

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114-1

研修領域：體育教育

系所、年級：運動藝術學系三年級

學生姓名：林昕慧

研修國家：中國

研修學校(中英文)：華東師範大學 (East China Normal University)

研修時間：中華民國 114 年 9 月 日至 115 年 1 月 日

國外研修成績：預計 3 月底才會得知

短片時間及標題：

中華民國 115 年 2 月 24 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	1
參、國外研修之課程學習(課內).....	1
肆、國外研修之生活學習(課外).....	2
伍、研修之具體效益(請條列式列舉).....	2
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結).....	3

壹、緣起

行前準備(100 字)

我去上海交換學生前，首先辦理好台胞證及相關入境文件，確認有效期限，並了解入境規定與保險內容。與交換學校保持聯繫，確認報到時間、課程選修方式與住宿安排。提前查詢上海的氣候與交通情況，準備合適衣物與轉接插頭，也可準備少量現金以備不時之需。下載常用支付與通訊軟體，熟悉當地生活模式與文化差異。行前為自己設定學習目標與期待。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

華東師範大學（East China Normal University）創立於1951年，是位於中國上海的著名綜合性公立大學，也是國家“211工程”、“985工程”與“雙一流”重點建設高校之一，學科涵蓋教育、文理、經濟、管理等多領域，並以師範教育與教育學研究見長。校園環境優美，被譽為“花園大學”，在國際交流與科研上具有廣泛影響力，吸引眾多國內外學生就讀。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容(100 字)

我所研修的課程包括鍛鍊心理學、體操、健美操以及台灣的媒體導論等。課程內容兼具理論與實作，除了學習運動訓練與心理調適的專業知識，也透過實際操作提升體能與團隊合作能力；同時

在媒體導論課程中，深入了解台灣媒體發展與傳播現象，培養跨領域思考與分析能力，使學習更加多元而充實。

肆、 國外研修之生活學習(課外)

交換學校住宿、當地／該校學生活動、費用（保險費／生活費／特殊支出）、或是在當地遇到的特殊經歷(200 字)

在交換期間我住在學校的宿舍，一開始很不習慣大澡堂的洗澡模式，但是到了後面大家也都「坦承相見」，逐漸就習慣了而生活費用部分，包括餐飲、交通與日用品支出約每月中等水準，另需準備醫療與意外保險費用，以及課外旅遊或特殊活動的額外費用。而我最印象深刻的就是在上課的過程中意外骨折，當下驚慌失措很慌張，幸好有當地的好友帶我即時就醫並且打了石膏，雖然康復的過程中有點漫長，宿舍在六樓爬上去都很吃力，但當地的同學和老師都很幫助和關心我，感受到滿滿的溫暖，對我來說是一次很特別的一次體驗。

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

- 一、在專業學習方面，透過鍛鍊心理學、體操與健美操等課程，結合理論與實作，深化對運動科學與心理調適的理解，並提升實際操作能力。
- 二、在跨領域學習上，修習台灣媒體導論，使我能以不同視角比較兩岸媒體發展，培養批判思考與分析能力。
- 三、在人際與語言能力方面，與來自各地的同學交流合作，提升普通話表達與跨文化溝通能力。
- 四、在生活層面上，獨立面對新環境，培養自律、自我管理與解決問題的能力，整體成長顯著。
- 五、提升適應能力，在不同教育制度與教學方式下學習，培

養彈性思考與快速調整的能力。

六、增強自信心，透過課堂報告與實作表現，突破自我、勇於嘗試新挑戰。

七、培養國際移動力，熟悉跨境學習與生活流程，為未來海外升學或交流奠定基礎。

八、拓展文化理解力，實際參與當地節慶與校園活動，深化對上海城市文化的認識。

九、強化時間與財務管理能力，在規劃課業、活動與生活費用中學會有效分配資源。

十、累積珍貴的人生經驗，透過跨文化交流與自我探索，更明確未來學習與職涯方向。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議(350 字)

在華東師範大學交換的這段時間，是我大學階段十分珍貴的成長經驗。初到上海時，面對不同的教學方式與生活節奏，難免感到緊張與不適應，但隨著課程深入與與同學互動增加，我逐漸學會主動溝通與調整心態。無論是鍛鍊心理學的理論思考，還是體操、健美操的實作訓練，都讓我在專業能力與自我要求上更進一步。課堂上，老師的授課方式較為自主與開放，常鼓勵我們主動發言與思考；在體操與健美操課程中，我也體會到紀律與團隊默契的重要。這些學習不僅提升了我的專業能力，更磨練了意志力與抗壓性，與來自各地的同學交流，也讓我更理解多元文化與不同觀點的重要性。

我會建議未來參加交換計畫的同學，行前務必做好資料蒐集與心理準備，但到了當地後，更重要的是保持開放與彈性的心態。遇到困難不要害怕求助，一定要多參與活動、多嘗試新事物，才能真正融入環境。交換不只是學習課本知識，更是學習獨立、包容與成長的過程。只要勇敢踏出舒適圈，這段旅程一定會成為人生中難忘且充實的一頁。

<https://youtu.be/h44X-rSy5kg?si=pXig-wDtzGTD5jFP>

具代表性出國交換照片說明(4 張)



圖 1 說明(20 字)

滿懷期待地迎接正式開學第一天



圖 2 說明(20 字)

第一次參加班上的班級大會，這次會議主要是要競選班級委員和優秀幹部



圖 3 說明(20 字)

參與了華師大當地港澳台辦公室組織的上海外灘東方明珠郵輪一日遊



圖 4 說明(20 字)

與台灣交流生們一起和華師大校門留下的珍貴回憶

*格式依需求可自行調整