

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

交換學生心得報告

姓名	孫榮昊	學號	111211252
就讀本校系所	企業管理學系(所) 四年級		
研修學校	北京體育大學	研修系所(學程)	競技體育學院-運動訓練學系
研修期間	自 114 學年第二學期起至 114 學年第二學期止		
姐妹校修讀學分數	17		

心得內容(1000-1500 字，請附上包含自己的照片至少 3 張以上)

一、研修學校簡介

北京體育大學(Beijing Sport University, 簡稱北體大)創建於1953年,前身為中央體育學院,1956年更名為北京體育學院,1993年正式更名為北京體育大學。學校隸屬於中國國家體育總局,是中國體育高等教育最高學府之一,也是國家「211工程」重點建設高校及國家「雙一流」建設高校,在體育教育、競技運動、運動科學及體育管理等領域享有極高聲譽。

學校位於北京市海淀區信息路48號,校園占地約1,196畝(約80公頃),建築面積約47萬平方公尺,擁有近百座室內外訓練場館及完善的教學、科研設施。目前已形成「一校三區」的發展格局,包括北京校本部、海南國際學院及雄安校區,持續推動國際化與創新發展。

北體大設有體育與健康學部、人文社科學部、奧林匹克運動學部及體育工程學部四大學部,涵蓋運動訓練、體育教育、運動人體科學、運動康復、心理學、體育管理、新聞傳播、體育工程等多元學科,並擁有體育學博士、碩士及博士後科研流動站,在中國體育學科評估中長期保持領先地位。

二、姐妹校研修之課程學習(包含選課狀況、上課情形、學習成效、社團、課餘活動等事項)

本次交換就讀於北京體育大學競技體育學院運動訓練專業。該專業在中國須具備國家一級運動員資格才能報考(交換生也需要達一級運動員資格),因此同班同學幾乎皆為各省市培養的優秀運動員,甚至包含青年隊及國家隊成員。身處如此高水準的學習環境,雖然一開始感到壓力,但也激勵自己更加努力,希望能跟上大家的步伐。

本學期修習課程包括田徑課、體育概論、楊會珍老師田徑專項訓練課、吳智強老師速度靈敏訓練課以及體操課。北體大的課程安排相當扎實,每兩至三週即安排一次考試,除了術科測驗之外,亦包含筆試及作業。課程內容結合運動科學、生物力學、訓練方法及肌肉運作等理論知識,不僅

要求學生具備技術能力，也需深入理解動作原理。

此外，每門課程皆須繳交作業，並全面使用 AI 系統檢測學術誠信，使我養成查閱文獻、整理資料及獨立思考的習慣。

體操課則是我認為最具挑戰性的課程。雖然我的專項是田徑，但仍須依照體操專項學生的標準完成所有考核，包括撰寫完整教案、進行教學實習，以及完成徒手體操、單槓、雙槓、跳馬等術科測驗。雖然過程充滿挑戰，卻也讓我學習面對陌生領域並勇於突破自我。

交換期間，我有幸接受楊會珍老師指導。楊老師曾獲亞洲田徑錦標賽女子 400 公尺冠軍、世界大學生運動會銅牌及多項全國、全運會冠軍。她對訓練細節要求極高，從熱身、技術動作、速度節奏、力量安排到恢復方式皆要求精準執行，使我重新理解科學化訓練的真正意義，也更加了解高水平運動員成功背後所需付出的努力。

此外，我也有機會使用許多國家級訓練設備，包括力量訓練器材、速度監測設備、恢復設備及運動科學分析系統，親身體驗高水準競技運動所依賴的完整科學訓練環境。

在如此競爭且完善的環境下，我每週都能感受到自身力量、爆發力、速度及專項能力持續進步，也更加體會良好訓練環境對運動員成長的重要性。

課餘期間，我隨校隊前往內蒙古、青島、秦皇島及天津參加比賽，不僅累積競賽經驗，也透過實際走訪不同城市，深入了解各地的人文特色與文化。

三、姐妹校研修之生活學習（包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項）

北京體育大學位於北京市海淀區，鄰近北京大學、清華大學及中國人民大學等知名高校，是中國教育資源最集中的地區之一。身處如此競爭激烈的環境，深刻感受到每位學生皆朝著自己的目標努力，也促使自己更加自律。

生活方面，我住宿於六人一間的學生宿舍，生活條件相較台灣大學較為簡樸，其中最不習慣的是需至宿舍外公共澡堂洗澡，但經過一段時間後也逐漸適應。

日常生活中，我與室友共同上課、訓練及用餐，彼此分享訓練心得，也交流各自家鄉文化，認識許多來自不同省份的朋友，拓展了自己的視野，對中國各地文化也有更深入的了解。

四、文化交流經驗分享

交換期間，除了課堂學習外，也透過與來自中國各省份同學共同生活與訓練，深入了解不同地區的文化背景與生活方式。

此外，跟隨學校至內蒙古、青島、秦皇島及天津等地參加比賽，不僅增加競技經驗，也有機會親身感受各城市不同的人文風貌、歷史文化及自然景觀。我深刻體會到「讀萬卷書，不如行萬里路」，透過比賽深入各地，比一般旅遊更能了解當地文化，也留下許多珍貴回憶。

北體大的紀律文化亦讓我印象深刻。每堂課開始前，全班皆須集合整隊，完成口令動作後，老師與學生互相敬禮才正式開始上課。這樣的儀式展現了對課堂、專業及彼此的尊重，也讓我感受到中國高等體育教育嚴謹、自律的文化特色。

五、研修之具體效益（請條列式列舉）

- 提升田徑專項能力、力量、爆發力及速度表現。
 - 學習科學化訓練理念，了解運動科學在競技運動中的實際應用。
 - 培養查閱文獻、撰寫作業及重視學術誠信的能力。
 - 接受高水準教練指導，學習國家級運動員訓練模式。
 - 使用國家級訓練設備及運動科學分析系統，拓展專業視野。
 - 體驗高強度競爭環境，提升自律與抗壓能力。
 - 參與各地比賽，增加競賽經驗與臨場應變能力。
 - 認識來自中國不同省份的同學，拓展人際網絡及文化視野。
 - 培養面對陌生領域勇於挑戰與持續學習的態度。
 - 建立更高的自我要求及未來職涯目標。
-

六、問題與建議

交換期間整體學習與生活皆相當順利，但仍有幾點建議：

1. 北體大課程要求及訓練強度較高，建議未來交換學生出發前先加強專業能力及體能準備（至少達中國一級運動員資格），以利更快適應課程節奏。
 2. 宿舍生活方式與台灣有所不同，例如公共澡堂及多人房住宿，建議事先了解住宿環境，做好心理準備。
 3. 建議交換學生積極參與課堂討論及校外競賽，不僅能提升專業能力，也能增加文化交流機會。
-

七、其他綜合感想與建議

如果要用一句話形容這段交換生活，我會說：「這是一段每天都在突破自己極限的旅程。」回顧這幾個月，我最大的收穫不只是競技能力的提升，更重要的是思維上的改變。我真正理解，高水平運動員的成功，不只是努力訓練，而是生活中的每一個細節都圍繞著如何讓自己變得更好。課業、訓練、恢復及自我要求缺一不可。

北京體育大學讓我看見世界頂尖體育學府的訓練文化，也讓我重新建立更高的目標。我相信，未來無論繼續追求競技成績，或投入體育教育工作，這段交換經歷都將成為我最珍貴的人生資產。這趟交換最值得帶回台灣的，不只是先進設備或比賽經驗，而是親眼看見優秀的人如何生活、如何訓練、如何要求自己。我也更加明白，真正的競爭不是與他人比較，而是不斷超越昨天的自己，持續追求進步，這也是此次交換研修最寶貴的收穫。

八、照片分享





* 請於交換結束後一個月內將本報告「電子檔」寄交 kiwichang26@gmail.com