

國立臺東大學學生出國研修心得報告內容大綱

獲補助年度	108 年
薦送學校、系所、年級	台東大學 體育學系 四年級
中文姓名	陳子超
研修國家	日本
研修學校	仙台大學
國外研修成績	合格
短片時間及標題	https://youtu.be/8f_vUzv5h7o

一、緣起Exchange Motives

仙台大學擁有不同於台東的許多運動，凡舉雪車雪橇運動、冰上曲棍球、滑雪、滑冰等等都是相當新奇且想要嘗試的活動，兩年的時間足夠我學習許多台灣沒有辦法體驗的運動經驗。

雙聯學位的學習系統較完善，學科內容較多，實際與日語接觸的時間也比較長，對於喜愛外語的我，我認為雙聯學位是比較適合我的，在學習專業體育學科的同時又能增進日語的能力。兩年的時間足夠我去探索日本這個世界，滿足我對日語的好奇心。

二、研修學校簡介 About School

仙台大學是位於日本東北宮城縣一所知名的體育專門大學，與體育相關的學科有體育學科、健康福祉學科、運動營養學科、運動情報學科、現代武道學科。運動相關的器材與設備皆一應俱全，擁有健身房、重量訓練室、各式運動專門練習室……一樣能夠提供一個完善的學習環境下，能接受不同於我國教學的方式，在兩間姊妹學校的學習

更能夠使自己的想法更多元也更有創意，不管是語言方面、學科、術科的交流，我相信都能夠眼界大開。

三、國外研修之課程學習(課內) Courses

	科目區分	科目名稱	學分	
必修科目	專門基礎科目	運動心理學	2	
		運動社會學	2	
		訓練的基礎	1	
		運動生理學	2	
		運動指導的基礎	2	
	體育學科主要科目	運動經營學	2	
		運動醫學概論	2	
		運動學	2	
		運動傷害救急法	2	
		運動營養學	2	
		6門術科	6	
	課程必修科目	運動經營管理概論	2	
		運動產業論	2	
		運動經營管理演習	2	
		區域運動戰略論	2	
		運動市場調查	2	
		運動經營管理實習	1	
	選修科目	選自己想要的	選修	6

四、國外研修之生活學習(課外) Entertainment and Life

非常榮幸能夠獲得學校給我開闊國際視野的機會，不論是生活上、語言上、學科上、交友上當我們進入一個完全陌生的世界，我們就得從頭開始學習。日本擁有非常獨特的社會風氣，無論從穿著、走路姿態、髮型、眼神，是一個你想模仿都會被看穿的，所以我給自己

一個目標，努力活在日本，融入當地，當一個假日本人，才有辦法交到朋友，畢竟他們真得非常得排外，應該這麼說，跟著他們行動，你不會想要特立獨行的，因為一但如此，無數藐視得眼神透露出：「這個人是在幹嘛？好奇怪，不要靠近他」的這種感覺。

因此，有時候，口是心非是非常重要的，什麼場合、什麼人物、什麼環境該做什麼事，永遠不要搶做第一個，除非你非常帥，帥到外在能夠掩蓋所有內在的缺陷，那沒關係。簡言之，他們稱之「空氣を読む」、「狀況をみる」——讀空氣及懂得察言觀色。

幸虧，我自認為表現得還不錯，我們一起去超市採買，晚上聊天，早上會話課，放學打工，交到了不少朋友，是誰們我就不多說了。不過我是窮光蛋，領著微薄的獎學金，每月被職員催繳房租，牛奶喝到底，我們說，在臺灣能夠喝牛奶的是生活過得還不錯的，在日本我只是個新年當外勞搶拿 1000 日圓加給得王八蛋，到處收集別人給我的禮物（ご褒美），所以我很謝謝一路上幫助過我的師長、同學、工作夥伴！

五、 研修之具體效益(請條列式列舉) What I' ve Learned

1. 變得比較厚臉皮
2. 開口說外語
3. 日本教職員外師佔30%，國際交流的機會增加
4. 學習外國文化

六、 感想與建議Suggestion

學業成績比外語能力重要一千萬倍，千萬不要低於 50%否則拿不到全額獎學金，會跟我過一樣辛苦的生活。