

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年4月22

中文姓名： 莊佳翰	英文姓名(姓, 名): CHONG, KAH HAN
臺師大就讀科系所、年級： 體育學系 四年級	臺師大學號： 40430071A
修習國家： 中國	
修習校名： 北京體育大學	
修習學院： 運動醫學與康復學院	
修習科系： 運動康復	
修習期間： 107年 9月 ~ 108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
體能訓練原理與方法	李春雷	3.0	16 周
貼紮術	盧瑋	2.0	8 周
運動員選材	屈莎\徐剛	1.0	8 周
蹴球運動	張麗麗	1.0	8 周

(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）

住宿方面：往年去交換的學生都是住在留學生宿舍，兩人一間，有獨立衛浴，但是費用是以天數計算，一天是 RMB 60。但是，因為我這一學期因為留學生宿舍已經滿了，所以這次的交換生和當地學生住同一棟宿舍，但是都是和交換生同個房間，住那裡一個學期只有 RMB 200，價錢差非常多，但是一分錢一分貨。我們住在六樓，宿舍沒有電梯，所以每一次都要爬六樓。房間是上下鋪當地學生的宿舍的廁所沒有熱水和蓮蓬頭，所以房間內是沒辦法洗澡的，要洗澡就要去大澡堂。所謂大澡堂就好像看電視劇一樣的那種，把校園卡插進去水管就會出水，然後大家都赤裸裸的在那裡洗澡。剛開始會非常的不習慣，因為從來都沒有這種經驗，回想第一次進去是非常含蓄的，但是後來慢慢就習慣了。其實剛開始會覺得尷尬感覺有人會看，但是過後就會發現當地學生早已經習慣了這種方式，因為他們的宿舍多數都是洗大澡堂，所以不會有人刻意的去看你。另外，房間內的垃圾是拿到各樓層的大垃圾桶丟，這一點我看的非常不舒服，因為在學校會有很多學生叫外賣，吃剩的食物或湯汁都不會處理直接丟垃圾桶，所以常常會看到垃圾桶附近很骯髒或是垃圾量非常多，這些垃圾最後是由阿姨從六樓辦下去，所以我認為這一方面同學都不會為人著想。在學期末的時候，宿舍開始實施門禁，從凌晨 12 點到早上 5:30。

生活方面：學校校園很大，應該有師大本部校區的三倍大，所以我經過第一天在校園後就馬上上淘寶買了一台自行車用來代步。我個人覺得買自行車是方便的，因為每天在校園內或者騎到附近的百貨商場和其他學校都比較方便。我不太建議買滑板，雖然看到別人滑滑板會覺得很酷的樣子，但是實際上滑了幾次以後滑板就放在房間里生灰塵了，到時要離開的時候也是一個負擔，至於自行車還能比較容易轉手給他人。飲食方面，北體的食堂有三層樓，各式各樣的食物都有，普遍上都很大份，但是口味就偏重。手抓拼、烤冷麵、小火鍋、麻辣燙、麻辣香鍋等等一大堆讓人念念不忘都價格又不高的食物。另外，你想要控制飲食或者健身，那裡也有健康餐和雞胸肉讓你選擇，對喜歡健身的人來說是非常方便的，因為隨時都能補充蛋白質。到了大陸，絕對會網購，尤其是雙 11 的時候更是誇張的便宜，快遞也非常多。學校有一個領包裹的地方，小樣的是櫃子里自助取貨，大的就人工取貨。此外，叫外賣、寄快遞等等都非常方便，記得要先多比價才做決定，像餓了麼或美團都會有一些滿減的優惠。如果需要寄快遞回台灣推薦用順豐，速度快又安全，但是價格相對貴一些，盡量不要寄東西，因為太重的話蠻貴的。北京的天氣很乾燥，所以要常注意保濕。空氣方面的確不太好，偶爾霧霾會很嚴重，要帶口罩。北京非常大，無論公車或地鐵都要走很久，搭地鐵換線的時候更要走很久。

開銷概算：其實在北京的開銷和台北差不多，學校裡面的食物肯定比外面來的便宜。如果是在北京離開學校去外面吃的話，飲食的價格會比較貴。在交換期間，除了去旅遊以外的花費，最大的生活支出就是飲食了。在我這段交換期間里，我一共花費約 RMB20000，包含了去旅遊（哈爾濱、內蒙古、天津），電話卡、伙食費、住宿費、購物等等。整體開銷主要還是在於自己怎麼安排。

學術方面：

北京體育大學的課程細分成很多，擁有各式各樣的學院，這樣也有助於我們可以更精確的去學習本身想要學習的內容。我覺得我們可以趁交換期間休習師大沒有的課程或體育課，這樣能擴展我們在體育相關的知識和能力，能給予我們更大的益處。另外，北體有中醫針灸、運動按摩之類的課程，這種實操類的課程不僅有趣還能讓我們更有印象。學科方面，很多老師上課的方式都是照本宣科，PPT 都是滿滿的字，但是也有例外，有些老師也會以實際的例子和個人經驗傳授給學生。有些課程的考試，留學生是可以開卷考的。

四、照片（如有，請提供）



·宿舍廁所



房間



學校旁邊有馬術協會 可以去體驗騎馬



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他