

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：20140307 (YYYYMMDD)
2. 系級：體育推廣學系四年級
3. 學號：995056
4. 姓名：林慧婷
5. Email：lw8652@yahoo.com.tw
6. 交換學校及系所(全名)：北京體育大學
7. 交換學期：自 102 學年第 1 學期起至 102 學年第 1 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

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)

簽證手續是交由爸爸幫忙辦理台胞證，爸爸則是到家裡附近的燦星旅遊去辦理，在和一一同前往北京的同學一起到燦星旅遊討論好回程和去程時間在購買機票，9月1日在北京機場辦理落地簽，當日在北京機場由北京體育大學台辦處郭銳老師辦理接機動作，當天一共載了四名交換生和兩名在那讀本科生的學姐，到了北京體育大學後在國際教育學院辦理宿舍手續入住動作等等。因為我是大四上學期出去做交換，所以學校有些學分問題必須要跑好幾趟詢問老師，像是實習點還有專長課等等，自己要將這些學分問題確定好之後，在到北京體育大學去交換，才不會回來之後有問題發生。出國前自己也會先列好需要帶的東西，然後開始整理行李，9月1日當天是由爸爸接送到桃園國際機場和其他朋友會合，在一同辦手續入境。

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)



第一個禮拜台辦處有給我們學期的課表，並告知如何進行選課，我們在將要上的科目，填寫完畢，並交由台辦處的郭銳老師辦理，而我在北京體育大學總選修了五門課程，有貼紮術、傷科推拿、戶外專項運動、奧林匹克運動、體育史等這五們課。而我們也遇到了一些小狀況，因為我們是交換生所以基本上都可以上學校所有的課程及班級，但是因為學校人數綜多，再加上他們都是在前一個學期就選好課程，所以變成當我們要選自己想要的課程時，因人數太多而無法加選，所以有很多課程都無法參與。再加上選課只有一次的機會，而北京體育大學的選課及上課方式跟台灣有點不相同，他們有些課程是有 1-10 週 11-18 週又是新的課程，所有在選課的時候必須要分 1-10 的課選好在選 11-18 週的課程，也必須要在第一次選課就將選完畢。上課情形方面，發現他們管理學院的學生上課認真，而且他們在進行 ppt 報告時，幾乎每一個學生上台口述都很厲害，這是自己相當佩服的部分，而其他院系學生在上課時，也都相當認真聽授課老師講述，時常作筆記，深怕自己忘記，挺積極進取的。我所修的五門課程，在貼紮術方面，學習到很多不一樣的貼紮技巧。傷科推拿，學習到了許多的按摩穴位及拔罐針灸，對自己來說是挺新鮮跟特別的，也在當地考取了一張物理治療師證照。戶外專項運動，學習野外求生知識，繩索技巧，攀岩要領。奧林匹克運動及體

育史，了解到許多奧運的歷史背景，還有古羅馬時期、希臘神話、過去跟現在體育發展問動等等。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）



北京體育大學因為每天晚上幾乎都會有校園活動可以參與，所以學生課餘活動都算是還蠻多的，自己也參與過健身健美、競體系的主持人大賽、北體達人秀、等等....因為北體學生參與度高，所以活動都算是挺不錯的。

北體大學生自己也有組織一個北體創協的活動，裡面會不時的新的資訊給大家看，而我們也跟了這個活動一同去滑雪，滑雪價格也很優惠，挺有意思的。

還有內地同學也很熱情，當時北京有辦一個世界網球公開賽，有許多內地的同學去當志願者，他們有免費入場看球的票，也會分享給我們，讓我們去看國際賽事，也是相當不錯的經驗，還有鳥巢滑冰特技比賽等。

課餘活動自己也會跟內地或國際教育學院的朋友一同到北京附近走走，參觀古蹟，藝術園地等等，像是去了頤和園、圓明園、故宮、798 藝術園區、天壇、鳥巢、水立方等等，也發現北京市一個非常有濃厚古蹟氣息的城市，在那裏可以看到許多前人的居所，事務，很道地，也是台灣較少有的東西。

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）



交換生所住的宿舍是在北京體育大學裡面的國際教育學院，房間兩人一間，環境算是整齊乾淨，內有獨立衛生間，比起其他內地學生住的宿舍，交換生住的算是挺好的，住宿方面費用以天計費一天是收 40 塊人民幣(台幣大約近 200)。上課路程大約走路五分鐘即課到，除非上課地點是戶外，不然都還算是挺方面的。

如果需要外出，從宿舍到地鐵站大約需要走路 15 分鐘，搭公車的話，要看去的地方走路

約 10 分鐘左右，我們在北京幾乎都是以步行的方式，偶爾會搭他們的計程車，不過從北京出門去到哪，搭地鐵的時間基本上幾乎都會超過 30 分鐘。飲食方面，自己一開始去到那有點吃不習慣，對於味道有些敏感，食物有些油膩，飲食方面我們會在學校食堂飲食，也會在學校附近餐廳吃飯，算是蠻方面的，走路時間也不超過 15 分鐘。

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）



因為我們住的是國際教育學院，在裏面有相當多的外籍人士，在交流上其實感覺挺不錯的，當然在北京體育大學也相當多的港澳學生，他們有的住在國際教育學院，有的申請住在學生宿舍，在交流方面，自己也認識了住在同一層樓的其他朋友，像是香港、阿塞拜疆、俄羅斯、韓國及樓上的澳門、巴基斯坦等。進行了文化交流，說明自己來自哪裡，介紹自己的家鄉。而和內地學生在文化交流方面其實都還算是蠻順利的，基本上大學生的思想上面算是挺開明的，但在內地也是有遇到老一輩的長輩可能對台灣有些敏感，所以在行為上可能沒有那麼的禮貌，但因為大學生與我們的想法雖然沒有完全一致，有些思想上面還是有出入，但是在交流方面，還是可以順利進行。而也從跟他們的談話交流中得知，他們對台灣的看法，也是讓自己可以好好吸收的寶貴知識。

六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

國際交流中心的老師算是很盡心在辦理交流細節，這次我們到北京體育大學協助辦理的老師是林燦煌老師。

學校公布交換訊息給學生時，可以做一些優劣勢的分析，讓學生有不一樣的參考方式，也許會激發更多學生參與交換交流的經驗。

七、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？



體育大學因學生人數和北京體育大學學生人數相比之下是少很多，所以像是兩間學校的器材設備課程系所都是有稍微的懸殊，不過這也是因為人口的總比數不同，兩間學校各有優缺點，不過北京體育大學幾乎每晚都會有校園活動可以參加，比起體大多很多。

八、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）



半年來回機票費用大概是 18000 元台幣

住宿費用一天 40 塊人民幣(台幣近 200)/ 142 天人民幣 5680(台幣近 28400)

學費繳交國體學費約近 25000 元台幣

每月生活支出費用約 3000 塊人民幣(台幣近 15000)伙食費/購物費/車費/雜費/書費/電話費/電費等...

出門旅遊費 40000 元台幣(依個人旅遊住宿車費情況不同)