

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

心得報告

姓名	吳紫瑜	學號	110314220
就讀本校系所	長期照護系(所)三年級		
研修學校	北京體育大學	研修系所(學程)	運動康復
研修期間	自 105 學年第 2 學期起至 105 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	8		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

大學時期，是身為一個學生最自由的時間，可以修自己感興趣的課程、可以為自己很多事情做主，而我也不例外。在大二時，看到系上學姊申請了大陸地區的交換學生計畫，對於她在大陸的生活非常感興趣，而學姊也不吝嗇地跟我分享她在北京的生活以及感想，這讓我對於交換的想法越來越堅定，也因為我想要出國嘗試不同的學習方式、多元學習、認識新朋友，因此我決定向研發處申請大陸地區申請交換學生，最後很幸運也很順利的讓我申請上了北京體育大學的交換學生。

二、研修學校簡介

北京體育大學成立於 1953 年，原名中央體育學院，1956 年更名為北京體育學院，1993 年更名為北京體育大學，是全國重點院校、國家“211 工程”重點建設大學，在國內外享有盛譽，隸屬國家體育總局。

學校設有奧林匹克運動學部、體育與健康學部、人文社科學部。奧林匹克運動學部下設冰雪運動學院、足球運動學院、中國籃球運動學院、中國排球運動學院、中國游泳運動學院、中國田徑運動學院、極限運動學院、馬術運動學院 8 個學院；體育與健康學部下設教育學院、管理學院、心理學院、武術與民族傳統體育學院、體育休閒與旅遊學院、運動人體科學學院、運動醫學與康復學院 7 個學院；人文社科學部下設馬克思主義學院、新聞與傳播學院、藝術學院、國際體育組織學院（外國語學院）、國際文化學院、繼續教育學院 6 個學院；附屬競技體育運動學校和附屬中等體育專業學校 2 所中等學校。中共國家體育總局黨校、國家體育總局幹部培訓中心、國家體育總局教練員學院設在學校。

學校以本科教育為基礎、研究生教育為重點。現有 16 個本科專業，分別是體育教育、運動訓練、社會體育指導與管理、運動人體科學、武術與民族傳統體育、公共事業管理、體育經濟與管理、新聞學、廣告學、應用心理學、英語、表演、舞蹈表演、運動康復、休閒體育、漢語國際教育。擁有教育學、管理學、醫學、藝術學、法學、文學、理學等 7 個學科門類。擁有體育學一級學科博士學位授予權，心理學、臨床醫學、馬克思主義理論一級學科碩士學位授予權；設有體育碩士、藝術碩士和新聞與傳播碩士 3 個專業學位以及體育學博士後科研流動站。學校體育學科整體水準在教育部近十年組織的三次全國學科評估中均名列榜首。

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)

(一)選課狀況:

北体大的選課是在上一學期的學期末開始讓學生們選課，但因為我們交換生在上學期沒辦法選課，因次會讓我們在開學的第一、二週選課，第一週可以盡情地去聽各種課程，不用擔心你只能上你選擇專業的課程，這點是北体大對我們交換生的一個福利。第一次選課後，有些課程可能對因為人數過多，所以沒選上，不過不用擔心，還有第二次的選課。但是會建議在第一次選課時就多選一些課，才不會在第二次選課時，甚麼都沒選到。北体大的課程分為很多種時間，每堂課的上課時間都不一樣，要注意你是選到甚麼時候的課，才不會時間到了卻忘記要上課。正式上課後，要記得跟該科老師確認名單，不然有的老師沒有更新名單，你會一整學期都沒有成績。

(二)上課情況:

這裡很多課程都是 60 人以上的課程，甚至是 100-200 人的課程，所以很多學生會在上課前 30 分鐘就到教室預習上課內容，也順便佔了上課的位置，大多數都是前排的位置，這跟台灣的習慣不一樣，如果想要坐前排的位置，一定都要提早很多到教室，不然會沒有好位置可以選。在北体也有很多專項課程，例如:籃球、排球、羽球、健身、游泳、網球……等，只要是運動項目，你都可以在這裡找到專項課程，學科的專項課程就是貼扎、運動按摩、預防傷害……等，對於交換生而言，只要你想上課，任何課程你都可以去修，

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)

北京總共分為 16 個轄區，其中在中心開始向外分為五個環狀，由最繁華最熱鬧的一環逐漸向外到五環。而北体大就位於五環上，學校周遭很方便，有銀行、商圈、地鐵站、公車總站、娛樂場所……等，生活機能很不錯。學校附近就有兩間大型購物商城，購買生活用品、吃飯、唱歌或是看電影都有很多選擇，而交通上，離學校北門走路約 8 分鐘就會到地鐵 13 號線的上地站，不過因為北京很大，所以搭地鐵出門，通常都會需要 1 個小時的車程，到了上下班的運輸高峰期，甚至會更久，因為你沒辦法確定你是不是能夠擠進你面前這節車廂裡。如果不想搭地鐵，也可以使用滴滴出行叫車，類似 UBER 一樣，隨時想叫都會有車，不過會有堵車的風險，通常我會在趕時間或是沒有地鐵可以搭的時間選擇打車。不想搭公車、地鐵或是打車，還有一個交通工具可以讓你選擇，就是現在最大眾化的共享單車，只要手機掃一下二維碼，就可以馬上騎走，不限任何時間任何地點，想停那就停那，我曾經在晚上沒有地鐵可以搭時，跟著朋友騎了 2 個小時的自行車回到學校，在北京，交通上會讓你有許多選擇，不必擔心要靠雙腳走遍北京。

住宿方面，我們交換生是住在國際教育學院，簡稱國教。在國教裡，有很多不同國家的學生，世界五大洲的人都有，可以認識很多不同國家的人。國教是學生公寓中，環境很好的宿舍，不僅每間房間都有獨立衛浴、冷氣，甚至是公共廚房以及好多台洗衣機可以讓我們使用，在廚房裡，可以看到各國的各色料理，有時候他們還會跟你分享他們的特色食物，一起交流。國教不像一般生的宿舍，不僅一間房間要住 6 人、洗澡要到大澡堂去、沒有洗衣機可以使用，衣服都必須要自己手洗，而且在夏天時沒有冷氣可以用。能住在國教真的很好很方便，讓我們有個很舒適的居住環境。

然而對於北体生來說，學校裡最重要的地方就是食堂，不論是吃飯、學習、睡覺都離不開食堂。食堂裡有很多省份的特色食物，清真的餐廳也有，一開始我以為北京的口味應該跟台灣差不多，但在吃了第一餐後，我喝了好多水，因為對於我們台灣交換生而言，北京口味太重油重鹹，辛香料也好像是不用錢一樣，每道菜都加好多，辣味對於他們來說是很正常的，也因為如此我在交換期間被訓練出吃辣的功力。不過還是有很多很好吃的食物，例如:煎餅果子、黃悶雞米飯、麻辣香鍋……等，這些都是讓我難以忘懷的食物。而在期中期末考的期間，因為圖書館位置不夠，所以大家都會

往食堂跑，食堂的桌上常常會被很多書佔據，到了晚上 11 點大家都還是在食堂念書，形成了另類的 K 書中心。在今年，因為夏天天氣過於炎熱，學生宿舍又沒有冷氣，所以北体領導們決議讓學生可以到食堂吹冷氣睡覺，每到晚上，就可以看到校園裡很多人拿著枕頭跟薄毯準備要去食堂度過夜晚。

在北体，有幾個地方是一定要認識的，首先就是在西南門的毛主席像，它很大很壯觀，一進校門就能看到，算是學校裡大型地標，而在它旁邊的就是只有北体才有的「冠軍之路」，裡面有以往的中國奧運金牌選手的腳印所形成的一條路，很特殊、很稀有。而我最常待的體育館就是北体的籃球館-大鵬館，交換時剛好碰上他們的籃球校聯賽以及台灣的男籃代表隊到北体移地訓練，都是在大鵬館訓練比賽的，還記得我每天下午 5 點 30 分就從宿舍出門走去看比賽，看完 9 點在走回去宿舍，也因為這樣認識了不少北体厲害的籃球專項朋友。北体有很多球場，不論是籃球、排球、網球、桌球，都有很多場地，不像是台灣的大學只有少少的場地可以使用。北体的游泳館也有 2 棟，非游泳專項的學生是不能使用的，這是比較可惜的地方。

五、文化交流經驗分享

在北体大，最先認識的不外乎就是一起來交換的台灣交換生，有文化、台師大、真理、國體、台體同學，互相幫忙解決剛來到北京的任何問題，也因此建立了深厚的友誼。我們利用假期時間一起出去玩，將足跡留在了上海、南京、天津、內蒙古等地方，在不同的地方邂逅了難忘的景物回憶。我也認識了從台灣來北京念研究所的學姊們，他們是因為曾經到北京體育大學交換，喜歡体大，所以才特地到北京考研究所，甚至還有一位學姊碩士畢業後要繼續攻讀博士。而在學校裡，我認識了很多不同省分的朋友，在與他們的交談中，發現了雖然中國跟台灣有很多不同文化上的差異，但是並不影響我們之間的相處，甚至是他們會因為你是台灣交換生，更特別注意你，想要跟你認識，也會彼此分享家鄉的語言、美食、景物，還會邀請我們在假期期間跟他們一起回家度假，陸生對待我們真的很親切很熱情，甚至有的朋友在聽完我對台灣的介紹，就立馬想要來一趟台灣的旅遊，到目前為止，我已經接待了兩位在北体認識的大陸朋友。

說到北京，就會想到長城，以前只有聽過跟在故事書裡看過萬里長城，從來沒有想過能夠親眼看到，不過在北京沒有爬過長城，就不算你來過，知名的長城中，我爬過八達嶺長城、司馬台長城以及慕田峪長城，以前的萬里長城已經沒有連在一起，因為歷史悠久加上天然的侵蝕已經變成一段段的。在爬長城時所看到的風景很壯觀，可以看到山脊上有石磚堆砌起來的步道以及煙火台，每爬一個長城都會耗上大約 4 個小時甚至是更久，真的很難去想像以前的軍隊是怎麼在長城上通報軍情以及打仗的，真的很令人佩服。

世界很大，我很謝謝學校給我這個機會讓我能夠代表金門大學的來到北京體育大學交換，在北京的這半年，說長不長說短不短，在一個教育方式不太一樣、在一個與台灣有不一樣政治立場的國家裡交換學習，**我認為需要的是用更多的尊重去尊重不同的文化，使我能夠用新的角度以及視野看看外面的世界，認識不同的朋友、認識不一樣的文化環境，讓自己不拘泥在台灣的環境裡。**看到大陸的學生在課業上的認真、在專項上的努力、在外帶課的衝勁，這些都是我們可以學習，以前聽別人說都會認為中國一定不比台灣好的刻板印象，但事實真的是如此嗎？我想這是值得我們去好好思考以及探討的。在對岸的半年，讓我成長了很多，讓我知道很多台灣沒有的東西，知道有很多事情不是我們自己能夠控制的，但是如何去應變、去面對，則是我們應該去學習的。在北京的 137 天，我相信我會用永遠記得。





* 請於返國一個月內將本報告繳交至 gatsby.kinmen@gmail.com