

交換學生心得報告

體育三 賈艾紋

一、緣起：

剛進大學時，當時我正在規劃自己的大學生活，而從小到大都很喜歡看外國電影的我給自己訂了一個出國交換學生的目標，這個目標不僅讓我學會如何管理好自己的時間，並且也讓我有一個動力去提升我的外語能力。原本想要到美國交換的我，在因緣際會下剛好在我申請交換的那一年學校簽了一所新的歐洲大學，而且也是少數和我的科系有相關的體育大學，儘管當時我的英文檢定還沒到這所學校的標準，但是對方姊妹校願意讓我們先申請，然後在半年內考過檢定，已經每天苦讀英文長達一年半的我當然願意接受這個挑戰，而最後也因為當時非常有自信的自己，我順利地通過了對方要求的英文檢定成績，當時我的交換學生夢想在我心裡已經完成一半了。

二、研修學校簡介：

義大利可弗羅羅馬體育大學是一所歷史悠久的體育大學，在 1861 年創立，起初是一所義大利的體操學校。校園周圍體育設備和場地完善，曾在 1990 年舉辦過世界足球錦標賽，當時的場地也就是目前的奧林匹克體育場，它是義大利體育場中規模最大，功能最強大的體育場之一。學校裡的學位大多是碩博士居多，科系分為汽車和運動科學學位、運動管理碩士學位、預防和適應運動活動碩士學位、健康與體育活動碩士學位和體育科學與技術理學碩士，學士班修讀三年，其餘碩士班和我們一樣須修讀兩年。這所學校的運動科學技術發達，對於老年人和身心障礙者身體機能的維護與治療有者良好的研究。

三、國外研修之課程學習：

我在這所學校總共選了三門課程，一堂是健康與體育活動碩士班的生物醫學與體育活動的探討和兩堂語言課程，分別是義大利文和英文，我總共研修的學分有 12 學分。在生物醫學與體育活動的探討這門課中讓我最印象深刻，除了這門課對於人的身體機能深度地探討以外，期末考的 2000 字論文對我來說真的是一個很大的挑戰，而在語言課程中我最大的收穫是學習我的第三種外語義大利文和體會到不同國家的教授教導英文的方式。

四、國外研修之生活學習：

平常下課後同學常常會邀約大家一起到義大利的 Bar 吃晚餐聊天，和外國人相處再一起可以體驗到當地的風俗民情和了解不同國家的文化，而平常假日的時候我跟同學會去參觀羅馬的古蹟或是博物館，每次參觀的時候都有一種走進歷史課本和音樂課本裡面的感覺，而且我相信這樣的學習方式是永生難忘的，聖誕假期的那兩個禮拜我和臺灣的同學計畫了一場環歐的旅程，我們總共到了八個國家，分別是西班牙、法國、比利時、荷蘭、德國、波蘭、捷克和希臘，在這趟旅程中我經歷了很多大大小小的事情，與其說玩得很開心倒不如說豐富了我的人生經驗，除了景色優美以外我最開心的事情是了解到不同國家的歷史與特色，如果沒有真正踏到這些土地上我可能永遠都不知道這些知識。

五、研修之具體效益：

- (一) 學會時間控管和自理生活的能力
- (二) 更加了解自己的優缺點
- (三) 體驗國外的教學方式與學習模式
- (四) 了解各個國家的歷史文化與培養欣賞藝術的興趣
- (五) 同儕間互相的交流讓自己可以了解在同個領域上不同國家之間的想法
- (六) 增加國際觀且對於自己的未來有更明確的方向

六、感想與建議：

這趟旅途中最讓我敬佩的是歐洲學生的人生態度，剛開始和班上的同學接觸時，我發現大家的人生故事都好精彩好豐富，例如：早上在健身房當教練，而晚上在酒吧駐唱的奧地利女同學、夏天在沙哈拉沙漠騎越野摩托車，而冬天在阿爾卑斯山上的滑雪度假村旅遊打工的義大利男同學和一位在大學期間就到過三個不同國家的學校交換，走遍歐洲大多數國家並且學會五種語言的南非同學，當時我確定可以到義大利當交換學生時我覺得自己完成了一個很偉大的夢想，但當我和國外的同學聊完天後我發現交換學生這件事對他們來說是很一般的事情，他們說一所大學中平均七到八成的學生都有交換或是在外地打工的經驗，頓時我意識到了一件事，對於大多數的臺灣學生“夢想”真的是一個夢或只是一個想法，而對於歐洲的學生他們不會因為各種理由卻步而是付出行動的去完成它，這樣的人生態度也影響了我未來的規劃，我不會在像以前一樣躊躇不前不敢行動，現在的我對於自己想追求的目標都有著一種爽快的拚盡，所以說：「別想了，快開始吧！」

照片回顧



學校操場和奧林匹克體育場



和教授們共進晚餐



和同學們一起享受義大利道地美食



與籃球隊隊友合影



在巴黎過聖誕節



在瑞士結束這趟歐洲之旅