

國立東華大學
National Dong Hwa University
姐妹校國際交換交流學生心得報告
International Inbound Exchange Student Report

姓名 Name	楊若馨	國籍 Nationality	中國
學號 School No	W10589403		
交換系所 Host Department	體育與運動科學系		
原學校 Home University	福建師範大學福清分校		
原系所 Home Department	體育學院		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2016</u> 年 year / <u>9</u> 月 month 至 To <u>2017</u> 年 year / <u>1</u> 月 month		

Report About 1500 words

现在回想起九月一号刚来台湾时候的心情，其实想想还是在前一段时间而已，时间还是过得太快了。

那时候六点多左右到达的东华大学，第一印象是这个学校真的好大好大而且又很漂亮。记得很清楚，八点多的时候志工带我们一起去宜德购买生活用品，我们愣是买到了十点多，然后才回宿舍慢慢的整理。第一个晚上没有电话没有网络，电脑也没有网线可以接，这一个晚上真的是感觉活的很痛苦，好险第二天就立马去办了电话卡了。在还未开学的几天里，我们进行了选课，那时候我就很期待可以和台湾的同学们一起上课，感觉是一种不一样的体验。经过了漫长的等待，终于等到了开始上课的一天，我们体育系第一节课是营养学，是跟大二的学弟们一起上，我们开门进教室的时候，陈福士老师就很热情的帮我们，看到大家也很兴奋的样子，可能是因为体育系的关系吧。开始第一节的课程，老师说要自我介绍，刚刚好可以认识一下大二的同学们并且向他们介绍一下我们自己。他们都很会起哄但是也很热情，有点感觉到他们蛮多人以后想从事老师 这个职业的。其实一节课也过得很快，自我介绍一下、老师在介绍一下自己的事情也就差不多了，虽然没有正式进入上课的课程，但是当下就能感觉到台湾的上课状态和我们大陆的区别。

营养学的课程其实听起来还好，但是上课上起来还是很有意思的；而且不一样的是，我们大陆上课呢，就是只听着老师讲就好了，可是台湾这边不一样了，他们需要的是，学生自己的能力，需要同学们自己做 ppt 上台报告，而且 ppt 不能做的太简陋，必须是有点水平的 ppt，这锻炼了学生的思维能力同时也让学生们感受一下在台上应该要如何和大家讲解大家才能听得懂。最让我觉得厉害的是，我们这门课的期末竟然是做一杯果汁或者饮料出来，以恢复运动员的体力肌力之类的喝的，并且还需要做到色香味俱全，当看到了大家的成品的时候，我真的蛮震惊的，因为我们从来不会这个样子，能感受到一个小组的大家一起努力，一起去买材料，一起榨果汁，又在一起研究 ppt 该怎么报告。

第二门接触的课是攀岩课，这真的是一门我一辈子都不会忘记的课程了，从最开始朱文正老师让我们体验一下攀岩的感觉，让四五个人把一个人拉上去，到最后我们独立完成野外的垂降过程并且下落到水中。虽然这是一个循序渐进的过程，但是其中的进步我自己能体会到，从最开始所有的装备都要看着老师才会穿在身上，到现在信手拈来，大 D 猪鼻子快扣，怎么把绳子挂上去而不让他掉下来，现在也都摸得一清二楚了。慢慢的经过期中考试和到了期末，整个

其实已经很熟练了。到了要下野外的那一天，需要翻过栏杆才能开始做一系列的动作，我真的很害怕自己会掉下去，虽然所有保护装置都弄好了，但是人还是会有那种胆怯的心理。特别是从桥上垂降下来的时候，我真的很慌，又要做出蜘蛛人和倒立下降的动作，那时候双手把绳子拽的紧紧的，生怕自己一个不小心松手自己就掉下去了，快到绳子尾端的时候，需要完全放手掉入水中，我还犹豫了几秒最终选择放手，真的很刺激，这真的是我一辈子最酷的体验了。

第三门课遇到的是林如瀚老师上的体育课程设计，第一印象就是觉得老师真的好高，而且人好幽默，大家都挺喜欢他的，他在期中时安排我们要上台大概的讲一下给小学生上课的内容，课程分布，该上什么之类的，到了期末的时候，大家都到了体育馆就开始一起上课了，真的上体育课的那种，只不过是由学生来上课，一节课四十分钟，两组同学这样来上课，其实很特别，感很好玩，大家会想出不一样的游戏来做热身，然后在教大家技巧之类的。这样子我就学到了好多，飞盘、法式滚球、手球等等不一样的东西。

最后是遇到了杨昌斌老师的运动伤害与预防还有游泳课，昌斌老师真的对我们很好，给了我很多的机会，例如去东竹小学帮忙带活动，帮学校的自行车比赛和徒步走比赛带操，能在一个新的校园新的团队里面做这些事情真的很值得回忆。老师的运动伤害与预防课第一节课就让我们去校园里面找出危险的设施，做出ppt，指出应该如何修改，然后上台来报告。而且老师会请很多专家来帮我们讲课，例如有帮陈伟殷、高国辉等人复建过的老师，请律师等等等等来帮我们晚上运动伤害与预防的课程。而老师的游泳课就很严格啦，按游泳的时间顺序排列，在尾巴的就要当掉啦，所以考试的时候真的很拼命的游泳啊，这真的时候从高中以来这么拼的游泳了。

最开始来的时候一直觉得还有四个月呢久着呢不怕啦，现在就剩没几天了，真的觉得时间过得太快了，我们刚和同学热络起来，然而就要分离了，我舍不得东华大学，舍不得这里体育系的同学们，这四个多月是我人生中最美好的回忆之一了，我希望我在这里学习到的东西回去可以加以改进。以后一定会常会东华看看的，毕竟这也是我的母校之一了吧。