，運動類的社團、同好會的種類也相當多，體育課的選擇也相當豐富。我這次選修的是基礎体育二ユースポ一ツ，內容是飛盤，跟師大的飛盤課相比，因為課程時數較少以及週數較短、再加上老師並不是真正的飛盤專門，所以內容相對比較簡單、在飛盤爭奪賽的部分也可以感受到大家對規則的了解也沒有非常的徹底，算是比較可惜的地方。但令我印象深刻的部分是在一次雨天的室內課中，老師讓我們體驗了「地板滾球」，這是一項帕奧的運動項目，平常可以說幾乎沒有機會可以體驗到，對我來說是相當新鮮。

在筑波的一個學期很快就過了，還記得剛來到筑波時，因為還不熟悉環境和生活的節奏，總是覺得有些無聊、也覺得時間怎麼過得這麼慢，但隨著自己慢慢找到生活的步調，習慣在筑波的生活時，已經到了要回國的時候。筑波雖然沒有像東京的繁華，但卻有著一股穩重，在這裡有很多時間和自己相處，在交換的過程當中，或許會發現新的自己、並找到自己新的目標。

四、照片（如有，請提供）



尖峰時間前的學生食堂



筑波校園中的梅花



校園內小積雪



筑波大學的學園祭-雙峰祭



在校內體育館舉辦的關東大學聯盟賽



美式足球部的比賽



遠眺筑波山



圖書館所在的第三エリア



筑波校園風景



筑波校園風景