

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.ntsui.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.ntsui.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：20130405 (YYYYMMDD)
2. 系級：適應體育學系
3. 學號：999004
4. 姓名：曹瀨文
5. Email：maxinetsao9@gmail.com
6. 交換學校及系所(全名)：北京體育大學運動康復系(體能專項訓練班)
7. 交換學期：自 101 學年第 1 學期起至 101 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)

出國前的準備說可以說是一大工程，但實際上又不是非常複雜，只要穩住自己的心情不要急躁，一切就會按部就班地完成，首先接機方面，本校會派車從學校送你到機場，且交流中心的負責人會陪著你直到你 CHECK IN，到了北京首都機場，北京體育大學會派專人在機場接送你到學校，所以這點不用擔心。

行李準備和簽證事宜要自己辦理，簽證比較別的是需要一張【台胞證】如果在這之前你還沒去過中國就必須辦理，申辦的地方以及方法很多，我是去__辦的，一般一個禮拜後收件價格 1000 元和加簽 300 元台幣，比較要注意的是，到了北京你要去__(地鐵:雍和宮站)辦理 2 年多簽，價格:100 元人民幣，如此你要回台灣時就不用跑一趟，而且 2 年內去中國都不必再加簽。

出國前準備不外乎就是訂機票、準備在北京所需的相關用品，機票我是在網上與旅行社的人聯絡後幫忙訂的，因為那時時間有點晚了，七月底訂(我們是 8/27 出發)所以並沒有特別便宜，最好是能在確定要出國後馬上訂機票，另外跟我們一起去北京的師大學生，他們在六月初訂的，比我們便宜近三千元台幣，我們都是直接訂來回的機票(半年期限、返航班機時間可更改、啟航地點不能改)。所需用品因人而異，在滿足基本需求後盡量簡化到最少，衣物方面:依據氣候不同有所改變，第一學期去的同學一定要帶保暖衣物和配件(手套、毛帽、口罩-北京空氣品質較差)，也可以到了當地再買，但建議至少帶一件羽絨外套，少量夏天衣服(9~10 月中旬天氣較晴朗)，其他所需用品依據個人調整。

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)

科系和課程可以任選，考慮是不要衝堂和自己有沒有能力修好，北體老師的受課以 PPT 為主，很少需要上台報告，有些課有比較多的作業，也會額外提供書籍或是資料要自己讀，上課提早到個 10~15 分鐘很正常，不要遲到，老師們都非常不喜歡學生遲到，且很注重考試(只有期末考和幾次小考)，考試占總成績的筆重非常大；老師一般都很忙所以不可能在課外的時間跟老師討論，有問題的話最好的辦法是上課前或下課。

學習成效，個人覺得老師們上課的內容和進度都非常清楚，所以可以在很有系統的教學下學習，因此學生不論是預習或是複習都相當有方向，而且實驗課也非常豐富，他們有自己一整棟的科學樓，在台灣的大學，大學部學生要接觸這些實驗的經驗應該是很少幾乎可以說沒有，所以有興趣的話在北體可選擇他們的實驗課，另外圖書館的藏書量非常大，從書籍到各個期刊或是個大院校的學報都很齊全，也時常更新；我們系上舉辦為期一週的體能論壇週，請到國外的相關專家來演講，同時也請國內(中國)的各大專一依同來學習，我們學生也都可以參與，從中除了學習知識，也開拓了視野。

北體很注重與實務工作接軌，所以上課也會提到非常多工作的需要，以及所面臨的問題(我們科系的老師除了有學術背景外，也都在中國各項目的國家隊近行服務，不管理論或是實務都非常齊全)，所以上課相當有趣。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我沒有參與社團，開學後的一個月內都會有各大社團的展覽到時可以去參觀。

課餘活動:北體的台灣辦事處，對我們相當的好，除了學校的協助外，也集體帶我們去了長城和滑雪，兩次經驗都非常有趣，而且學校派車讓我們有的玩又有的吃，非常的感謝他們。

另外，學校也常有大大小小的演講，我去聽了一個康復學界的專家，他目前任教在美國春田學院(Springfield College，美國麻塞諸塞州春田市)，他所分享的資訊非常實用並且是第一手的消息，收穫很大，有機會在北體可以參與各種學術或非學術的活動。

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）

住在北京體大的國際交流中心，環境不錯有獨立衛浴，但費用較昂貴，一天 40 人民幣計算，網路費和電費要另外繳，有些房間只有一個網路插孔，建議等一切安頓好後再辦網路，不要太急躁；宿舍離學校教學和食堂很近。

交通方面:宿舍離地鐵站較遠(走路要 20 分鐘)，離公車站較近；在北京通勤方面都會花很多時間，且不像台北方便，因為地方太大了，一定要先做好功課再出門，主要地區搭地鐵都可抵達；計程車起跳是 10 元人民幣並還要加上 2 元油費，且不會如台灣隨招隨停。

飲食方面:在學校食堂用餐較便宜，但外出吃飯也不貴，要特別特別食品衛生，離宿舍較近的小南門有較多小吃和水果可買也有小超市，盡量不要吃沒有店面的小吃，整體來說食物偏重油重鹹，如果方便也可自己在學生宿舍料理。

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）

文化交流方面，除了用字遣詞不太一樣，需要適應，另外北方人非常熱愛包餃子，冬至和過年都要包餃子，我在冬至的時候就跟當地人一起包餃子，非常歡樂。



台辦主任-滑雪。



體能論壇週-外國講師示範。



生物力學實驗