

# 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：\_2019\_07.30\_\_\_\_\_

中文姓名： 蔡宛真	英文姓名(姓,名): Tsai WanChen
臺師大就讀科系所、年級： 體育學系研究所 二年級	臺師大學號： 60630006A
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： 體育系	
修習期間： 2019年 2 月 ~ 2019年 7 月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
排球（主項選修）1	李國紅	6	1 學期
球類訓練與競賽管理	朗健	3	1 學期

(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）

我是蔡宛真，體育系研究所二年級的學生。此次決定前往中國北京師範大學交換一方面是因為自己本身為一位排球專長的運動員，想去看看中國大學生的排球水準，另一方面也因為目前十二年國教教改，體育科方面也進行了一些的改變，因此也想看看別的地方的體育政策是否與我們有什麼異同之處，或許可以互相學習。首先先說中國的排球運動水準，女子排球（以下簡稱女排）的部分真的發展得滿好的，我到北京師大交換的這一學期，北京師大的女排隊也剛好成立第二年，朗平老師（中國國家女排隊教練）也擔任球隊教練，學校也成立一個朗平老師的技術研究中心，從這裡我可以感受到學校非常支持學校的運動代表隊，更是支持排球這一項運動；而在體育政策的部分我只分大約兩點說明，分別是他們面臨的危機與學校實施的體育政策，一、學校實施的體育政策跟台師大有很大的不同，或許是文化上有些許的差異，在北師大學校規定學生必須到體育館或是操場打卡，大一每學期必須要有 30 次，大二之後每學期則要有 15 次，打卡是指到體育館或操場旁的刷臉機器，刷自己的學生卡後機器會掃你的臉，而規則是進體育館或操場開始運動時先打卡一次，離開時也要刷一次，中間必須要有 30 分鐘的間隔才能離開，這樣算完整的一次，問了當地學生對於這個規定的想法，他們有些認為有點麻煩，但卻是強制他們走出室內、不要一直讀書的方法，雖然刷臉打卡這種方式有點奇怪，但不可否認他們操場上、體育管理學生自主運動的人數確實比我們學校多出好多！而且我真的是第一次看到操場上滿滿的人在運動！二、上課時老師提到中國目前面臨的危機中認為社會價值觀中的重文輕武，導致體育的地位在所有學科中偏低，而另外還有一個新的名詞「男孩危機」，去找資料的大概可以知道是男生能力落後於女生的現象，再加上現在是資訊發達的世代，但卻造成孩童更早沈溺於網路世界中，故他們認為這是一個很大的危機，這也成了他們目前要著重改革的政策之

一。

生活方面，先說在學校裡面的好了！其實在北師大交換我覺得還滿方便的，住的宿舍樓下，有健身房、桌球台，還有麥當勞（笑），當我想運動的時候我都會找朋友一起去打桌球、有時候就跑跑步，餓的時候叫跑去麥當勞吃點心。宿舍的隔壁就是圖書館，想看書的時候可以去！但我比較建議在宿舍自己讀，因為圖書館要預約位置比較麻煩，而且還會有人在裡面吃東西，這點跟我們的圖書館不太一樣…覺得會影響到我，所以我後來就不去那邊讀了。另外有一點我也覺得很棒的是 -> 校醫院，沒錯就是校醫院，在校醫院裡面用學生卡就可以看醫生了！因為在那邊跟我同寢的學姊感冒了！不得已我們一定要去看醫生，才發現他是扁條腺發炎的那種類型感冒，所以去看了醫生、拿了藥，但看醫生拿藥刷卡都沒有收費喔！另外聽說去外面看醫生要很貴！另外在學校外的生活，因為我滿常出去玩的，像爬山之類的，有興趣的人也可以去相關的網站報名，爬山真的感覺很棒（圖一）還有爬居庸關長城（圖二）遇到一位智者跟他聊了天感覺很棒！還去西寧的青海湖走走（圖三），回來之前去新疆（圖四）！每次的旅行都能有很大的收獲！



圖一



圖二



圖三



圖四

其實在中國交換的日子裡我認識了很多朋友！上排球課認識的師弟們、研究所課程的同學還有課程的老師，他們都是一群很熱情的人，很喜歡跟我們聊天，也很關心我們在那邊會不會有什麼狀況，這一點大概是我會懷念那邊的一點吧！除了一般的課程，我晚上也會去體育館跟一些老師一起打排球，或許我本身有學過排球，所以老師們都滿喜歡我的！每次看到我都一直叫我「台灣女孩 台灣女孩」的！知道我結束交換要回來了，還叫我有空一定要再會去跟他們打球（笑）！



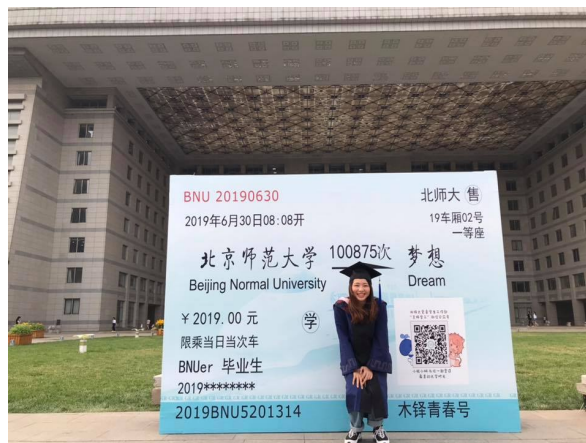
關於生活開銷部分，先說說到達北京師範大學後，首先我先去辦了銀行帳戶，在這邊推薦辦理中國銀行的帳戶，因為學校的學生卡只能用那個直接儲值，而且在校園裡只有中國銀行跟中國工商銀行的提款機，但中國銀行的比較

多。再來我在學校裡面找到中國移動的電信行，得知有一個學生優惠專案，有點像預付卡預付完一年的錢 -> 200 人民幣，你每個月會有 20g 的網路流量可以用，另外學校、宿舍的 wifi 跟台灣不一樣，那些 wifi 都是要錢的！學校一個月好像只會給你免費 6g，只要用完你的 wifi 就不能用了！

接下來建議想前往中國交換的同學們可能要先查一下資訊，因為像是住宿的部分在北京師範大學所提供的住宿是以天計算的，一天 85 人民幣換算台幣一天可能 382.5 到 425 元要看當下的匯率，但他是包含水電費的，所以可以看看自己的預算做決定，因為這樣你會花大約 4 萬多至 5 萬多在學校住宿的方面。還有飲用水的部分，宿舍並沒有飲水機，所以你必須要自己自己叫水（這個必須自己爬文），就算你在學校裡面有看到飲水機想用，也必須刷學生卡扣錢才能使用！

飲食的部分，如果以學校的食堂來說，真的很便宜，但同時也很鹹、很重口味！如果想吃一些不一樣的食物，可以下載當地像是美團外賣或是餓了嗎之類的 app，可以點一些好吃的外賣來吃！在那邊我們有時候都會找朋友一起下廚，煮一些簡單的食物來吃，有時候是義大利麵，有時候就很簡單的白飯跟幾樣炒的菜，下面有提供圖，可以參考！

其實想說的很多，但我怕不夠我寫，也希望看完我的心得分享對你們有幫助！如果有問題也歡迎來詢問我。





#### 四、照片（如有，請提供）







五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他