

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：2019/01/22

獲補助出國年度： 107 學年 第一學期	
中文姓名： 林煜峰	英文姓名（姓，名）： LIN, YUFENG
臺師大就讀科系所、年級： 體育學系 107 級	臺師大學號： 40330057A
修習國家： 中國	
修習校名： 北京體育大學	
修習學院： 藝術學院	
修習科系： 舞蹈表演專業	
修習期間： 2018 年 09 月 ~ 2019 年 01 月	
護照入出境時間：	
出境： 2018 年 09 月 01 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 2019 年 01 月 20 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
風格舞種訓練	姜麗娜	1.5	1071
中國古典舞	楊瑾	1.5	1071
芭蕾基礎訓練	胡水/周蓓	1.0	1071
表演基礎理論與技能	蔣景榮	2.0	1071

(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）

就課程來說，北京體育大學大多數的科系都有所謂的 " 專業課程 " ，而他們本科的專業課，每週都有固定 3 ~ 5 次的訓練，並不定時的增加，以及出早操，所以基本上每個科系的專業度都很夠。但可惜的是，他們沒有所謂的 " 通識課 " ，僅僅有一些校選課可以選修，而且也不能修習其他學院的課程，所以他們的學生所接觸到的領域就比較少，許多同學除了自己本科的專業之外，對於其他的事物可以說是完全沒有概念，和我們師大要有許多共同必修課，以及六大領域通識課的安排相比，確實差了很多。但不管什麼課程安排及理念，只能說各有優缺，我們的學生接觸的多，也更能摸索自己喜歡的到底是哪方面的領域，除了本科專業外還能學習許多課外知識及技能，但相較於他們，可能在本科專業程度上就差了一些，但他們的學生除了本科專業之外，對其他的事物都不了解，也就限制了自己的可能性，這也是可惜的地方。

我去的是北京體育大學，畢竟是體育大學，和我們師大這種綜合性的大學比起來就不一樣，有關體育的設施是非常完善的，健身房、綜合訓練館、舞蹈房、體操館、生理學實驗室、室內田徑場、游泳館.....等，都有完整的設備，雖說師大大部份也都有，但可能以整個學校的比例來說，還是稍嫌少了一些，在北體大基本上只要你想做什麼運動，都能找到合適的地方，並且有一群專業同學可以一起互相學習。

離開自己熟悉的地方，到了一個新的環境，千萬不要害怕去與別人交流！大部分的同學絕對都是很熱情的，也會照顧身為交換生的我們，別因為害羞而不去與其他同學說話，我覺得除了學習該校的專業課程之外，和當地的同學朋友們交流，才是最重要的一件事，到了一個新的環境，你會看到更多不一樣的人，能夠認識更多新的朋友，最重要的是，還能更認識你自己，也可以比較彼此的優缺點，看看兩岸文化及生活習性有什麼不同及相同的地方，互相交流學習。

在學校內的生活開銷其實比台北低的許多，校內的超市以及食堂，都是非常優惠的價格，食堂的餐飲選擇真的很多，就像百貨公司的美食街一樣，而且份量都很多，又便宜，但蠻多交換生都認為北京的食物比台灣的口味重很多，重油又重鹹，所以腸胃不好的人可能就要挑著吃清淡一些的食物，不過到這邊交換絕對是會胖著回去的！但在校外的話我認為就和台北市差不了多少，如果只是想要單純生活的話，我覺得可以比在台北省很多，但如果想要出去玩，到一些娛樂場所消費的話，就比台北市的高，只能說便宜和貴的地方不一樣，可以自己斟酌消費方式。

最最最方便的就是，微信和支付寶！基本上都不需要使用到現金，出門只要一支手機就夠了，錢包也是很久沒有拿出來過的東西，轉帳、記帳、大家一起平分消費什麼的都非常方便，手機按一按基本上就沒什麼問題了，但也就因為這樣，所以沒有花錢的感覺，因此，在花錢上要更有概念，不然很容易一不小心錢

就花到不知道哪裡去了。

還有很多手機 A P P 非常方便，不管是要找餐廳、住宿、訂票、交通、外賣……等，都可以在手機上解決，但因為手機的依賴性太高，所以充電寶也必須準備好才行，因為手機的便利性，我甚至一個人到了其他城市去旅遊，也可以很輕便的到處跑來跑去，知道哪裡有什麼好玩、好吃的，而且其他城市的消費基本上比北京便宜不少，出去玩其實在當地都不貴，最貴的是交通，畢竟中國大陸的地就是這麼大，從這到那都是很遙遠的距離啊。在北京市內出門，只要是一個小時左右能到的地方，都算近的，在台北的話一個多小時，都能從學校回到我家了呢。

大陸的旅遊地，人都非常非常的多，只要是假日基本上去一些觀光景點就是在看人山人海，所以我基本上都挑平日出去，才能好好感受該風景的美，我覺得大陸的景色，許多都是非常壯闊的，讓人一眼望去就覺得，哇也太厲害了，相較起來，台灣的就顯得比較小而美的感覺，這就看每個人喜好的不同了，都可以去體驗看看，而我認為交換的時間只有短短的一個學期，就要好好把握這些時光，多交朋友，多出去玩，多體驗生活，畢竟這真的是很難得的機會，別虛度了自己的交換生活！

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他