

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	楊璨璋	學號	110611442
就讀本校系所	運動與休閒學系(所) 三 年級		
研修學校	吉林體育學院	研修系所(學程)	運動康復
研修期間	自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	14		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起：

當初就讀金門大學時，發現有很大的機會可以到大陸做交換生，且有很多的學校可以選擇，因此就想嘗試看看。而且我喜歡到各個不同的地方生活，體驗不一樣的人文風情，到對岸了解什麼才叫有競爭力。我讀的是運動與休閒學系，喜歡運動，剛好看到吉林體育學院有運動康復專業，就下定決心，申請交換，最後如願以償地申請成功，開始我的交換生活。

二、研修學校簡介：

吉林體育學院成立於 1958 年，地處環境優美、四季分明的吉林省長春市，是吉林省唯一一所高等體育專業院校。隨著高等教育管理體制改革的全面推進，2004 年，經吉林省人民政府批准，原吉林省體育運動學校併入吉林體育學院。建校近六十年來，吉林體育學院為國家和社會培養了數萬名各級各類體育專業人才，為國家和區域體育事業發展及經濟社會發展做出了重要。學校現有南嶺和臨河兩個校區，佔地面積 62.7 萬平方米。現有教職工近 600 人，各類全日制學生 7000 餘人。



吉林體育學院將按照半個世紀以來形成的“厚德博學、育人奪標”的辦學理念，“學術立院、特色固院、人才強院、文化興院、依法治院”的辦學思路，發揚“創新、執著、善治、共贏”的體院精神，堅持創新、創業、創優，走內涵發展、特色發展、質量發展道路，為實現“吉林體育學院特色、國內體育院校一流、世界競技體育水平”的建設目標而努力奮鬥！

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)

這間學校跟一般大學不一樣，它沒有選課的制度，而是整班都一起上一樣的課。平常上課跟台灣都差不多，有時會叫同學報告，小組討論，也會有實際操作的課，像我們有一堂課叫養老護理，上課時會分組，實際讓同學操作如何照護老人。也有運動傷害評估、治療，都會直接讓同學操作。他們一學期有 16 週課，有些只上前 8 週或後 8 週，或者上滿 16 週，所以課業也不會太重，都有足夠的課餘時間可自行運用。

运动康复二班

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节 (8:00-9:30)	肌力学 (第1-12周)王宇 南岭 210	骨科与运动伤害评估 (第1-12周)王宇 南岭 210	肌力学 (第1-12周)王宇 南岭 210	养老护理 (第1-16周)张晓兰 南岭 520	骨科与运动伤害评估 (第1-12周)王宇 南岭 210
第二节 (9:50-11:20)		运动治疗 (第1-12周)王宇 南岭 210	运动技能学习与控制 (第1-16周)李丹 南岭 501	乒乓球 (第1-16周)王雪峰 南岭综合楼4F乒乓球 馆	运动治疗 (第1-12周)王宇 南岭 210
第三节 (11:50-1:20)		养老护理 (第1-16周)张晓兰 南岭 520			
第四节 (13:40-15:10)	生命周期动作发展 (第1-16周)夏宇馨 南岭 512				
第五节 (15:30-17:00)		体育科学研究方法 (第1-12周)王奕霖 南岭 401	体育管理学 (第1-12周)向静 南岭 512		体育管理学 (第1-12周)向静 南岭 512
第六节 (17:30-19:00)					



課表

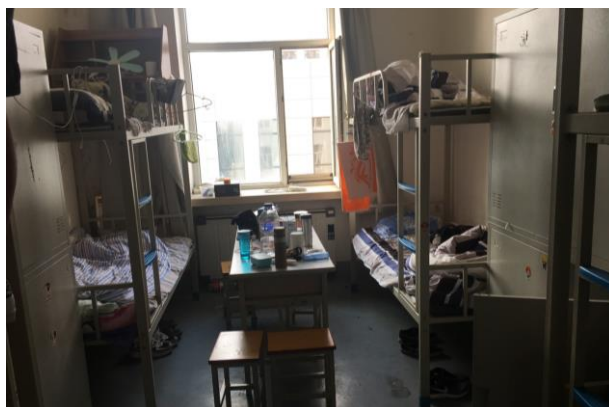
上台報告

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)

我們這個校區的宿舍環境不是太好，我們住的是 8 人寢，一學期的住宿費是 250 人民幣，只有我跟另一個交換生搭配當地兩個同學，宿舍沒有洗澡的地方，要到學校旁的大澡堂洗，宿舍裡的廁所也是公共的，沒有門的那種，要有心理準備。學校裡面有食堂，有四五間可以做選擇，或者是學校後面有一條街都是賣吃的，價格都很便宜，有飯、面、炒菜、烤串、烤肉，或者是直接叫外賣，都很方便。放假時，學校大門外都有公車、地鐵，可以到長春市區出去玩或到商場都很方便。如果有長一點的假期，可以坐火車到別的省走走，豐富自己的交換生活。



學校食堂



宿舍



後街烤肉

五、文化交流經驗分享

難得到大陸生活這麼長的時間，就要好好利用這段時間到不同的地方，了解他們的文化、歷史、習俗，我們就利用課餘的假期，中國的國慶長假，去了瀋陽、大連、丹東，發現了每個地方人們的口音、文化都很不同，就像我們在東北，從第一天到時，就可以明顯感受到滿滿的熱情與東北人的豪邁，我們站在他們旁邊都顯得好矮。我們也利用周末沒課時，參加旅遊團到長白山看天池，他們說能看到天池，會幸運一整年，我們就很幸運的看到了，那邊的風景真的是相當震撼。



天池



蓮花山滑雪

我們也利用元旦假期到更北的哈爾濱去看冰雕，提醒大家保暖真的要做好，一定要穿那種裡面有毛得鞋子，不然真的出門不到五分鐘，腳就凍壞了，貼保暖貼也沒什麼用。零下二三十度真的不是開玩笑的。由於大陸國土很大，所以坐火車到較遠的地方勢必會在火車上過夜，我們就想體驗一下，睡在火車上是什麼樣的感受，於是我們說好了學期結束，就搭火車回到廈門。但體醒大家扛著一堆行李箱在地鐵、火車站走，是一件超累的事，而且超級麻煩，別輕易嘗試。



冰雪大世界



硬臥火車



丹東鴨綠江斷橋

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 增廣見聞，接觸不同的文化
2. 增加自己的人脈
3. 學習別人的好，改善自己的缺點
4. 學習在不同的環境下生活
5. 接觸不同文化思想

七、 問題與建議

建議剛到時，可以先去辦電話卡與銀行卡，電話卡可以辦中國移動的，銀行可以辦中國銀行。畢竟在大陸都是用行動支付，出門帶個手機就好，很方便的。

八、 其他綜合感想與建議

東北天氣相當的凍，厚的衣服可以在當地買，保暖一定要做好，盡量不要讓自己感冒，不然很不容易好。可以自己從台灣帶一些常備藥。另外就是盡量利用時間多出去走走，難得到大陸，利用交換的時間，到各地遊玩，看看不同風景。也多跟當地的同學交流，思想上會有很多不一樣可以交流。