

# 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：2018.01.22

中文姓名： 林幸樺	英文姓名（姓，名）： Lin, Hsing-Hua
臺師大就讀科系所、年級： 競技系, 大三	臺師大學號： 40432053A
修習國家： 中國	
修習校名： 北京體育大學	
修習學院： 競技體育學院	
修習科系： 競技系	
修習期間： 2017 年 9 月 ~ 2018 年 1 月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
舉重入門	楊曉光	2	秋季
網球	王祈雅莉	2.5	秋季
乒乓球	陳靜	2.5	秋季
體育社會學	黃雅玲	2	秋季
體育測量與評價	周財亮	1	秋季

(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）

到北京的每一天都覺得很新鮮,也充滿期待,一抵達學校就被壯觀的建築吸引了,老師說這是中國國家隊的訓練基地,很榮幸我們有機會能夠入內參觀,聽說一般人是不能隨便進入的唷!場管裡的設備一應俱全,最令我驚訝的是,竟然連低氧臥房都有,除此之外,運科團隊也是由一群專業人員所成立,各種器械,測驗房都有,真的讓我大開眼界。

因為北體大九月初就開學,還沒來得及適應環境就準備上課,這感覺蠻特別,問了老師一些關於選課的資訊後,才知道交換生可以選任何有興趣的課,不限於自身的專業,但選歸選,選不選得上又是另一回事,起初選了好幾門課,最後只上了五門,有點擔心,一是不確定是否能抵免,二是怕下學期回學校課程修不完,但也只能這樣了,這裡和臺灣不同的是,他們課程沒辦法試聽,幾乎是選了就得,還好交換生有兩週的時間加退選,還有一點要注意的是,因為每堂課有限制名額,大多也沒辦法蹭課,選課完畢後,頂多能退兩堂課,所以選課前盡量先打聽每位老師的上課、評分方式,才不會到時候又沒辦法退。

一開學就明顯感受到學習氛圍的不同,每天圖書館開門前都能看到學生排著隊等著到圖書館讀書,不管是晴是雨,都是一樣的場景,就連食堂也一樣,餐桌往往都被滿滿的書占著,提到食堂,就不得不說,這裡的學校餐廳根本是佛心來著,可能因為是體育大學的關係,份量都不是普通的多,三毛錢的米飯就占了一大盤子的面積,滿滿的那種,重點是,超!便!宜!而且選擇很多,有三層樓,地下室是超商還有賣衣服的地方,一、二樓是集北方南方料理於一身的地方,三樓則是清真餐廳、咖啡廳、以及義式餐廳,我給自己訂了一個目標,在這幾個月的交換期間,要吃遍食堂的每一樣料理,結果,我沒完成這個目標,因為好吃的東西太多,甚至天天吃相同的菜色也不會膩,食堂連糖葫蘆都有賣,所以步出校門也不用怕沒東西吃,真的很方便。

第一天上課特別有趣,每一堂課都需要起立敬禮,還有一些規矩不太懂,後來也就習慣了,除了學科之外,也跟著專項運動隊伍訓練,最印象深刻的是老師每一堂課的訓練,都不一樣,強度也很夠,除了技術,也練體能,CF、TABATA,樣樣都來,每一次訓練都要換好幾件衣服,大家互相激勵的感覺很棒,雖然累,但也樂在其中。

除了上課之外,空閒時間大家都會相約出去,除了那些大景點之外,我們最喜歡的就是老街,因為走在街上就好像穿梭在歷史的迴廊中,可以身歷其境,在這裡除了學校裡的消費較低之外,其餘的地方就跟在臺北差不多,但如果是觀光景點價格就會偏高,我感覺該貴的不貴,不該貴的卻很貴。

這幾個月我們除了逛遍北京,還去了內蒙古、天津、哈爾濱,每一個地方都帶給我不同的體會,還有感動,盡興而歸,足矣!