

德国访学之旅小结

2021 级中医学（5+3 一体化针灸推拿英语方向）本科生



在过去的三个月中，我有幸参与了美因茨大学的交换生项目，期间学习了多门与健康、体育和公共卫生相关的课程。我不仅在学术上获得了丰富的知识，还在实践中提高了综合能力。我学会了如何将理论知识应用于实际问题，尤其是在健康系统和运动表现的综合管理方面。同时，我也提高了跨文化交流的能力，能够在多元文化的环境中有效沟通和合作。

我非常感谢院系的各位领导和交换项目的协调员，他们的支持和组织为我提供了这次宝贵的机会，帮助我顺利完成了交换生项目的各项任务。我还要感谢美因茨大学的教授和工作人员，他们在学术和生活方面给予了我极大的支持和帮助。

在课程学习中，教授们不仅提供了丰富的学术资源和专业指导，还鼓励我们积极参与课堂讨论，开拓批判性思维。日常生活中，工作人员给了我极大的帮助，为我解决在德国宿舍遇到的种种问题。

在美因茨大学三个月的交换生项目中，我学习了几门课程。Health Systems, Public Health and Health Policy 主要讲述了健康系统的结构和功能，公共健康的核心问题以及健康政策的制定与实施。在课堂上，我们探讨了不

同国家健康系统的比较分析,尤其是医疗资源的分配、疾病预防与健康促进策略,以及如何通过政策改善公众健康。在这门课上,我对如何评估和改进公共健康政策有了更深入的理解。这门课程增强了我对健康系统复杂性的认识,并让我意识到政策和系统改革在改善公共健康方面的关键作用。**Applied Sports Psychology** 课程涵盖了动机、焦虑管理、心理准备等方面的内容。在课程中,我们学习了心理因素如何影响运动表现,以及如何通过干预提高运动员的表现和心理健康。这门课程使我认识到心理因素在运动表现中的重要性,也让我掌握了一些实际的心理干预技术,这对我的未来职业生涯尤为重要。

Holistic Diagnosis and Control of Performance 这门课关注于从整体的角度诊断运动员的表现和健康问题。课程内容包括如何综合考虑运动员的生理、心理和技术因素,进行全面评估和干预。我们学习了多种评估工具和方法,如运动能力测试、生理监测和心理评估,以及如何将这些评估结果应用于制定个性化的训练计划。通过课程的学习,我学会了如何进行系统的综合评估,制定科学的训练和康复方案,提高运动员的整体表现。**Preventive Biomechanics** 这门讨论课的核心内容是探讨人体中的各类杠杆作用及其在运动中的重要性。通过讨论和案例分析,我深入理解了人体运动中的杠杆机制,尤其是如何通过调整姿势与动作,优化运动表现并减少损伤风险。这让我认识到人体生物力学在运动预防中的重要性。通过对不同杠杆的研究与讨论,我进一步理解了如何运用科学原理来优化训练,并帮助运动员在提高表现的同时避免伤害。

回顾这三个月的交换生活,我不仅在学术能力上取得了长足进步,也对健康系统、运动心理学和生物力学等领域有了更深入的理解。感谢上海中医药大学和美因茨大学为我提供了这次难得的机会,帮助我在学术上和个人成长上都迈上了新的台阶。未来,我将继续努力,将这些收获应用到今后的学术研究和职业发展中,为推动公共健康和体育科学的发展贡献自己的力量。