

# 申請國際交換學生之經驗分享

指導老師 陳光輝

報告者 邵偉銘

就讀 國立體育大學陸上系一年級

# 大綱

- 1.面試前的準備
- 2.面試的過程與結束後的心態
- 3.入選後的準備
- 4.如何尋求幫助
- 5.介紹申請的學校
- 6.給予同期的建議

# 面試前的準備項目

1. 自傳
2. 讀書計畫
3. 老師推薦函
4. 練習自我介紹和對話練習(日語)



# 面試過程

查看自己的號碼等待面試

面試老師有5-6人

面試中的內容

1.自我介紹

2.重自我介紹中相關的訊息進行提問

3.專長的成績

# 面試後的心態

- 1.過程相當緊張但是不錯的經驗，
- 2.因為太緊張忘了一些想說的事情和沒有聽清楚老師的問題而感到可惜
- 3.語言能力還是不足
- 4.由於這次的經驗讓我更了解交換生的過程經過

# 入選後準備的資料

## 重要資料

- 1.在留許可書
  - 2.護照影本
  - 3.學校申請書
  - 4.照片
  - 5.保險
  - 6.健康報告
- ## 注意事項

- 1.全部的資料都要有備份
- 2.要檢查資料是否正確



別記第三十号の二様式(第二十一条関係)  
申請人等作成用 1 日本国政府法務省  
For applicant, part1 Ministry of Justice, Government of Japan

在留期間更新許可申請書  
APPLICATION FOR EXTENSION OF PERIOD OF STAY  
入国管理局長 殿  
Regional Immigration Bureau

To the Director General of Regional Immigration Bureau  
出入国管理及び難民認定法第21条第2項の規定に基づき、次のとおり在留期間の更新を申請します。  
Pursuant to the provisions of Article 21, Paragraph 2 of the Immigration-Control and Refugee-Recognition Act, I hereby apply for extension of period of stay.

1 国籍 Nationality \_\_\_\_\_ 2 生年月日 Date of birth 年 Year 月 Month 日 Day  
3 氏名(漢字) Name in Chinese character \_\_\_\_\_ (英字) Name in English \_\_\_\_\_  
4 性別 Male/Female 5 出生地 Place of birth \_\_\_\_\_ 6 配偶者の有無 有・無 Married / Single  
7 職業 Occupation \_\_\_\_\_ 8 本国における居住地 Home town/city \_\_\_\_\_  
9 日本における居住地 Address in Japan \_\_\_\_\_  
電話番号 Telephone No. \_\_\_\_\_ 携帯電話番号 Cellular phone No. \_\_\_\_\_  
10 旅券(1)番号 Passport Number \_\_\_\_\_ (2)有効期限 Date of expiration 年 Year 月 Month 日 Day  
11 現在有する在留資格 Status of residence \_\_\_\_\_ 在留期間 Period of stay 年 Year 月 Month 日 Day  
12 外国人登録証明書番号 Alien registration certificate number \_\_\_\_\_  
13 希望する在留期間 Desired length of extension \_\_\_\_\_ (審査の結果によって希望の期間とならない場合があります。)  
14 更新の理由 Reason for extension \_\_\_\_\_ (It may not be as desired after examination.)  
15 犯罪を理由とする処分を受けたことの有無(日本国外におけるものを含む。) Criminal record (in Japan / overseas) 有 (具体的内容 Yes (Detail) \_\_\_\_\_) / 無 No  
16 在日親族(父・母・配偶者・子・兄弟姉妹など)及び同居者 Family in Japan(Father, Mother, Spouse, Son, Daughter, Brother, Sister or others) and co-residents

続柄 Relationship	氏名 Name	生年月日 Date of birth	国籍 Nationality	同居 Reading with applicant or not	勤務先・通学先 Place of employment/school	外国人登録証明書番号 Alien registration certificate number
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		
				はい/いいえ Yes / No		

(注)裏面参照の上、申請に必要な書類を作成して下さい。  
Note - Please fill in forms required for application. (See notes on reverse side.)

# 如何尋求幫助

國際事務中心(行政大樓二樓)

- 1.會協助相關資料的準備與寄送
- 2.把你的想法傳達給日體大
- 3.回答你想了解的資訊



# 主要費用

1.學費(國體)

2.住宿費

3.伙食費

4.交通費

大部分的費用學校網站  
都有公布

寮納費内訳(平成28年度参考)

		納入区分	入寮費	寮費	食費	合計金額	納入期限
一括	全納	4月~3月分	¥20,000	¥120,000	¥618,240	¥758,240	4月27日
	初回分	4月・5月分	¥20,000	¥20,000	¥114,870	¥154,870	4月27日
分割	2回分	6月・7月分	—	¥20,000	¥115,900	¥135,900	5月27日
	3回分	8月・9月分	—	¥20,000	¥114,000	¥134,000	7月27日
	4回分	10月・11月分	—	¥20,000	¥115,900	¥135,900	9月27日
	5回分	12月・1月分	—	¥20,000	¥84,920	¥104,920	11月28日
	6回分	2月・3月分	—	¥20,000	¥72,650	¥92,650	12月27日
	合計			¥20,000	¥120,000	¥618,240	¥758,240



【食費】1日3食 1,900円

(内訳 朝食450円・昼食580円・夕食870円)

期間は4月1日夕食~翌年3月11日朝食迄です。

ただし、年末、年始は食事が無い日があります。



# 課程相關問題

選課以交換學校為主  
學校方面就不用再選課，但還是可以修得到學分

教養教育科目	総合教育科目	専門教育科目
<b>言語表現科目</b> <ul style="list-style-type: none"><li>国語表現Ⅰ</li><li>国語表現Ⅱ</li><li>基礎英語Ⅰ</li><li>基礎英語Ⅱ</li><li>英語コミュニケーションⅠ</li><li>英語コミュニケーションⅡ</li></ul>	<b>総合科目</b> <ul style="list-style-type: none"><li>日体大の歴史(日体法統実習を含む)</li><li>体育研究発表実演会</li><li>海浜実習</li><li>キャンプ実習</li><li>スキー実習</li><li>スケート実習</li></ul>	<b>理論系科目</b> <ul style="list-style-type: none"><li>スポーツ研究A</li><li>スポーツ哲学</li><li>スポーツ史</li><li>機能解剖学</li><li>スポーツ生理学</li><li>野外活動論</li></ul>
<b>教養科目</b> <ul style="list-style-type: none"><li>哲学</li><li>法学(日本国憲法を含む)</li><li>社会学</li><li>心理学</li><li>歴史学</li><li>芸術(音楽)</li><li>生命科学</li><li>情報処理(情報機器の操作を含む)</li><li>文学</li><li>経済学</li><li>統計学</li><li>エコロジー</li></ul>	<b>キャリアデザイン科目</b> <ul style="list-style-type: none"><li>キャリアデザインA</li><li>キャリアデザインB</li><li>インターンシップ(事前事後指導を含む)</li></ul>	<b>実践系科目</b> <ul style="list-style-type: none"><li>スポーツ研究B</li><li>スポーツ研究C</li><li>スポーツ研究D(卒業研究を含む)</li><li>運動方法・体づくり運動(体操)</li><li>運動方法・器械運動</li><li>運動方法・陸上競技</li><li>運動方法・水泳</li><li>運動方法・ソフトボール(野球を含む)</li><li>運動方法・ダンス(フォークダンスを含む)</li><li>運動方法・バスケットボール</li><li>運動方法・ハンドボール</li><li>運動方法・サッカー</li><li>運動方法・ラグビー</li><li>運動方法・バレーボール</li><li>運動方法・テニス</li><li>運動方法・卓球</li><li>運動方法・バドミントン</li><li>運動方法・武道(柔道)</li><li>運動方法・武道(剣道)</li><li>運動方法・武道(相撲)</li><li>運動方法・レスリング</li></ul>
<b>外国語科目</b> <ul style="list-style-type: none"><li>海外語学研修</li><li>応用英語</li><li>ドイツ語</li><li>中国語</li><li>コリア語</li></ul>		

ページのトップへ

# 語言的準備

1. 利用假日的時間去日語補習班學習
2. 平日自行練習與複習課堂內容
3. 寫考古題



# 日檢考試JLPT

每年的7月和12月會舉辦

難度N5-N1

作答方式以畫卡為主

考試內容

1 文字辨別

2 文法

3. 閱讀

4. 聽力





# 介紹交換學校

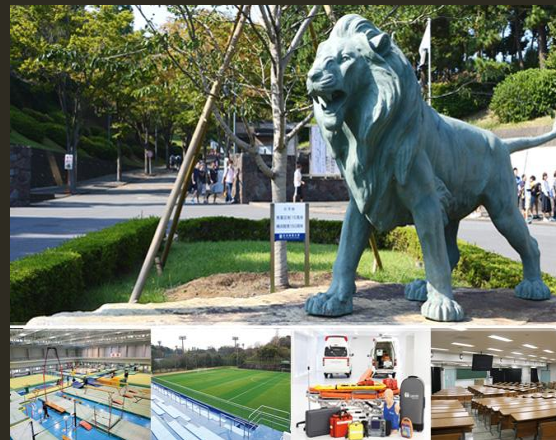
創立於1893年

原名 體操練習所

1949年定為 日本體育大學

校區 世田谷區與橫濱區

科系：體育學部、醫療保健學部、兒童體育教育學部、體育文化學部



# 競技體操隊

內村航平

2016里約奧運 全能金牌

白井健三

2016里約奧運 跳馬銅牌

神本雄也

2014仁川亞運 全能金牌



# 隊上的相關資料

1.全部隊員 男子(62人)女子(32人)

2.練習時間

16:30-20:00





# 體操館

體操館位於橫濱校區  
館內有足夠的器材還  
有24面移動式鏡子可  
查看自己的動作  
3樓有研究室用於分  
析與研究動作



# 對自己的期許

到了不同的環境學習

雖然會害怕但就去試試看吧

了解自己的不足並且去做改變

期許自己回來後不管是體操還

各方面的態度都能變得更成熟

有了不同的經驗讓我成為特別的人



# 給同期的建議

- 1.找到自己想要的目標
- 2.遇到困難主動尋求幫助
- 3.事先準備要做足夠
- 4.勇敢嘗試



謝謝大家