

國立臺東大學學生出國進修交換計畫

成果報告書

學生姓名	陳禾原	系級	體育四
交換國家 交換學校	日本 仙台大學	交換時程	<u>114</u> 學年度 <u>上</u> 學期起 至 <u>115</u> 學年度 <u>上</u> 學期止 <u>114</u> 年 <u>9</u> 月起至 <u>114</u> 年 <u>9</u> 月止
見學目標	了解日本大學的體育教育與運動科學，學習運動訓練、體育指導等知識，同時提升日語能力、培養獨立生活與跨文化交流的能力，為未來從事體育相關工作累積經驗。		
備註	1.心得分享：赴外交換過程之心得感想，字數2,000字以內。 2.過程照片：至少提供8張，每張照片均須含圖說。		

1、見學動機與目標概述

此次赴日本仙台大學進行交換學習，是希望透過實際在日本生活與

學習，增加自己對日本體育教育及運動相關領域的了解。過去我長期從事韻律體操，退役後也希望未來能繼續在體育相關領域發展，因此選擇體育相關的課程作為交換期間主要的學習方向。

在交換前，我對日本的大學體育教育及運動科學有一些基本認識，但大多來自網路或過去的學習經驗，因此希望能透過這次交換親自接觸日本的教學方式。除了學習運動訓練、體育指導、運動營養等相關知識之外，也希望提升自己的日語能力，並了解日本學生的學習方式與校園生活。

此外，我也希望透過這一年離開熟悉的環境，培養獨立生活及與不同文化背景的人交流的能力，讓自己在未來回到臺灣後，能將在日本所學到的經驗運用在自己的學習及未來工作上。

2、見學各階段所學與見聞

交換初期，我主要先適應日本的生活環境與大學的學習方式。由於過去主要在臺灣生活，剛開始需要適應日本的語言、交通、生活習慣以及校園環境。雖然一開始使用日語與他人溝通時會有一些緊張，但隨著生活時間增加，也逐漸能自己處理日常生活中的各種事情。

在課程方面，我接觸了許多與體育及運動相關的內容，例如運動訓練、體能、肌力、持久力、運動傷害及急救等。透過課程，我重新從不同角度思考過去自己作為運動員時所接觸的訓練。例如以前進行訓練時，較重視動作本身及完成度，但在學習運動科學後，我開始注意訓練的目的、身體能力以及安全管理等問題。

除了課堂學習之外，交換期間也觀察到日本大學在課程安排及學生生活上的不同。透過與日本學生交流，我有更多機會使用日語，也更加了解日本學生的生活方式。

3、感想、收獲及花絮

這次交換對我來說是一段很特別的經驗。最大的收穫除了學習體育相關知識之外，就是讓我變得更加獨立。從一開始對環境及語言的不熟悉，到後來可以自己處理生活上的事情，我覺得自己的適應能力有了很大的進步。

在學習方面，我也發現自己過去的運動經驗與現在所學的運動科學之間有很多可以連結的地方。尤其是以前從事韻律體操時，很多訓練內容都是直接跟著教練進行，現在透過課程學習後，能夠更加理解

這些訓練背後的原理，也讓我對未來從事體育相關工作有更多想法。

此外，交換期間認識了不同國家及不同背景的人，也是很珍貴的經驗。即使語言能力還不是非常好，大家仍然努力嘗試與彼此交流。這些經驗讓我了解到，出國留學不只是學習專業知識，也是一個認識自己、學習與不同文化交流的過程。

整體而言，這次交換讓我在學習、生活及人際交流方面都有所成長，也讓我更加確定自己未來希望繼續往體育相關領域發展。

4、 見學照片：照片加圖說

見学（細倉マインパーク）

戶外教學：細倉礦洞



クリスマス交流会(聖誕晚會)



紐西蘭傳統遊戲&美食體驗



日本文化-浴衣體驗

