

首都體育學院交換心得

1045066 蔡欣家

在一開始起初交換的動機，是想看看外面的環境，以及原先是有計劃到北京的其他公司做實習的部分，後來因為部分原因所以沒有到公司實習不過也得到許多相當不錯的經驗。

這次交換過去，我選的是首都體育學院的社會體育學系，學校裡面的課程相當的多元跟豐富。在剛開始過去之前，也對當學院充滿著想像以及期待，看看是否如大家口中所說，對岸的學生都相當的努力這樣。

在下飛機之後的景象以及到學校路程中，跟我原先想像的不太一樣，原以為會是像台北一樣，車水馬龍的繁華景象跟大型建築，而映入眼中的景象是，從農田、樹木才慢慢到像是台灣工業區的感覺。

在開始上課之後，也漸漸發現到，他們的教育模式跟台灣大學生的上課模式大有不同，他們上課的模式較偏向台灣的高中生上課的模式，反而學生能夠自己動手實作，以及上台報告的機會相對較少，那也有首都體育學院的老師像我們請教，臺的上課模式，才了解到並非老師不願意讓學生去實作的部分，而是他們的教育體制有規定，而在規定下相對較難去實行這個理想的部分，但是卻也發現依照他們的模式上課，能夠增加較多的專業度，而他們的教授也都像當專業。

那這學期到首都體育學院，有選到部分較有趣的課程，那過去的時間剛好是冬天，有選到冰雪課程，也體驗到滑雪和溜冰的樂趣，還有戶外專項的課程，那這堂課程和本校產經系的戶外課有些相似，但也是藉由交換才能夠體驗到這些有趣的課程，那戶外課程的內容，有教導我們做高空得項目，不僅是上高空體驗，也有做幫同學保護的部分，那這門課程最有趣的部分是，有到其他地區做騎車以及爬山兩天一夜的行程，也順道體驗當地不一樣的文化，以及在深山裡感受大自然。那在學科課程的部分，有一門類似於體適能的課程，那這門課程中，較有趣的部分是，有運用到交專業的儀器來進行測量，令我印象較深刻的儀器是 X 雙能射線的儀器，那這項儀器能夠診斷出體脂肪、肌肉百分比、骨密度等等，是一個相當精密的儀器。

那這次的交換也不只有上課的部分，也有到部分古蹟以及著名景點，體驗不一樣的文化以及氣息。這次交換學生的收穫相當的多，同時也鼓勵學弟妹能夠到外面的世界去走走看看，體驗不一樣的地方會有不一樣的收穫，未來也能夠將在大陸學習的部分帶回台灣做交流一起更進步。