

真理大學交換學生課程

心得報告書

■ 真理大學 學號： AR012687

系級：運管 3A

姓名：張嘉文

報告期間	留學國家	交換學校名稱
104 年 03 月~104 年 04 月	中國	上海體育學院

1. 學業

大三下學期我有所幸能的得到機會，以交換生的身分到上海體育學院學習一個學期。再來之前，早有耳聞大陸學子競爭大，大家勤奮於課業上，所以到上海來之前還是有心理建設，勉勵自己努力的讀書學習，事實如此，來到這裡已有將近一個月時間，令我印象最為深刻的就是，上課的時候沒有人會遲到，上課不准吃東西早餐也不行，上課時間一到老師就會關門，這對我們台灣學生來說是一震撼了，大陸學生很勇於發言，可以很清楚的表達自己的想法，這點我也要向他們學習。這學期選了六門課，其中，我選了一門「體育旅遊開發與策劃」是一星期上四節的，不過並不是從第一周上到十六周而是第五周開始上，是與台灣不同的，我也很幸運的選到了劉清早教授的「體育賽事運作實務」，劉教授是中國首席的體育賽會專家，他曾經來訪台灣與體育界的人士交流分享他的經驗，我曾經參加過研習，所以很高興得能夠在上體聽課學習，也聽說劉教授今年是最後一屆教書之後要退休，我覺得非常幸運。

校園很大有各式的場館都可以盡情地使用，雖然是體育學院，不僅有專業的體育訓練也有運動科學、經濟管理的學院，全校開的課都可以去旁聽，是個很好學習的機會！



2. 交友與健康方面

大陸人非常的多，在上體上課可以結交到來自各地的學生，來上海第一天除了之前來過學校交換的同學是我們熟悉的之外，第一個認識的就是來至浙江的室友，室友的名字非常特別叫做「竺柯麗」是體育訓練學院的學生，專長是田徑中長跑，我們相處起來很融洽，他的人挺好的，平常也會分享一些學習經驗以及生活經驗，交友其實蠻容易的，因為我選了不同學院的課，有的

真理大學交換學生課程 心得報告書

是體育營銷專業有的是有著不同專業的班，認識了打籃球、游泳、舞蹈、擊劍……等非常多的人，近的是上海人，可以告訴你哪裡東西好吃，上海哪裡好玩，遠的有雲南、新疆還有廣西，他們會分享一些家鄉好吃好玩的告訴我們，我都覺得超級酷，有些大陸朋友也會問我一些關於台灣的事，彼此互相交流，樂此不疲。

健康方面，上海天氣變化大，早晚溫差也極大，剛來的時候比較不能適應，氣溫比台灣還要低，現在將近四月份氣溫還差不多十度左右，聽說會冷到五月，保暖非常重要，空氣品質也不好所以口罩是必備的。



3. 宿舍生活

宿舍讓我非常不習慣，習慣夜貓子生活的我睡眠時間都是十一點過後，宿舍星期一到四以及星期日的晚上十一點會準時斷電斷網，只會留下廁所電燈，房間是一片漆黑，什麼事也無法做，只能乖乖地睡覺，所以在這裡養成早睡早起的好習慣，早睡也對身體好，另外，還有一個特別的是，還好我們住的這棟宿舍是房間裡有衛浴設備的，其他棟都沒有，如果沒有地就要到公共澡堂去洗澡，但是熱水並不是全天候供應的，洗澡的時候有一個熱水的控制機器，一開學學校會發給我們一張俗稱一卡通的卡片，類似悠遊卡可以存錢進去，在校園裡的超商、食堂消費都用這張卡扣錢，包括洗澡，把卡片插入機器熱水就會出來，取出卡片就停水了，其他宿舍生活習慣都與台灣差不多，所以我很快就適應囉~



4. 校園內、外生活

這學期在上體選的課沒很多，所以有許多空閒時間可以在上海到處走走逛逛，我與另一位台灣同學在上海玩了不少地方，包括有名的上海外灘、豫園、老城隍廟，我很喜歡古色古香的感覺，也許是喜歡看古裝劇也很喜歡老上海的味道，所以到了上海真的特別興奮，上海在以前就已經是一個很繁榮的城市，法國、日本都有在此經商，尤其是外灘人民廣場建築風格非常的歐

真理大學交換學生課程 心得報告書

風，而且隨便一棟樓都至少一百年甚至更久的歷史。

豫園老城隍的歷史更久，小橋流水的風格景色很美，不過，現在這些地方都太商業化了，周邊還是充滿了電子招牌跟這些古老的建築格格不入，



5. 透過留學生活所學到的專業心得

體育學院有各式各樣的體育場館都可以盡情地使用，學院不只對運動重視，校園的讀書風氣也十足，經濟管理學院有許多的課都非常專業，我主修運動管理，在上體也修了相關的課，我覺得這趟來大陸是來對了，在真理也許上的課是較多理論的，真的實際操作或是經驗談是較少的，我喜歡體育賽會，上的課老師的舉例層級是奧運、亞運，對我們來說不僅得到許多知識，也讓自己的視野更加廣闊，除了上課時間，我也到了上海許多運動場館走走，大陸地之大，運動場館大又雄偉，讓我為之驚嘆，除了場館之外，他們對於群眾體育也是一定的支持，在路邊有球場、健身步道體育活動標語都做得很好，我覺得非常的棒！



6. 其他

出門前的準備我上網查了許多資料，參考了一些部落客或留學生在國外讀書的情形來準備我的行李，三月多來上海，天氣還是很冷所以厚外套一定要帶，我有點低估了這裡的冷，帶了一件

真理大學交換學生課程 心得報告書

UNIQUL 的羽絨衣，結果發現實在太冷，還買了一件厚外套，中國的電壓與台灣不同手機充電或電腦充電都符合這裡的電壓，比較麻煩的是吹風機，一般台灣的電壓 110v 來這還要使用電壓轉換器比較麻煩，所以電器用品要注意，雖然我不是第一次出國，但是是第一次在國外住這麼長時間，吃東西和健康是最為擔心的，我比較挑食所以來這很多食物是吃不習慣的，早餐常常用麵包果腹覺得好膩，接下來還剩下三個月~我要來尋找好吃符合胃口的食物，希望回去不要變胖了><

內容以 2 頁為基準，文字說明為主，也可以放上活動照片輔以說明。寄送至-國際事務中心 aintw@gmail.com，檔案名另存為年度+交換學校名稱+姓名 Ex: (2011-12 香川張小美)。