

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生
之成果報告書

上海體育學院留學心得

就讀科系/年級：運動競技系/四年級

學生姓名：王○軒

研修國家：中國上海

研修學校：上海體育學院



第一個星期來到上海體院首先就是要面臨選課的問題，太多東西不清楚搞得自己像是新生入學一樣，從選課方面我覺得上海體院課程方面和長榮相比起來名稱上提的比較細，在台灣把運動賽事這類用一門課講解，中國會將運動賽事開兩三門課講解又提起實務課程把運動實務講解更加深入。

聽課方面剛開始進去聽課程還有點不習慣，在台灣有些老師提起的各項實際例子較為窄，用一個例子從開學提到期末，而在中國地大物博，尤其是奧運會有許許多多冠軍上課老師會提起很多中國奧運名人或是中國各地有名的體育場館(鳥巢、水立方)以及中國有名的各大運動聯賽(CBA、中超)還有最明顯的會不斷提起 2008 年的北京奧運會當例子，因為這裡老師都是實地去參觀或是實際參與賽事當工作人員或技術顧問等當它們提起各項專業例子時更加深入明顯講到當學生投入社會市場後要如何應對各種問題，這是在台灣學校比較沒有的



人際關係/學校

在上海體院最有方便的是擁有許多室內運動場館，為了校內的專項生幾乎各項運動就一個(籃球館、乒乓球館、武術館)相當特別，健身房的健身器材也相當完善，有如淡水的運動中心一樣，十分方便，最特別是有一個室內田徑場除了標槍幾乎所有田徑項目都能夠在裡面練習，也開放給一班生所以就算是下雨天也可以進去運動。

因為我本身專業項目是網球，上體的網球隊人數挺龐大的所以認識了很多人大家也都是來自世界各地，跟著大家去比賽，或者是被國家隊找去打團體賽，也要感謝球團天龍網球的邀約所以拿了點成績，中國的賽事獎金都相當高，這是讓我最興奮的地方



生活

第一天剛到上海體院因為沒有寢具的關係，所以一直在學校販售寢具的門口等阿姨，因為上海大約只有 3 度的低溫體感溫度更是只有 0 度，完全是台灣不可比擬的，如果當天在沒有寢具的情況下可能隔天就要去醫院了

因為我們是跟本地生住一起，剛開始超不習慣因為宿舍裡沒有熱水還會斷電，它是統一去澡堂洗熱水還是有時間限制的，每當練球完的時候也就沒熱水洗了，留學生宿舍是有 24 小時熱水 24 小時的電，跟他們也是挺熟的所以都會練習完跟他們借廁所洗澡，就是這樣子我才了解他們本地學生的堅強韌性

唯一一點讓我覺得溫暖的地方就是我們住那棟的新外的同學非常照顧我們完全是因為他們的熱心讓我度過這漫長的一學期，兩岸一家親

其他

江灣體育場內大型田徑場作為高爾夫練習場，未來可作為棒球運動發展的最佳場館，另外腹地廣大，設有各式球類運動專屬場地以及廣大的停車場，空地更作為活動市集聚集地之用。下沉市廣場處與五角場作為連結，辦公樓以外，迪卡農運動品業進駐於此，更在門口設立半面籃球場以供民眾使用，算是見識到上海

的運動場館及運動產業的實際情況。據觀察，這裡的物價水平確實不低。在台灣常見的連鎖店，像是：屈臣氏、星巴克、Mister Donuts、全家、85 度 C、NIKE、Adidas 等，價格上都比台灣貴了好幾倍。最誇張的是海倫仙度絲的洗髮精，一瓶在台灣只要一百多元台幣即可買到，在這裡卻要用四百多元的台幣才能買。國外進口的商品在大陸賣的都比台灣貴，就這點上台灣還是比較幸福的。但這裡的學校食物世界的便宜，對於吃貨來說是一大樂事。另外學校進修推廣部所成立的聖多明哥兒童運動俱樂部，上海體育學院 體育教育訓練學院也有相同的教學

內容，以學院學生為教練，針對上海地區中小學招生進行球類運動教學，更妥善的利用了體院的運動場，也直接的提供了學生實習教學機會。



