

附件 3

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	王俊宇	系級	體育系四年級
交換國家 交換學校	日本 仙台大學	交換時程	112年3月起至114年2月止
見學目標	1. 學習體育相關知識 2. 增強並活用日語能力 3. 深入了解日本文化		
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。		

一、見學動機與目標概述

在上課初期，當時我的日語能力並不出色，於是我時常與老師有對話，並且積極作課堂筆記。最初的半年我在日語的語感以及和他人對話的有明顯的提升，在往後的課堂上都有很大的幫助，也在課堂上結識了一些日本友人，有同學們的陪伴與互相學習，讓上課更加順利。並在課餘時間參加了棒球社團，體驗了井然有序的守備練習，和社團成員一起磨練球技，在兩年間獲得了一群熱血的隊友與練習時的美好回憶。

從小就對日本文化有很深的嚮往，一直希望能深入的走訪認本各地並與當地人交流。在交流的過程增加對日本人文的見聞與互動，在提升日語會話能力的同時，走訪日本地方的歷史古蹟，探尋不一樣的國家的歷史軌跡。

二、見學過程

日本仙台大學是一所體育大學，與我就讀的系所體育系修習之課程非常有關。不過由於上課時的資料文獻大多都是日本的紀錄與數據，於是能夠從不一樣的國際視角去感受到，當面臨同樣的運動、體育相關問題時，日本是如何面對與解決問題，都有值得我們學習與警惕的地方。

上課時是全日語授課，所以日文的聽力能力會有明顯的提升，我上課時也習慣使用紙筆來作筆記，於是日文的閱讀與書寫也有明顯的提升。在課餘時間，仙台大學為我們留學生舉辦日本語交流教室，在與日本同學互動與遊戲時，提升日文的對話與表達能力，也增加國際視野。

在日本留學的課餘時間，能前往宮城縣各地遊歷，深入探訪地方古蹟與神社巡禮。仙台大學每年也會舉辦多次教育旅行，前往日本東北各地，其中有造訪古蹟、傳統工藝體驗以及防災教育，能夠豐富我們對日本傳統文化的體驗與加強防災意識。

三、心得及花絮

這次雙聯學位留學是我第二次前往日本東北地區，此刻的心境與高中當年的心境截然不同，但我都希望能夠以親身經驗的分享讓更多人對日本地方的文化產生興趣，並在日本獲得不一樣的視野。

在兩年留學期間充實了很多體育相關的知識，同時也嘗試了多種我不曾接觸過的體育活動例如：公園高爾夫、棒球、滑雪，在從事這些體育活動的同時也讓彼此有更深的認識，體育不是只有競技，在日本的許多戶外活動場館都有樂齡的體育活動，提供不論是老人小孩都可以同樂的運動。

這兩年前間獲得的最大收穫是心境的轉變，在日本會有比較多的時間可以獨處，相對於台灣時常熱情的聚在一起，日本友人不會太頻繁的詢問與邀約相聚，習慣為彼此之間都會預留空間的禮儀習慣。我也很喜歡這樣的生活模式，於是在課餘時間以及連續假期，我時常會進行一人旅行。獨自規劃行程前往日本地方的神社參拜收集朱印章，旅途中時不時會遇上向我搭話的人，就是這樣的偶然邂逅讓我喜歡上一人旅行，只是互相閒聊就可以更接近地方文化，在交談的過程中就可以了解附近的故事，也會在過程中分享一些台灣事物，進行文化交流。從害怕孤單變成能與自己相處親近別人，也學會鼓勵自己嘗試挑戰新事物。

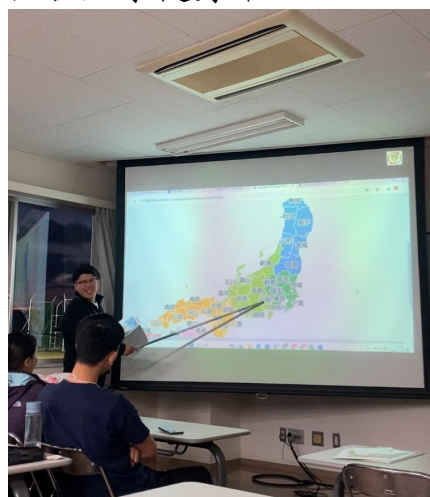
日本東北地區是311東日本大震災最嚴重的地區，其中南三陸地區與我有很深的緣分，從高中時期就一直偶有聯繫，這次留學期間也多次拜訪，其中很重要的就是震災防災教育。台灣也是地震頻繁的國家，地震災害也時有所聞，而面對海嘯的應變與防災是我們所有臨海地區的住民們都應該要有的防災意識，在參觀了數座地震遺構之後，對於地震海嘯防災與海洋生態永續的觀點又有更進一步的體會，也是每個人都應該要學習與準備的知識。

在假日時中國友人時常邀請我們同樂，一起從事戶外活動。韓國友人也都很友善的互相交流，而回台灣的當天是日本友人撥空開車載我前往機場為我送行，在這兩年間結識許多不同國家的朋友，不僅是開拓國際視野，也收獲了難能可貴的友情。

四、見學照片



仙台大學健身中心



日本語交流教室



認識日本小遊戲



棒球社團練習



結訓大合照



南三陸觀光協會的大家



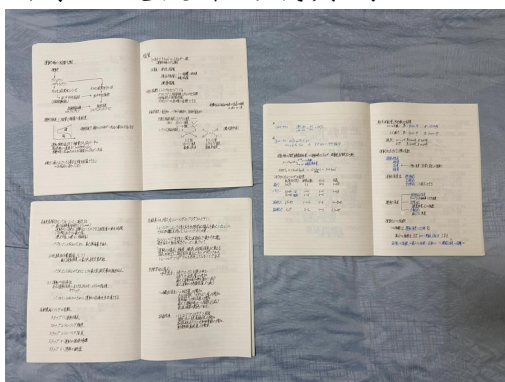
和高中時照顧過我的南三陸一家人見面



留學生支援課的成員們



英文對話課的老師和同學



上課筆記



日本神社巡禮朱印章收集



宮城縣七夕祭



開學時學校附近的千本櫻



大學園遊會擺攤



台灣地震募資活動志工



和中國友人與日本友人體驗公園高爾夫和滑雪



和棒球社的朋友們一起看球賽



露營活動



傳統捏陶體驗



參觀古城古蹟



騎公路車遊歷景點



