

114學年度學海飛颺計畫

心得報告

姓名:劉姝妍

就讀學校:國立台東大學

就讀系所:體育學系

交換學校:日本仙台大學

交換科系:體育學部體育學科

交換時間:2025/9~2026/8



仙台大學

位於日本宮城縣柴田郡柴田町

於1879年創立，1967年開辦大學教育

東北及北海道地區唯一的體育專門大學

體育學部涵蓋了體育學科，健康福祉學科，

運動營養學科，運動資訊大眾傳媒學科，現

代武道學科，兒童運動教育學科

校內擁有齊全的運動設施，為學生提供良好的

的運動環境



準備工作(台灣)

選定交換學校
準備書審資料
提交申請
準備學校面試
等待日本入學許可
準備學海飛颺獎學金資料
申請工作許可

體檢
申請在留資格
向日台交流協會申請留
學簽證
決定出發日期
訂機票



準備工作(日本)

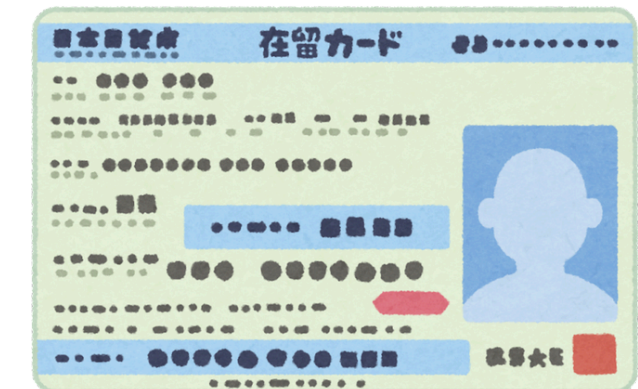
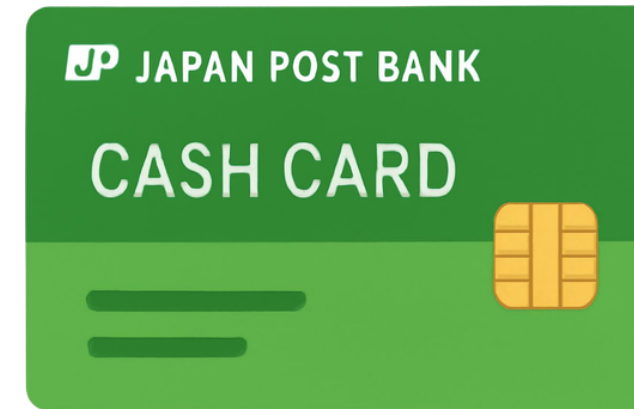
採購宿舍用品

至區役所辦理轉入

申請郵局帳戶

辦網路

領取在留卡

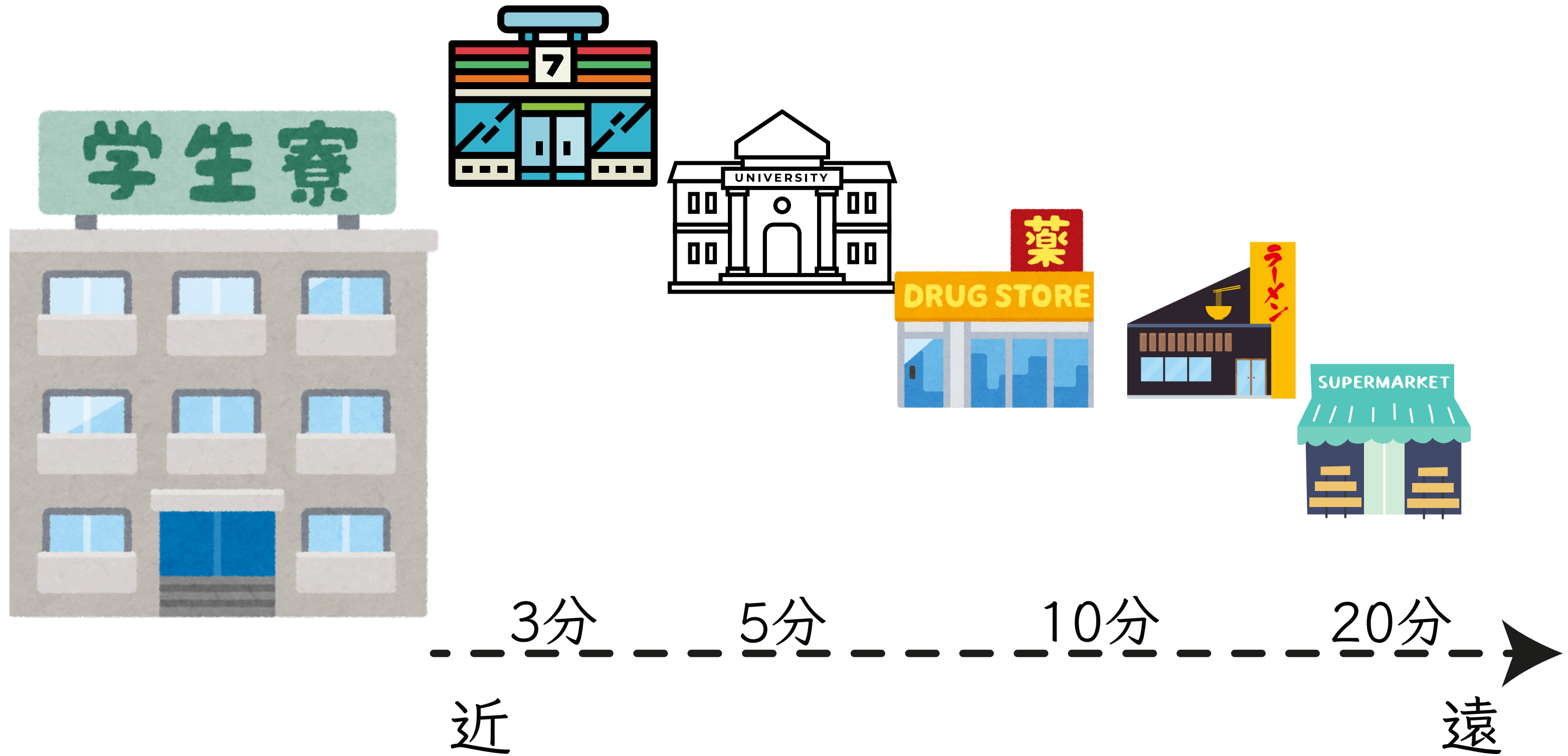


宿舍

所有的國際學生幾乎都住在國際交流會館，一個月是8000日圓含水電，當月的住宿費會在前一個月收取，也有提供洗衣房，廚房，基本的洗滌，衛生間也都有，每個禮拜有專門的清潔人員打掃，出入採學生證刷卡



周邊環境



課程學習

語言類

英會話B，英會話A，綜合英語B，日本語實踐1，日本語I，日本語II，日本語入門A，日本語入門B，日本語教室



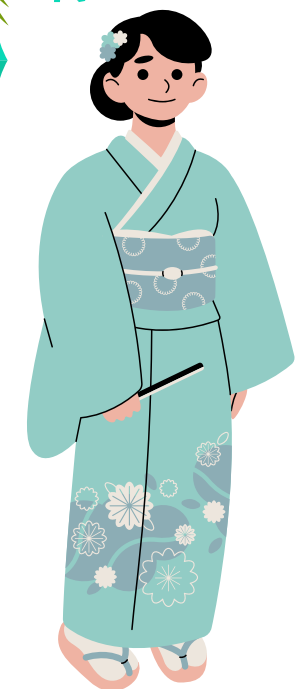
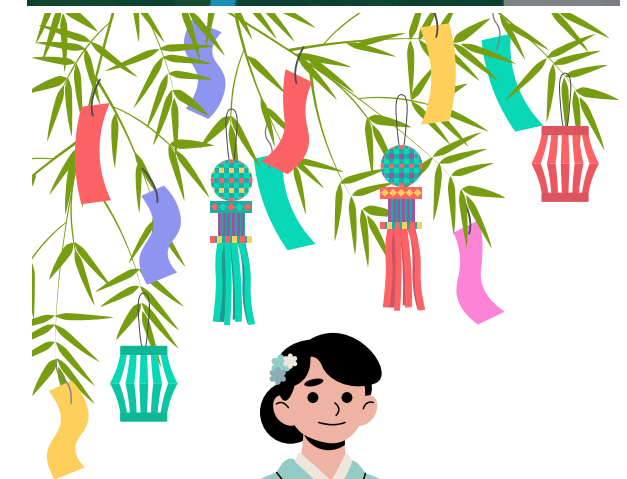
體育相關類

羽球，運動社會學，為何運動需要英語，體力訓練，運動障害急救法



課外學習

學校一年會安排2~3次的日本文化體驗，在這一年裡我去了日本三景之一的松島，礦坑淘金體驗，世界文化遺產中尊寺以及日本三大名溪俣鼻溪。除此之外學校也經常公告日本文化體驗資訊，像是七夕和服體驗，狂言公演，樂天棒球觀戰門票等等。



啟發與影響

語言能力提升

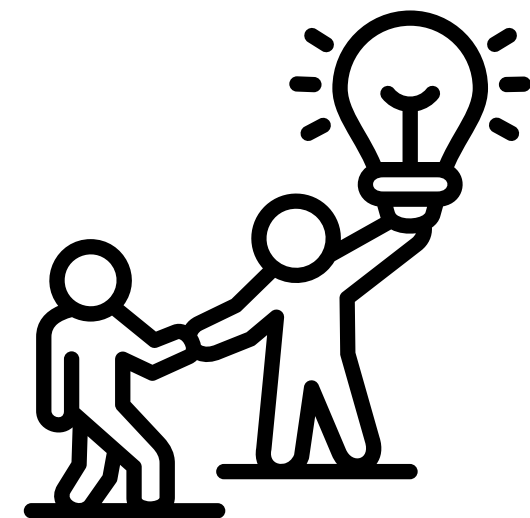
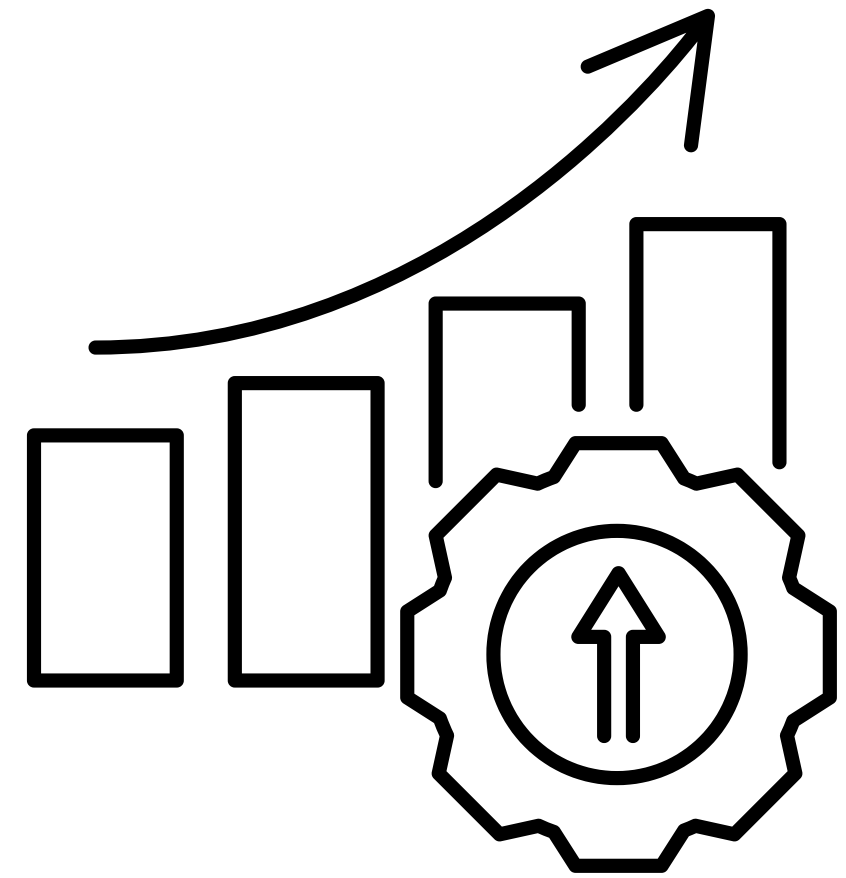
獨立能力

國際視野

溝通能力

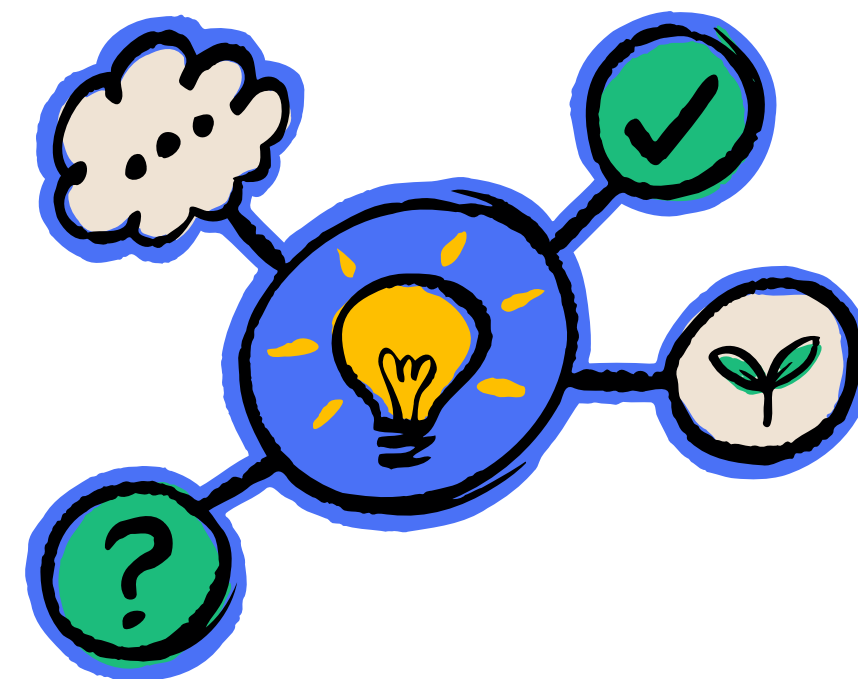
調適能力

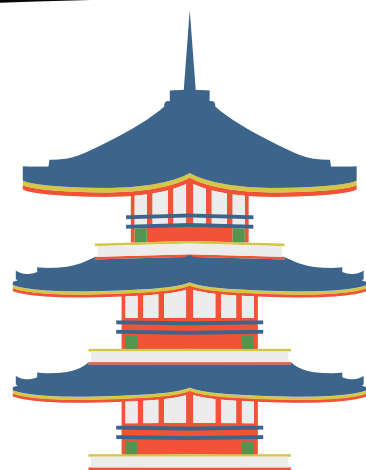
體驗異國文化



感想與結語

很開心能有這次機會出去看看世界，感謝當初的自己有下定決心做出決定，也感謝這一路上所有幫助過我的人，在這段過程裡我也遇到許多挫折，但我也從中學到很多，感謝教育部學海計畫補助，讓我能有機會去實現夢想





謝謝大家

