



北京體育大學交換心得

運休三 李耘薇

緣起與學校簡介

緣起

在高中時期便萌生了前往中國求學的想法。在金門大學就讀期間，積極參與交換計畫，開始是以想去的地方做選擇，最終選擇了與自己專業領域高度契合的北京體育大學。

北京體育大學

北京體育大學是中國著名的體育高等學府，成立於 1953 年，隸屬於國家體育總局。該校在體育學術研究、競技體育人才培養及國際體育交流方面具有重要影響力。

你好，新北體人！



姐妹校研修課程

1

課程選擇

在北體交換期間選修了 9 門課，涵蓋健身健美、體育新聞攝影、體育營銷傳播概論等。

2

上課情形

課程以中文為主要語言，教授會根據交換生身份提供修課建議。多數課程以體育實作為主，例如健身、拳擊、空手道、瑜伽等。

課餘活動



冰雪活動體驗

參與了學校的滑雪社活動，體驗了室內滑雪場的雙版滑雪，在入冬時至王府井溜冰。



歷史文化

積極走訪故宮、天壇、圓明園、頤和園等歷史建築，並體驗了格格裝造。



藝術探索

參觀了國家博物館、自然博物館、電影博物館等，也觀賞了德雲社的相聲、脫口秀、中芭的紅樓夢芭雷舞劇。





旅遊北京以外的城市

1

廊坊

推薦廊坊的「只有紅樓夢」，園區內有許多造景，可以觀賞沈浸式演出。

1

天津

天津歷史文化悠久，中西融合，擁有五大道、古文化街、海河美景等。

1

南京

擁有深厚的民國歷史，如總統府、中山陵，並融合江南美景，秦淮河、玄武湖風光秀麗。。

1

長沙

歷史文化深厚，馬王堆漢墓見證古文明，湘江風光迷人，美食有臭豆腐、小龍蝦、剁椒魚頭。

生活學習

生活環境

校內有圖書館、食堂、超市、理髮廳、快遞站等，生活一應俱全。學校附近也有商場，可供吃飯逛街等休閒娛樂。

住宿

北體提供台灣交換生入住本科生宿舍，宿舍空間狹小，14號樓是全校唯一有獨立廁所的宿舍，離教學樓最遠。宿舍洗大澡堂，在宿舍外面冬天會比較冷。



交通與飲食

交通

學校北門步行十分鐘就有地鐵，可抵達大部分景點。學校內沒有共享單車，只能步行或自己買單車。

飲食

學校食堂價格便宜實惠，提供多種菜色。北方飲食口味偏重，我也經常到附近商場吃韓式料理。





文化交流

1

室友交流

室友都是同專業同學，他們對台灣充滿好奇，經常詢問台灣的風景、現況。

2

課堂互動

老師和同學們充滿好奇，絕大多數人都抱持友善的態度互動。

3

深刻體會

與一位湖南室友的交談，深刻體會到無論是交流還是談判，都需要在一個真正平等的環境中才能達到更有價值的溝通。

研修效益





📌 行前準備

- 小三通 vs. 直飛：行李規定變動，購票前比價。
- 計劃行李運輸：廈門可用京東、順豐寄送超重行李。

📌 學習與校園生活

- 選課：第一週多聽幾堂，篩選合適的課程。
- 時間管理：學校大、老師忙，做事不拖延，為自己負責。
- 參與活動：多走走看看，讓交換生活不留遺憾。

📌 旅行與生活技巧

- 機票省錢技巧：搜尋多程票，可能比單程更划算。
- 用美團省錢：點餐前查優惠券。
- 獨旅體驗：確保安全，享受自由探索的樂趣。

👉 珍惜交換時光，豐富學習與生活體驗！

綜合感想

在北京體育大學的交換經歷，讓我更深入了解了中國的文化、經濟與現況，也體驗了多元的學習方式與生活文化。感謝金門大學提供這個機會，讓我得以走出台灣，看看更廣闊的世界。

