

國立體育大學企業參訪 成果報告書

主辦單位：教學業務暨發展中心

執行單位：運動保健學系

帶隊教師：張維綱老師、陳麗華老師

執行期間：109年10月31日至109年11月2日

壹、執行成果概述

參訪單位	運動保健學系
參訪地點	高雄大學(全國大專運動會)、OK Body project
系所別	運動保健學系
參訪人數	15人
參訪目的	促進本系學生對運動健身場域與國家運動中心之認識，並藉由引導人員的介紹來認識內部設施、運動防護工作執行及營運情形，建立同學對運動保健產業之認識
參訪過程	<p>本次參訪首先所有人於11/1早上6點10分時於林口機捷集合，前往桃園高鐵站並搭車高鐵至左營高鐵站，第一站，便於9點前往高捷後勁站旁的競技體操場地，在本場地可觀賞到競技體操的各種項目之比賽，感受到體操力與美的展現；接著吃完午餐後，下午分別參觀了田徑和羽球項目，在田徑項目，在羽球項目，在原訂規畫的網球項目，卻因行程上過於緊迫，迫使只能放棄網球項目的參訪。</p> <p>第二日早上，所有人先在一早參訪了游泳項目，韻律體操項目；午餐後，教師與同學準時兩點於OK Body project集合，透過店長的介紹，了解場館內器材介紹、主打課程、人員配置、員工進修及考照、租金及薪資落點、專業人才的招募辦法，以及在連鎖健身房興起的壓力下，小型健身工作室的生存之道。這間工作室的特色包含提供合適地面讓學員能進行摔槓保護操作重量極重的訓練安全；服務上也主推筋膜放鬆的服務，教練群首先要教導學員們如何放鬆筋膜，再接著鍛鍊。工作室的場地坪數雖然無法與大型健身房相比，但對於想要有安靜的運動環境，又不會一直接受推銷的客群，此工作室是相當符合的。整個下午活動大約到16:00結束。</p>
參訪檢討	OK Body project十分重視館內的選手與工作人員，無論在工作上或訓練上都將他們當作公司重要的一份子，除了主要工作或訓練事務外，也會額外安排第二技能強化的課程，讓部分可能長期都在訓練或準備準職的教練能有第二專長，照顧未來的就業。參訪運動賽事，見識到整體賽會規劃的複雜程度與分工，光是一個防護站的設置，在各個場館、項目就有如動線等不同的考量，這是以往比較難注意到的細節。

參訪成效	<p>本次參訪獲得了很高的滿意度，學生多數反應增加了更多關於運動保健場域的認識與了解，對於本課程的教學添加更多教育效益，這些收穫成效也在本課程期末報告時同時以書面呈現，進以作為未來課程之參考。</p>
建議事項	<p>參訪大型賽事對於學生而言是難能可貴的機會，除了更進一步的瞭解國家體育的發展，更可以觀察到選手們周邊的生活起居及環境，這是一趟非常有價值的參訪，感謝高教深耕計畫補助企業參訪費用，讓學生得以獲得補助車資，減輕負擔，幫助學生學習。</p>

貳、企業參訪單位資料

公司名稱	OK Body project
公司地址	高雄市左營區文自路608號
接待單位	公關部
聯絡人	黃奕銘
聯絡電話	07-3410988
傳真號碼	無
E-Mail	optkinetics001@gmail.com
公司網址	http://okbodyproject.com/index.php
公司簡介 (產品)	<p>創辦入黃奕銘博士 於2015年創立OPTIMUM KINETICS (簡稱OK)</p> <p>倡導從 亞健康(under health) → 健康(health) → 健美(fitness) → 健壯(strong) 一路成長，在運動與生活中，保持最佳動力(Optimum Kinetics, OK) 達到「運動生活，一切OK」的理想 因而成立OK-BODY Project</p> <p>OKBODYPROJECT 為所有運動族群提供專業的身體姿勢評估 動作修正以及強化訓練 並且希望從小孩到銀髮族，都能在安全的狀態下達到運動成效 讓民眾能夠有正確的運動知識 透過運動行為提升日常與休閒生活的品質 不管男女老少都能</p> <p>Come To Ok Body Earn A Okay Body</p> <p>創辦入黃奕銘博士於2015年創立 Optimum Kinetics(簡稱 OK)倡導從亞健康(under health)→健康(health)→健美(fitness)→健壯(strong)一路成長，在運動與生活中，保持最佳動力(Optimum Kinetics, OK)達到「運動生活，一切 OK」的理想，因而成立 OK-BODY Project。為所有運動族群提供專業的身體姿勢評估，動作修正及強化訓練，並且希望從小孩到銀髮族，都能在安全的狀態下達到運動成效，讓民眾能夠有正確的運動知識，透過運動行為提升日常與休閒生活的品質，不管男女老少都能。</p>

參、參訪活動照片



照片說明：109全大運（羽球項目場地）老師與學生的合影



照片說明：109全大運（競技體操項目比賽場地）學生的合影



照片說明：109全大運（韻律體操項目比賽場地）學生的合影



照片說明：109全大運（游泳項目比賽場地）學生的合影



照片說明：OK Body project的場館



照片說明：OK Body project的店長、運保系主任與師生合影