

真理大學交換學生課程

心得報告書

■ 真理大學 學號：AR021381

系級：運管三 A

姓名：謝 OO

報告期間	留學國家	交換學校名稱
2016 年 2 月~2016 年 5 月	中國	上海體育學院
1. 學業		
<p>學習方面，很幸運的是交換生可以選擇全校院系所開的課程，除了配合台灣的課程外，可以選擇的課程內容真的很多也很廣泛，這裡將體育科系分得較為仔細，例如：體教、康復、休閒等…。</p> <p>體育以外也有英文系，特別的是，這裡的英文課程有外籍教師，小班制全程使用英語對談，每周上課主題生動、有趣，更多與同學互動、交流的機會。</p> <p>另外，我因為興趣選修了跆拳道，是基礎的課程，特別的是，這裡上課的器材都需自己購買，像是羽球拍、羽球、網球拍、道服……等等的，但這樣有個好處就是大家會更珍惜器材，在之後也能使用到。</p> <p>上體的校園雖然不大，但硬體設備十分的完善，各種運動場館、設施一應俱全，光是室外標準田徑場就有兩個，還有室內田徑場、兩個網球場、室內及室外游泳池，足球練習場、乒乓球館、羽毛球館、籃球場、健身房、壁球館、高爾夫球練習場、戶外運動(攀岩)場……等等。最特別的是，他們學校設有武術博物館，武術系在上體是主要發展項目，學校提供的資源非常豐富。</p>		
2. 交友與健康方面		
<p>健康部分，上體有校醫院，全名上海上體傷骨科醫院，感冒也是可以看醫生的，掛號 1RMB 拿藥雖是另外收費，但就是幾塊錢人民幣而已，另外也有物理治療的部分，也就是受傷後的復健，在上體也有康復系，所以學生之後也會到醫院去實習，我覺得是很棒的方式。</p> <p>交友方面，在學校中我們是沒有特定的班級，但有些上課同學十分熱情，有些人會主動要微信，在學校有活動時邀請你，因為它們學生常常自主舉辦多活動，加上前文中提到的，部分課程是實作，因此就更有機會去與同學有交流，平常時間在學校，或假日也會有之前去過真理的交換生，跟我們互動、認識。</p>		
3. 宿舍生活		
<p>接著是在學校的生活起居，上體的學生餐廳和真理不一樣的是，這裡是採用打菜的方式，在窗口點菜後，阿姨會幫你裝盤，一餐台幣 50 以內都能吃很飽，一種菜的量很多，也能和同學共吃省錢。</p> <p>學校宿舍的環境很簡單，外面就是學生餐廳，旁邊也有超市，平日宿舍 11 點後會斷電斷網，洗澡也有固定的時間，雖然真的沒有在台灣方便，但也是一種特別的體驗。</p> <p>吃的部分除了學生餐廳外，宿舍門口到了晚上會有很多「黑暗料理」，同學們簡稱為黑料，但其實就有點像小型的夜市，能想到的種類基本都有，沒想到的也有，所以剛來的時候，每天最期待的就是吃晚餐。</p>		

真理大學交換學生課程 心得報告書

4. 校園內、外生活

來上海已經有一個多月了，上海是一個擁擠又美麗的城市，在這裡的生活處處都有驚喜。對我來說，擁擠也是一種驚喜，我從來沒想過，人跟人之間對於距離的可接受度會那麼高，地鐵擁擠時的程度，隨便都超過過年時的迪化街。

美麗的是，上海充滿著租界的風情、老洋房的美感，這裡的一切讓人感覺很真實，人的反應也很真實。

上課以外的時間，我們經常搭地鐵外出，從學校到地鐵站，搭公車約 3 站的距離，走路約 20 分鐘，上海地鐵有 14 線，比台北複雜一些，因為人多所以公共運輸的價格也比台北便宜。但很特別的是進站時，包包是需要安檢的。

此外，我們也經常參加一些交流會，例如：中英交流會及中日交流會，在交流會上帶些跟台灣有關的東西，像是鳳梨酥，日本的同學就帶和服讓我們試穿，彼此互相認識。

在課內，也常常有許多觀摩課程，老師會帶我們去觀摩校外的公司、或運動中心，例如：觀摩上海上港足球隊賽前練習、上海高島屋內 JUZ PLAY 健身房，觀摩的過程中，不僅看見文化上有些許的差異，更了解，那些與我們不同的地方，真的是要親自體驗才能去了解其中的不同。

另外，我們更參與了這次在上海舉辦的田聯鑽石賽志願者招募，並錄取，加上今年是奧運年，奧運年前的鑽石賽，特別緊張。

5. 透過留學生活所學到的專業心得

在我來到上海以前聽過很多對中國不同的描述，但親自來後才會知道，原來上海的繁榮是我所沒有想過的，原來只要有支付寶真的就可以不用帶錢包出門，這一個多月，打破我原有的既定印象，我想如果沒有這次到上體當交換生的機會，單純到上海旅遊的話，肯定沒辦法體會到這些感受。

我們很慶幸能有這個機會，透過學校的交換來到上體學習、生活一學期，我們非常喜歡這裡，喜歡到不想那麼快就回台灣，希望學弟妹們把握這樣的機會，在求學的過程中能到異地生活，將會是一個很難忘的體驗。

6. 其他（開心的、不愉快的、不懂的經驗分享，任何想分享的部分都可。）

讓我興奮的是，上海迪士尼在 6 月中要開幕囉~~~，這兩個月，我和其他一起來的同學也去了很多個地方，上海有繁榮，有熱鬧，卻也有那些非常普通的，有時候覺得落差太大，但有时候又覺得這樣的衝突很有美感，在台北，我們生活的環境是比較好又便利的，剛來上海的不習慣到現在我很喜歡這個地方。

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 auintw@gmail.com，檔案名另存為年度+交換學校名稱+姓名。