

國立體育大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@mail.ntsuo.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國際交流中心 <http://iec.ntsuo.edu.tw/front/bin/home.phtml>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期： (YYYYMMDD)
2. 系級： 體育推廣學系
3. 學號： 1002016
4. 姓名： 馬湘雲
5. Email： mafish516@gmail.com
6. 交換學校及系所 (全名)：北京體育大學—社會體育系
7. 交換學期：自 101 學年第 2 學期起至 102 學年第 1 學期

交換學生報告

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

申請完交換學生確定去北京交換後我開始準備去北京的事物，其中還準備了台灣的特產鳳梨酥，讓他們大陸同胞了解台灣的美食是多麼強大的！在出國前藉由朋友認識了正在就讀北京體育大學博士班的學姊，於是我們相約 2013/2/25 的班機一同前往，我擔心行李超重的問題也如期發生了！超重了三公斤但過了這麼久現在想想也想不起付了多少超費，抵達北京一出關就看到北京體育大學的老師舉著牌子在外面等我們，接著就要出發到期待已久的北京體育大學了，從北京首都機場到學校的路上我忍不住一直往外觀看，過了沒多久發現北京灰灰的天開始飄起微微雪花，心裡莫名起了一股興奮勁兒，使我更期待的這次的交換時光。到達學校後由當地的老師帶我到了這學期住宿的地方，選好房間後就稍微整理了行李，就迫不及待的去拍照了！



二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

我在北京體育大學時讀的科系是社會體育系 一年來所修的課程有： 戶外運動專項訓練

(5)、戶外運動專項訓練 (6) 戶外運動專項訓練實踐與理論、武術、藝術體操（韻律體操）、地擲球（法式滾球）、輪滑（直排輪）、旅遊學、太極拳、民間民俗體育，其中最喜歡的課程是戶外運動相關的課程，我覺得這堂課學到的東西很多元也很有趣在整整一個學期中可以學到救援的技術、攀岩、野外搭營、索降、繩索的技能、拓展活動、走繩...之類的，在 101 第二學期的時候雖然每週都需要跑一次一萬米，但是我還是堅決沒有退選完成了整學期的課程，在最後一堂課的時候真的覺得超有成就感，但如果現在要我去跑步我真的也實在跑不了了！



三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

因為修了戶外專項的原因讓我很多的課餘時間又增添是豐富的回憶，在 101 第二學期時社會體育系休閒體育教研室引進了一項運動 飛盤，當時我是跟著 10 級同學一同上課所以有時課堂上就會有一些分組競賽，之後在五月分的時候在社會體育系的規劃下他們辦理了六個班級的比賽，在那個晴朗的週末我們開始了激烈的對抗最後我們班以第二名成績贏的比賽。



六月底的時候系上的老師請來中國登山協會的三位培訓老師來系上做講習，這個講習結束後可以領到一本戶外初級領隊指導員的證照，這個講習特別的是有四天的時間要到戶外實踐學習，當時就跟這他們一起到了北京最高峰-靈山參加了一場培訓，這四天的培訓有三天都在登山，背著滿滿 60 升的的登山包說實在真的超！級！累！但是當我們最後一天登上 2303 米的時候，當下只有一種解脫了的感覺，在靈山頂上我們煮著方便麵喝著暖呼呼的黑糖水這是這四天當中最暇意的時刻。



在 102 年第一學期我報名了 09/14~09/15 系上在學校辦的 Wafa 初級戶外急救員的課程，Wafa 是每一個野外活動者都具備學習的野外急救課程，這個課程讓我體驗到了很不同的教學方法老師把教室拉到戶外每個同學在草地上席地而坐，這個這課程讓我們更接近大自然除了專業知識的理論講解外老師也讓我們實踐模擬了施術者與被救者為了更逼真老師更是自備了特殊裝的化妝品讓我們更能融入模擬劇的情境當中。



四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

去北京之前聽說了北京的霧埋很嚴重所以去的時候還了三大包的口罩，前幾個月的時候一出門就老老實實的把口罩戴上但之後感覺似乎漸漸的習慣了到了後期只有霧霾嚴重的那幾天把口罩戴起來，總之我覺得人的適應能力真的很強大，但是也是有無法是應的地方譬如北京數于大陸的北方所以飲食對我們來說口味是相當重，剛去得時候都是上菜後就後悔之後我們就學乖了點完菜一定再三地跟老闆強調”少油少鹽”。在北京的交通其實很方便要去哪裡基本是是坐地鐵都能到唯一不方便的就是很多地方都需要走很多路，向我們交換生住的國際交流中心是在學校的南門 13 號地鐵在學校北門出去後步行 10 分鐘從學校的男們走到北門大約 15 分鐘所以出去坐地也前就要先走 25 分鐘的路程，所以在交換的那段時間只要走這麼遠的路我心中就會忍不住想稱站一下台灣真是個美麗又方便的寶島啊！

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

民以食為天所以就從吃的方面說好了，在大陸交換學生這麼久其根當地的同學不會很長出去吃飯因為在那裡吃飯基本上是誰找吃飯誰出錢不像台灣多半是 AA 制的，在我們交換生住的南門那裡 吃 是件很方便的一件事，有時攤販多的時候其實也蠻像台灣的小夜市但這些是在沒有城管的前提下，當城管來了攤販就會在最快的時間內消失，當我們進了飯館吃飯準備點餐時剛開始都會不太清楚要怎麼請服務員過來點餐也不太好意似叫得很大聲但這些久了就可以慢慢習慣了，在大陸找店員的時候你可以叫服務員、老闆、美女...之類的就是別叫他們小姐在大陸小姐是個貶義詞，所以對於我們台灣的交換生這有時是會不小心脫口而出的。

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

機票來回：18000NT

國際交流中心雙人房一天 40： $\times 31$ (一個月)=1240RMB

電費一個月大概：50RMB

餐費一餐大約 15： $\times 31$ (一個月) $\times 3$ (三餐)=1395RMB（建議揪團一起吃比較划算）

洗衣機（當時跟台生一起和買一臺 2 手洗衣機）：50RMB

水錢（飲用水）一個月：20（有叫水的服務叫滿 20 桶送飲水機）

初級戶外登山領隊證：2200RMB

初級野外急救證：1800RMB