

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_107/07/30_____

| | | | |
|--|--|--------------------------------|--|
| 獲補助出國年度：106 | | 學年 第一/二學期 | |
| 中文姓名： 蔡孟軒 | | 英文姓名（姓，名）： TSAI, MENG-HSUAN | |
| 臺師大就讀科系所、年級： 體育系 3 年級 | | 臺師大學號： 40430008A | |
| 修習國家： 中國 | | | |
| 修習校名： 北京師範大學 | | | |
| 修習學院： 體育與運動學院 | | | |
| 修習科系： 體育教育系 | | | |
| 修習期間： 107 年 3 月 ~ 107 年 8 月 | | | |
| 護照入出境時間： | | | |
| 出境： 年 3 月 1 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 | | | |
| 入境： 年 6 月 24 日 <input type="checkbox"/> 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 |
|--------|------|-----|---------|
| 排球一 | 李國紅 | 2 | 2018 春季 |
| 游泳一 | 陶焘 | 2 | 2018 春季 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(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）

生活環境：

在出發前，大陸那邊的校務訊息其實沒有很流通，我所知道的只有我要哪天去報到、哪天開學、還有我們住宿很貴而已，其他的我一概不知，但我抱持著語言流通的心態，行李收一收就出發了。一到了機場，馬上就有學伴來接機，開學前也協助我們辦完了手機門號以及銀行帳戶，過了一個星期後，也慢慢地熟悉了那些微信、支付寶、外賣等軟體，生活算是方便也穩定了下來，接著就開始體驗交換生活了。

學術方面：

學術方面算是一半驚喜一半失望吧，早有耳聞國外的讀書風氣很好競爭很激烈，親眼見證後還果真如此，也算是給自己一個警惕不要落於人後了。但是在選課方面倒是遇到了問題，北師方面很早在 12 月就要我們選課了，但是在跨年級和跨領域的課程上卻無法直接用電腦加選，去找老師也未必能給予加選，在選課系統和業務人員方面是比較沒有那麼友善。不過如果真有興趣的話，旁聽是個不錯的選擇，也就是大陸俗稱的「蹭課」，老師在這方面接受度就蠻高的。

在我們修的游泳課當中，遇到了我們的貴人陶老師，讓我們加入了游泳隊，讓我們在交換生活中有了更多的體驗，除了認識了一些好夥伴、增進了自己的術科技術，也代表了北師大參加了北京的游泳比賽及全國的校園鐵人比賽，也獲的

了不錯的成績，是個很難得的經驗。

文化體驗：

除了課堂中的體驗，我認為實際出外走走也是很棒的戶外體驗教育課程，所以我利用了課餘時間及長期的其間去了蠻多的地方，一開始就先從北京開始逛，去了運動員的聖地-奧運村(鳥巢、水立方那裡)，還有故宮、長城等等許多能代表中華文化的必看之地，也算是大開眼界。隨後我們就開始籌畫北京外地的旅遊，由於北師大這邊都沒有安排活動給我們交換生參加，所以我們都自己研究，用飛豬、攜程、去哪兒等 APP 來研究訂車票、旅遊攻略等等，用較便宜的價錢(因為住宿真的太貴)來玩到物超所值的旅遊，我們去生在北部就挑了東西南各一個點，去了上海、新疆、廣州等地，也從各地的歷史、文化等等學到了很多東西，大大的開了眼界。

在去大陸前擔心的就是政治議題，但是去了之後，學校裡的人都還蠻正常、好客，或許只是從小接觸的政治立場不同，所以才會有不同的想法，基本上不要去碰敏感的政治議題，交流起來是蠻愉快的。另外有的人可能會認為去大陸對語言沒甚麼幫助，或許跟歐美國家比起來是這樣沒錯，但是每個國家都有交換生和外籍生，不論是在台灣還是大陸，只要你主動接觸一定都會有意想不到的收穫。

總結：

其實去大陸跟我想像中有許多不一樣，與其聽別人講的，不如親眼去看，保持開放的態度，去探索一些沒看過的文化知識，真的挺不錯的，物超所值。

四、照片（如有，請提供）



排球一術科考核後合影



北師大游泳隊合影



北師大鐵人隊合影



新疆騎馬照

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他