

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

獲補助年度：無

研修領域：舞蹈編創

系所、年級：運動藝術學系三年級

學生姓名：陳羽柔

研修國家：中國

研修學校(中英文):

北京體育大學 Beijing Sport University

研修時間：中華民國 114 年 09 月 06 日至 115 年 02
月 26 日

國外研修成績：須等拿到成績單

短片時間及標題：114 學年北京體育大學交換學生影

片 <https://youtu.be/ybl-nGB2DmA?si=D3JHIWJzVwrqFvGF>

中華民國 115 年 02 月 09 日

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).....	3.4.5.6

壹、緣起

交換學生行前應準備所需要的證件和確認機票與住宿，了解當地氣候與在交換學校的注意事項。提前辦理和確認保險，備妥常用藥與重要文件影本，規劃行李清單，保持開放心態迎接新環境與挑戰。

貳、研修學校簡介

北京體育大學創立於 1953 年，是中國很有名的體育專門大學。學校主打運動訓練、體育教育和運動科學，培養出不少優秀運動員和教練。校園運動氛圍濃厚，學術和競技實力都很強，在國內外都有不錯的知名度。

參、國外研修之課程學習(課內)

在北京體育大學我選修了許多課程有變態心理學、滑雪課、普拉提課（皮拉提斯課）、中國漢唐氣運健身舞、聲樂藝術指導、拉丁舞和標準舞鑒賞與實踐、橋牌入門、圍棋入門、羽毛球等課程，這些課程都非常的有趣且精彩，其中我最喜歡的課程就是滑雪課。

肆、 國外研修之生活學習(課外)

在北京體育大學住宿我是住在學校裡面的 6 號宿舍樓跟著同專業的學妹們六人一間！！

在學校的生活動費用其實我沒有計算過但如果吃飯在學校食堂吃的話那一餐大概只需要 100 元台幣左右，但是基本上我都是叫外送比較多（因為真的很方便），然後在當地遇到最的特殊經歷應該沐浴吧，因為他們洗澡的地方在台灣我基本沒有看到過，劃分為大澡堂和小澡堂，大澡堂位於我們宿舍外面的獨立一棟樓開放時間是早上 9:00-晚上 11:00，而小澡堂則是在宿舍裡面的每一層樓都有，只是他只有晚上 4:30-8:00 可以使用，但這兩個最特別的是他是開放式的空間只有一些蓮蓬頭有隔間所以去之後需要適應一下。

伍、 研修之具體效益

1. 拓展國際視野：親身體驗不同文化與生活方式，思考會更開放。
2. 增加獨立性：自己處理生活大小事，培養解決問題的能力。
3. 建立國際人脈：認識來自各國的朋友，未來發展更有機會。
4. 強化履歷競爭力：有海外學習經驗，在升學或求職上加分。
5. 自我成長：走出舒適圈，更了解自己的能力和目標。
6. 開拓未來發展方向：在不同的學習與生活環境中接觸新領域與新想法，可能發現自己真正有興趣的專業或職涯方向，為未來做出更清楚的規劃。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

如果你未來想當交換學生，我會建議你提早做好規劃。首先，要清楚自己的目標，是想提升語言能力、體驗文化，還是為未來升學或求職加分，有明確方向才能選擇適合的學校與國家。平時可以加強語言能力，特別是口說與聽力，多主動開口練習，減少到當地後的適應期(到非中文國家)。也要培養獨立生活能力，例如理財、時間管理與解決問題的能力。出發前多了解當地文化、氣候與生活習慣，尊重差異、保持彈性與開放心態。到了當地勇於參與活動、主動交朋友，不要只待在舒適圈。遇到困難時別害怕求助，這些挑戰都是成長的一部分。只要抱持積極態度，交換生活一定會成為人生中難忘又珍貴的經驗。

114 學年北京體育大學交換學生影片

<https://youtu.be/ybl-nGB2DmA?si=D3JHIWJzVwrqFvGF>

具代表性出國交換照片說明(4 張)

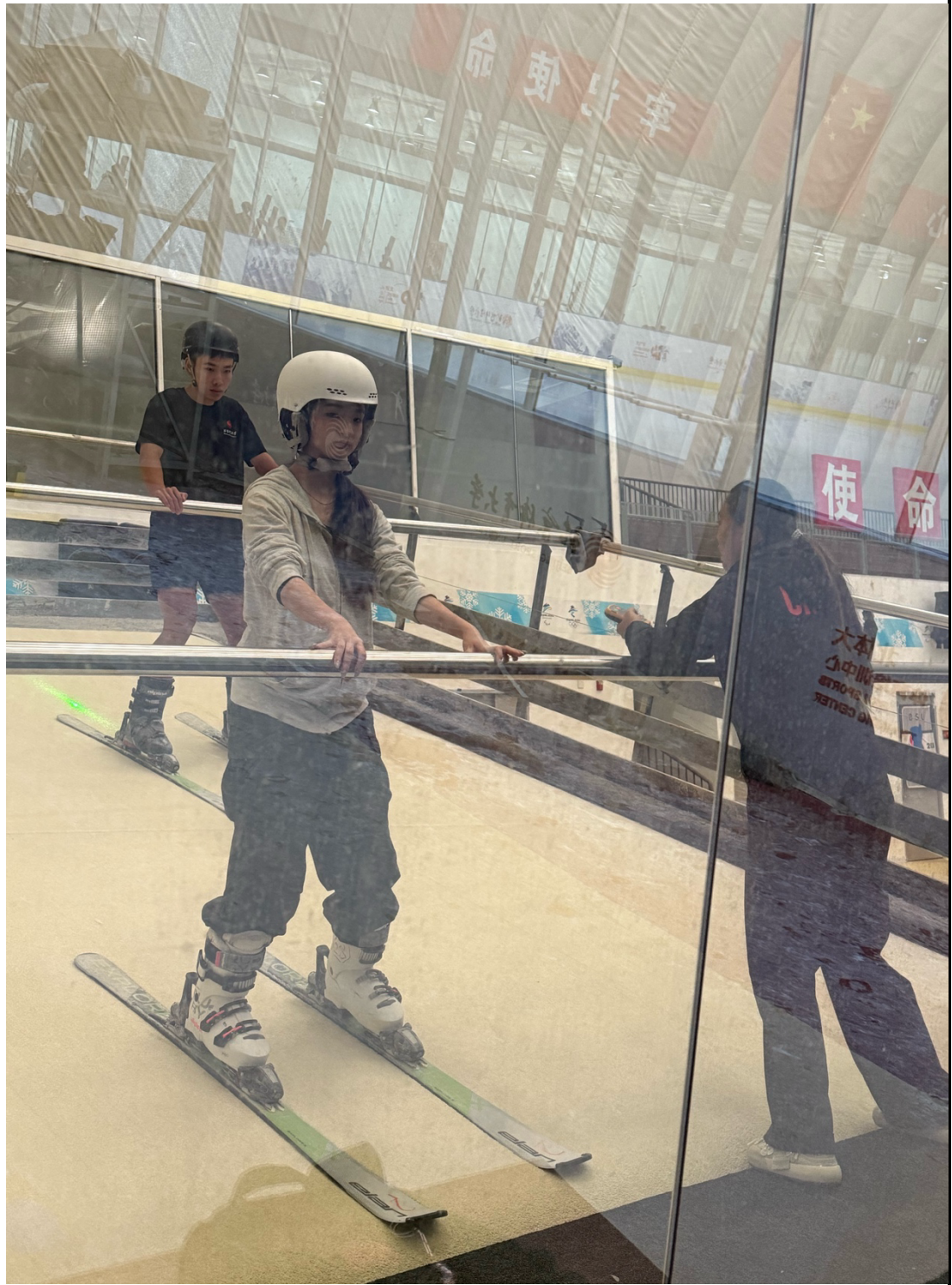


圖 1 說明(20 字)

剛開學第一節滑雪課在滑雪模擬機上學習滑雪



圖 2 說明(20 字)

來自世界各地不同專業朋友們一起上滑雪課



圖 3 說明(20 字)

和其他四位同學一起在學校裡面比皮拉提斯比賽



圖 4 說明(20 字)

上完摩登舞蹈課後期末考試與同學和老師的大合照

*格式依需求可自行調整