

國立體育大學交換學生報告表

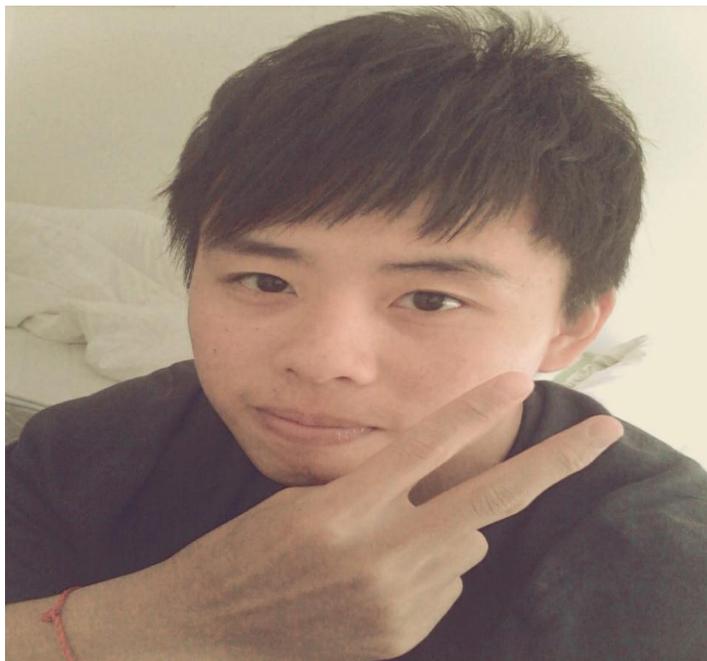
※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@mail.ntsus.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 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.ntsus.edu.tw/front/bin/home.phtml>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

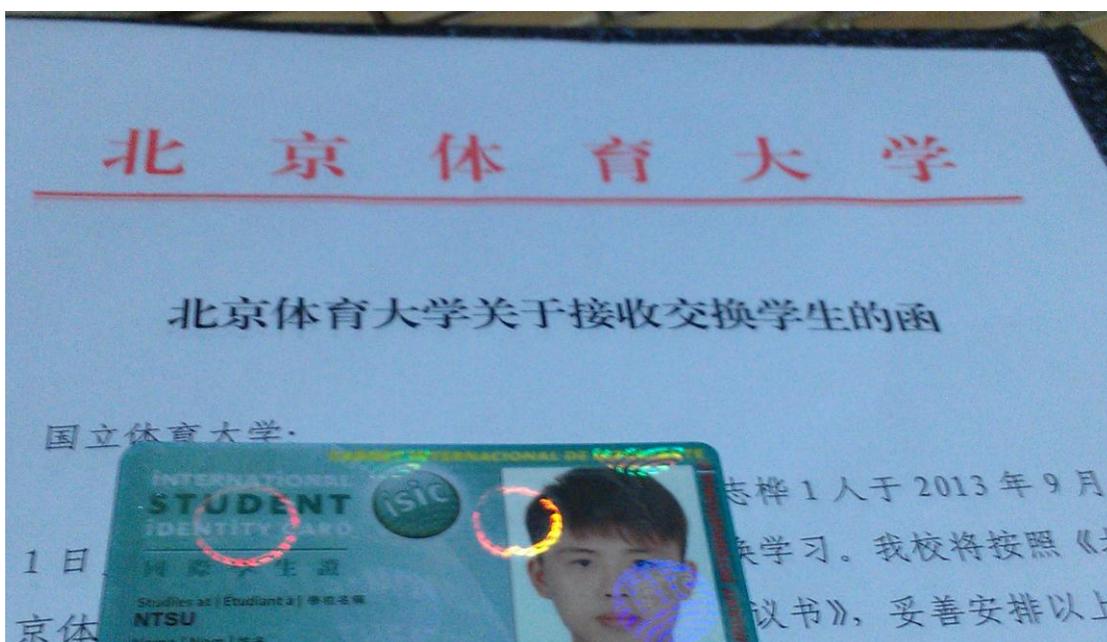
1. 填表日期：2014/02/23
2. 系級：在職體育推廣學系 4 年級
3. 學號： 1012007
4. 姓名： 朱志樺
5. Email： u55756@gmail.com
6. 交換學校及系所 (全名)：北京體育大學(戶外體育學系)
7. 交換學期：自 學年第 學期起至 學年第 學期止



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)

本身就讀在職體育推廣學系，平常有在工作，當初考慮到是否要去北京體大當交換學生的層面有 1.是否放棄原先的工作?2.之後的經濟來源為何?自大一開始學費及生活費皆自行打理，如果要去的話定會花上不少錢。北京體大所需的花費大項分別為住宿費、伙食費及水電費，所以在各方面的計畫及安排下預計帶 10 萬元。交換生所需要的證件有護照、台胞證及國際學生證。行李可攜帶兩件，單一一件的重量不可超過 23 公斤。關於機票是由交換生們一同去燦星旅行社辦理，由於返航的時間提前幾天是可以修改的，是去中國國際航空的旅行社裡辦理提早返航。



日期	時間	航班	其他資訊
09月01日(日)	1300 出發:台北(TPE) 1625 抵達:北京(PEK)	中國國際航空(CA 186) 台灣桃園國際機場 北京首都國際機場	經濟艙(L) / 機位OK / 第二航站 03小時 25分鐘 / 直飛 空中巴士 330-300 / 晚餐
01月23日(四)	1400 出發:北京(PEK) 1715 抵達:台北(TPE)	中國國際航空(CA 189) 北京首都國際機場 台灣桃園國際機場	經濟艙(L) / 機位OK / 第三航站 03小時 15分鐘 / 直飛 波音 737-800 / 晚餐

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）

抵達北京體大即要入境隨俗與當地生一同選課，剛開始選課實在毫無頭緒，幸好有台辦中心的老師幫忙，幫忙我們選好課程後至選課清單教務處來申請選修課程的部分。首先選擇我們所要的系所，分別有武術學院、教育學院、競技體育學院、管理學院、運動人體科學學院、社會體育學系…等。當時想身為在職體育推廣學系的我那就選擇一項與我就讀的科系是類似的系所：社會體育學系主要是學一些戶外攀登的科目，跟我們學校主要教育幼兒跟辦理賽會較不相雷同。雖然是類似的系所但在選課上面也花了不少時間研究，因為當地在選課上我們可以選擇所有系所的課程，然而每一堂課程都讓我充滿的興趣，特別是戶外運動專項訓練、體育-健身健美、健身健美副項、傷科推拿、中醫養生康復學這六門學科。除此外，偶爾也去別的系所旁聽，像是運動康復學系的傷科推拿，學習了一些推拿手法、人體筋絡、穴道…等，還參予健身健美副項及專項這些對於我平時在健身房的工作



裏面，算是相當有幫助的學術。既然來到了北京體育大學，當然更不能錯過自幼練習的柔道，定要去柔道場觀看及練習，在練習的過程中感覺到蒙古的選手力量確實都較大，體格上面光吃的東西其實他都比我們還要重口味了，牛羊肉特別常吃，我覺得他們的實力還不錯應該跟他們吃的有關係



三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我參與的社團有、健身健美及舉重的部分，課餘活動最長的就是到健身房裏面不斷的訓練自己的身形，還有健身健美的老師，每天都會提醒我及訓練我，並且安排我課表的部分，使我的身形更加有些效果，以前在台灣時比較常的就是參予柔道比賽，但健身健美比賽的部分我就沒有參加過，也第一次參加，北京體育大學健身健美風采大賽，感覺就挺酷也挺好玩的，再辛苦的訓練，早上五點多起來去跑了北京體大的校園內，後來接著上健美的課，晚上自己再去練習，然後不斷的飲食上的控制，一個月內瘦了7公斤左右，每天在不斷的複習姿勢，及思考在自由展示的部分，後來榮獲了北京體育大學健身健美風采大賽



的優勝。

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）



到了那邊以後最特別的東西，莫過於就是食物的部分，以及各地的方言，及各地的景點，以捷運來說他們那邊叫做地鐵，住得環境整體來說比較像是住在旅館的感覺，不僅佈置得很精心，裡面還有健身房，學校每個運動都有專屬的運動場館，整個學校走完至少應該要50分鐘以上左右，餐廳的部分也有三層樓，每一層樓都有各地不同的美食，剛開始可能不習慣，但吃久了會比較好一點的，各地的飲食文化都會有所差異。



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）

到了北京體育大學跟同學及老師相處間，其實跟台灣差不多，也是會有師長師姐制，感覺不管到了哪裡，就是保持著努力的態度，大家都會很能夠接受的，只是感覺他們那裏的人真的很多，不管是哪一項運動都是挺厲害的，讀書或者運動的部分，認真的都非常地認真，還記得那時候快過年了，零下好幾度，教學大樓裡的燈都還是亮的，感覺學習的態度就很認真的感覺，到了那邊還有看到了大爺爺及舅媽，在河南的開封，到了那裏整個很感動的感覺在異地裡能遇到親人，是多麼難以形容的感覺。



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？

因為我是讀在職體推的部分，在於一般一到五都需要上班的，但面對學分上面的問題卻是有許多的問號?由於一到五要上班的關係，較沒有多餘的時間去體大這邊上課，就是正常得在在職體推就讀，修得了 42 學分後,是否北京體育大學的學分可以抵免多少，這方面的問題不知道該要請教哪一單位，會較有理想的答覆，以上是比較個人的問題，但或許以後有在職班的同學或學弟妹們想要去，也許這是給他們一個思考的方向。

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？

自己接觸國立體育大學的時間並不多，但對於北京體育大學的部分，感覺比較直接的就是餐廳的部分，可能他們地也比較大的關係，餐廳有三層樓，每層樓的食品都不一樣，我各人覺得差異較多的可能就是這一點的部分，其他各個運動場館的部分，感覺設計上或者實體機台的部分，整個有花重金打造的感覺，相信未來國力體大不只在於場館或者技術層面會是台灣第一，甚至能到全亞洲第一的學校!

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）

在出發前自己先準備了約台幣 10 萬塊左右,自己還有多帶幾張信用卡的部分，出發前還有詢問一些銀行，卡片的部分是否在大陸可以使用，那時候出發前約抓每個月的花費，因為是約是去五個月，每個月約抓兩萬塊台幣，不管是生活費還是其他費用的部分，到了那邊以後，才覺得計畫總是跟不上變化，上了傷科推拿的課，上完之後可以考中醫康復調理師的證照，需要不少的錢，但是至少是累積自己的一個資歷，所以錢如果可以多準備一點會比較好，到了那邊存在銀行，需要的時候再拿也行，指示辦理大陸銀行的卡片時，記得帶好台胞證及護照，還有需要存取的费用，到那邊就可以進行存款了。