

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：__108/12/31__

獲補助出國年度： 108 學年 第一學期	
中文姓名： 周佳怡	英文姓名(姓, 名): Chou, Chia-yi
臺師大就讀科系所、年級： 體育學系五年級	臺師大學號：
修習國家： 韓國	
修習校名： 漢陽大學 Hanyang University (ERICA)	
修習學院： 藝技體能學院	
修習科系： 생활체육전공	
修習期間： 108 年 9 月 ~ 108 年 12 月	
護照入出境時間： 出境： 108 年 08 月 29 日 使用自動通關 入境： 108 年 12 月 21 日 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Taekwondo	KIM MAN GUN	1	一學期
New sport	Kim Dong Hak	3	一學期
Gymnastic	JAE-YOUNG	2	一學期
Advance English Conversation	Wallace Scott Galloway	2	一學期
Survival Korean	김대옥	3	一學期

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

很榮幸來到漢陽大學做交換學生，在交換的這些日子裡，讓我對於真正在國外生活的體驗大開眼界，過去的我只有和家人出遊的經驗，為期的天數當然也沒有像交換一樣長期，再加上過去的旅遊地點皆為大陸地區，在語言及生活文化基本上大同小異的國家，對我來說沒有太大的難度。此趟交換學生的旅程獲益良多，也鼓勵學弟妹可以踏出到新的領域，見識其他國家對於教學及生活上的不同。本次交換的學校為位於安山市的漢陽大學，不僅語言不通，加上文化、飲食的差異，使得我在一開始的生活有了極大的挑戰性。接下來將會一一的說明。

出國前：

申請交換生資格需準備個人資料、自傳、讀書計畫等相關資料，在經過系主任、老師面試後取得資格。正式成為交換生後，交換學校將會寄送須備妥的資料給自己，其中需附帶財力證明書、保險等等，並於韓國駐台辦公處辦理 D-2 簽證。

交換中：

生活

從生活方面說起，在開學前學校會寄送電話卡以及床具買賣等資訊，基本上不用擔心要去哪裡申辦及購買，而在開學前學校也會寄送是否需要接場接送服務的郵件，協助交還生、留學生在前往校區時不用擔心交通問題，不過此服務是需要另外收費，收費也依照當時搭乘人數去做拿捏。

在住宿方面我選擇住在學校宿舍裡，比起住在校外，宿舍價格相對便宜也較便利，宿舍申請會由學校寄送的文件內得到相關資料，並在時間內填妥資料、繳交費用即可。宿舍房型為雙人房，且有浴室，宿舍一樓及有學生餐廳及便利店，實在方便許多。學校內也提供校車搭乘服務，校車為免費服務，可搭乘至漢大地鐵站以及樂天超市，實在方便。

在飲食玩樂方面上，韓國的物價確實比台灣高了一些，從飲食方面來看，排除學生餐廳，校外的餐廳基本上是₩ 5000起跳（相對於台幣130），且在一些日常生活用品的添購上，建議可以去大超市，如樂天超市、Home Plus 超市等購買，若怕購買大量，也可以與熟識的同學平分，降低開銷。韓國的飲食較偏辣、單調，基本上每一餐少不了泡菜，且韓國的蔬果多以進口為主，相對台灣價格較高。

語言

語言是我在韓國最難克服的一個關卡，因為過去不曾生活在全韓文的環境，即便在師大已經修習了韓文相關課程，在口說及聽力的部分依舊是有待加強，不過很幸運的是，漢陽大學有為交換生開韓語課程，分為密集班與非密集班，密集班會依照學生能力去做分級授課，而我選擇的是非密集班，課程內容以生活韓語為主，不過還是建議再交換前應該具備一些基本的語言能力，在剛開始的生活上也較為容易。

接著是學校課程的部分，在本學期我共修習了三門術科課及一堂學科課，術

科課分別為跆拳道、New Sport 及體操。跆拳道為韓國代表性運動，本學期間學了太極一場至八場，在課堂期間，老師細心講解動作要點以及動作代表之意義，由於本課修習人數不多，加上多半是曾學習過跆拳道的同學，因此課程也有多半時間老師會請學生一對一的教學，這也使我在學習上更輕鬆，且進步速度快；再者是 New Sport 課程，本課以教學特殊運動為主，像是 Two Two Ball、飛盤、巧固球等，為平時不常接觸之運動，讓學生可以學習到更多的運動技能，除此之外，本課亦會參與校外比賽，像是這學期參與了飛盤爭奪賽，不到在賽事期間培養了與同學間的感情，也感受到韓國對於飛盤運動推廣與發展的努力。接著是體操，因為修習過師大的體操課，所以在修習本課前會希望可以比較出兩者課程間的差異，先以設備為主，由於師大有體操選手的訓練，因此在設施上我們確實完善了許多，在課程教學上也叫多樣性，相對的在漢陽大學裡，課程主要以地板動作為主；而在教學方面上，師大屬於師資培訓學校，課程教學相對較漢陽細膩，我們注重細節的教導，以及觀念要領的提醒，在操作

上也會以步驟式教學為主，相反的，漢陽大學屬於由學生自己操作及摸索的教學方

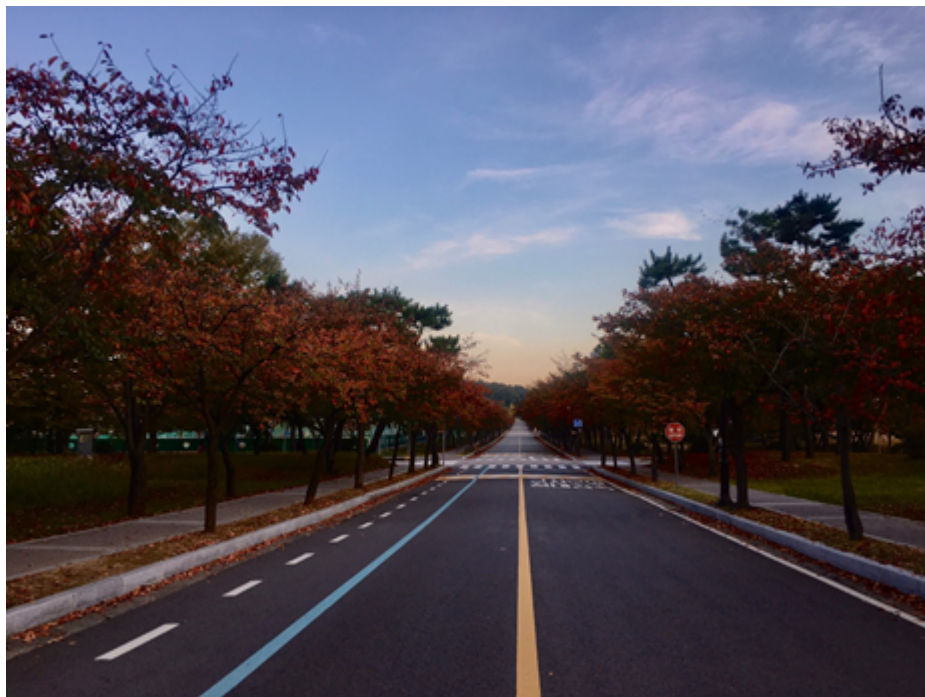
式，課程進度相對較師大的快了許多，老師通常在說明動作要點後，由學生自己操

作，老師則從旁協助。在一學期的課程下來，確實感受到台灣與韓國的差異，也從中

獲益許多，期望回國之後也能精進自我，將韓國所學的與自己的專業結合。

四、照片（如有，請提供）

校園







(體育館)



(跆拳道練習場)

창의인재원

학기 중 During the Semester
<19.3.1~6.23 19.9.1~12.22>

< 운행시간 : 장유동 출발시간 기준 >

평일 운행		토·일요일, 공휴일 운행	
출발시간	도착시간	출발시간	도착시간
7시		8시	8시 45분
8시		9시	9시 45분
9시	05.10.15.20.25. 35.40.45.	10시	10시 45분
10시	19.25.40.55.	11시	11시 45분
11시	05.10.15.20.25. 35.40.45.	12시	12시 45분
12시	19.25.40.55.	13시	13시 45분
13시	05.10.15.20.25. 35.40.45.	14시	14시 45분
14시	19.25.40.55.	15시	15시 45분
15시	05.10.15.20.25. 35.40.45.	16시	16시 45분
16시	19.25.40.55.	17시	17시 45분
17시	05.10.15.20.25. 35.40.45.	18시	18시 45분
18시	19.25.40.55.	19시	19시 45분
19시	05.10.15.20.25. 35.40.45.	20시	20시 45분
20시	19.25.40.55.	21시	21시 45분
21시	05.10.15.20.25. 35.40.45.	22시	
22시	19.25.40.55.		

※ 평일 등교집중시간(09:00~10:00)에는 학교진입 후 "민주광장-서둘러" 코스 운행 (민주광장 하차 후 서둘러으로 직행)

(校車時刻表)



(宿舍)



課程照片



(韓文課程)



(NEW SPORT)



(飛盤比賽)



(跆拳道)

學生餐廳



五、影音電子檔（如有，請提供）無

六、其他 無