

# 东华大学心得报告

不知不觉来台湾交换的时间就快要结束了，在这一个学期的时间里，收获的不仅仅是知识，更多的是对台湾的了解，与同学和老师的交往，了解不同的文化以及学习方法。这让我对台湾有了新的认识，同时也增加了许多的人生阅历。这些都是不可多得的财富。

最初来到东华的时候已经是晚上 7 点多，对这个陌生的学校充满了好奇，听之前的学长姐都说东华很美，可是晚上黑漆漆的一片根本看不出什么。只好收拾好东西，让疲惫的身体好好的休息。

第二天早上醒来，因为要去租单车的原因，就离开宿舍。当走出宿舍的那一刻，眼前一亮。校园里很多树和草地，感觉就像在大自然一样放松。租完车之后，我把学校逛了一遍。才发现东华原来是这么大，这么的美丽，不愧是全台湾最美的大学。第一天的课堂难免有些紧张，要面对完全陌生的同学和老师，也不知道他们会怎么样看待我们。第一节是营养学，大家都上台做了自我介绍，大家彼此都有相互的了解一下。可能是因为体育系的原因，同学们都很热情，整个课堂里的气氛也显得特别的轻松。老师上课的内容也很丰富，时不时的和我们开玩笑，让我们在课堂里很放松。

这学期我修了营养学、运动伤害防护、攀岩、潜水、篮球、体育课程设计、游泳 7 门课程。每门课程我都特别的喜欢，老师们都十分的和蔼，而且非常照顾我们。在潜水课程中，我还拿到了国际潜水的证照，这是我觉得来台湾做的最有意义的一件事情。当然，在其他的课程学习当中，我也学习到了许许多多丰富的知识。而且有些东西是我之前都没有接触过的，像比如体育课程设计，我可以了解台湾的中小学体育课上课的内容与方法，看看他们的上课方法和内容与我们有什么不同，可以互相学习借鉴。老师也让我们设计课程，在班级演示，让台湾的同学也学习一下大陆中小学体育课的内容。

攀岩课程也是我从来都没有接触过的，对我来说十分的新鲜和感兴趣。通过近一学期的学习，我也对攀岩这个运动项目有了充分的理解和认识。同时自己也掌握了许多攀岩要注意的事项和攀岩技巧。营养学的报告方式也十分的特别，老师让我们分组制作饮料，针对不同的运动项目，制作出对应的饮料。这不仅让大家在理论上更加了解营养学，同时也在实践中获得更多的知识。

我的专长是足球，所以来到东华也加入了东华大学的足球校队，认识了一群爱好足球的同学。足球队里的人都来自很多国家，我也向他们了解了他们国家的文化，同时又一起交流球技。大家在一起踢球都很快乐，他们的教练是沈正雄老师，他也是亚足联 B 级教练员，台湾足协 A 级教练员。而我是中国足协的 D 级教练员，在教练的指导与教学这方面，我向他学了很多，同时也了解了台湾足球现在的发展状况，这也是不可多得的经验。也正因为沈教练，我才有机会与全台湾女子足球联赛三连冠—花莲台开女子足球队的队员一起踢球。这更是难得的经验与机会，同时也有观看她们的训练，让我自己在教练员这方面

有了更大的提升。

因为是交换生的缘故，所以我无法参加大专杯的比赛，这也是一个很大的遗憾。但是还是积极参加训练，和队员们一起努力，而且他们这次拿得小组第一名进入淘汰赛，自己也为他们感到开心。并参加了他们的队聚，与他们一起分享快乐。

东华大学的图书馆是一个很好的地方，我利用空余的时间到图书馆里阅读与足球相关的书籍，这又提升了我自身的理论知识。图书馆很大，藏书很多，而且设备环境都特别的好。我还经常参加学校里的许多活动，如体育系的迎新、校运会、校庆音乐系的乐队演奏，花师教育学院的院庆等等。让我对东华的文化有了更深入的了解。

我觉得东华是一个很开放，很自由的学校，给人一种很放松的感觉，在校园里随处可见许多的小动物，仿佛就在大自然里一样。在这四个月的时间里，我自己也觉得改变了许多，在东华的学习和经历，是我人生中不可多得的宝贵经验。同时，我也丰富了我自己的人生阅历，了解了更多的知识和文化，对于我在人生今后的道路上有着重要的帮助。

希望以后还有机会能回到东华看看，怀念这里的一切。