

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2020/06/07

中文姓名： 蕭帆	英文姓名（姓,名）： HSIAO FAN
臺師大就讀科系所、年級：體育系	臺師大學號：40530059a
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： 表演學系	
修習期間： 2019 年 9 月 ~ 2020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
滑雪	布和	2.5	1

(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）

這次去北京交換學生，主要的目的是去看看北京的生活，因為在台灣沒辦法去體驗及了解北京的文化，這次去北京的其中一個目的是去那邊交流比賽，因為本身是極限飛盤專業的，所以去那北京體育大學訓練了一整個學期，一個禮拜練了五天，每個禮拜三五會去知春路打友誼賽，禮拜六日則會去清華大學與那邊的隊伍進行交流。

這次去北京收穫良多，其中一項跟別人差最多的經驗是我竟然在北京清華大學附屬中學帶他們的社團課，教初中生飛盤，每個禮拜四都會騎著共享單車去清華附中教課，在那邊我體會到了台灣學生跟大陸學生的差距，在那邊的學生比較單純保守有秩序，在台灣也待過社團課，但是台灣的學生都比較浮躁，很皮，就因為我是飛盤專長，所以我多了一份其他人沒有得體驗在北京。

這次我去北京我打了三場比較正式的比賽，一個在石家莊，一個在天津，一個在福州。石家莊的比賽叫河北公開賽，這是第一屆的河北公開賽，我們一幫北京的人過去，大家完全沒有配合過，也沒有一起打過，只是因為我們有底子，應該說北京最強的人都在同一隊了，所以我們拿下了冠軍，也是我第一個冠軍，雖然我在第三場比賽時膝蓋折到就沒比了哈。第二場比賽是中國華北區大專聯賽，這場比賽算是最重要的一場比賽，因為我在北京體育大學訓練那麼久就是為了這場比賽。這次的比賽我們打了快50分，我上了40分，雖然強度沒有台灣的高，但是第一天比完就睡死在飯店了，北京的氣溫都在一度兩度，所以在寒冷的天氣下打比賽真的是一件很痛苦的事情，而這次比賽我們也順理的拿下冠軍，我也很榮幸地拿下mvp，因為交換的關係我在那邊的學籍是大一的新鮮人，所以本來也拿了最佳新人，但最後讓給了我另一個隊員哈哈。第三場比賽比較特別是因為在福州，我打的是福州公開賽，是我之前去德國比賽時認識的一位中國國家隊隊員，他找我去跟他們的隊伍一起打，這次一個人搭飛機去福州比賽，認識了一群深圳得好朋友，但這次可能是因為我配不習慣，所以這次的比賽就沒有那麼順利拿下冠軍了。

北京體育大學真的非常得大，我們從學生宿舍要去食堂吃飯要走1.5公里才會到，買個水也要走1.5公里，拿個掏寶也要走1.5公里，最痛苦的是買水，他們沒有提供水，所以我們要自己去買，因為北京比較乾，所以我們每個禮拜都要從商店提著10公斤的水走30分鐘回宿舍，在北體生活真的會變比較壯，每天走了那麼久真的也是別有一般風味。

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）



六、其他