

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	邱以臣	學號	111011401
就讀本校系所	運動與休閒學系(所)四年級		
研修學校	北京體育大學	研修系所(學程)	休閒體育
研修期間	自 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	4		

心得內容(1000-1500 字，請附上包含自己的照片至少 3 張以上)

一、緣起

在疫情期間來到了金門大學就讀，一開始也沒有想說要去大陸地區的姐妹校研修的計畫，直到了大二下學期之後才有這一個想法。在開始要選擇學校時系上的老師們就鼓勵我到北京體育大學去做交換，因為學校老師以及家長的原因所以我也就決定了到北京體育大學去了。

二、研修學校簡介

北京體育大學是新中國成立後國務院確定的首批全國重點院校、國家「211 工程」重點建設院校和進入「高等學校創新引智計畫」的高等體育院校。2007 年，學校體育學一級學科被評為國家級重點學科，並在教育部近十年組織的三次全國學科評估中均排名第一。北體具有光榮的辦學歷史、深厚的文化底蘊、扎實的辦學基礎和鮮明的辦學特色，在國內外享有盛譽。



三、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)

我在北體總共修習了 4 學分，分別是拳擊、極限飛盤運動、旅遊戰略管理以及冬季奧林匹克的發展歷程及人文價值。選課時國際處的老師會把所有的課程資料和選課表格發給我們，讓我們從裡面選出想上的課程後填入表格，交給老師後助教會幫忙檢查是否衝堂，沒有的話就完成選課了。在選課的時候我的想法是去選擇一些在金門大學沒有遇過的課程，因為想說來到了北體應該要選一些在台灣沒上過的課程，這樣一來也可以更了解大陸這邊的課和台灣的有什麼不一樣。上課時也發現，大陸學生有比台灣的學生認真，並且都很勇於表達自己的看法或是舉手發問，這點是我覺得特別敬佩的部分。課堂之外雖然我沒參加社團，但是我有跟著大學的飛盤隊伍一起交流訓練及出去比賽。也因為大學的隊伍讓我認識到了飛盤運動在大陸的活動和發展。



四、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)

學校生活環境整體是還不錯的，學校內不止有食堂還有超市和紀念品店（買衣服急用時），所以能夠滿足我們大部分的生活需求。宿舍內是六個人一間，沒有獨立衛浴，學校是有個公共大澡堂但我比較幸運被分到 13 號樓剛好有宿舍澡堂可以使用。學校北門出去後有一個地鐵站走個幾分鐘就到了，西門出去右邊有一個公交站，出行都很方便而且都很便宜，地鐵最多 5 元

公車也就1、2元而已。學校食堂有很多菜系可以選擇，正常來說不太會吃超過20元。分量大而且還好吃但有點重口這點要適應。如果說要健身的話學校內有健身房可免費使用，環境好而且跟在大陸認識的朋友一起他們也會帶著你練。校外的生活也是很可以的學校斜對面就有一個商場可以逛，周圍的商場也很多。點外賣跟網購都很方便，地址就填學校+你所在的宿舍樓號就可以了。

五、文化交流經驗分享

到了大陸深刻的體會到了為什麼所有中國的學生都想到北京讀書，在北京我們晚上都還看得到有學生在走廊上讀書，雖然體校比清華北大少人讀。我跟我的室友聊天聽他們當時多努力的考上北體，那些都是體考分數在省前五的選手，也因為他們都是各個省出來的所以我也了解到了他們家鄉的文化差異。內蒙古的學生並不是都騎馬上學、肉乾真的都是乾的不像台灣還會有點濕，還有陝西跟四川很會吃辣，東北的真的都很高大。



六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 學會了拳擊的基本動作要領
2. 了解到了飛盤運動的不一樣的玩法以及飛盤運動對健康的幫助
3. 了解到了冬季奧運項目從籌備到結束的流程和比賽中會可能遇到的狀況及應對措施

七、問題與建議

北京的澡堂是北方的那種，每個人都是坦誠相見，如果說真沒辦法適應的話你就換其他學校。宿舍內的舍友可能會抽菸，會有一身菸味回來，如果不習慣的話可以和舍友說明沒辦法溝通可以去找自己的導員反應換宿，也可以一開始在線上面試的時候和那邊的台辦老師提出。

八、其他綜合感想與建議

沒有