

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫		
活動名稱	健身體適能理論與實務	指標	B4-2
執行單位	體育學院		
活動日期	108 年 5 月 10 日 星期五		
活動時間	9:30-11:30	活動地點	大同運動中心
活動網址	<a href="https://dspya.ntsus.edu.tw/p/404-1018-35192-1.php?Lang=zh-tw">https://dspya.ntsus.edu.tw/p/404-1018-35192-1.php?Lang=zh-tw</a>		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input checked="" type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	萬家沅	聯絡電話：	
		電子信箱：1070104@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與教師 1 人，學生 12 人，合計 13 人		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：			
單位承辦人		單位主管	教學業務暨發展中心

## 1. 活動內容簡述

今日（5/10）上午至台北市參訪大同運動中心拜訪杜正忠執行長，並向他請益關於健身體適能理論與實務。杜執行長非常客氣，還邀請該中心負責營運的李偉志副執行長及管理的呂嘉明經理一同作陪並解答我們一行 13 人的參訪團員問題。首先帶我們上 5 樓，5 樓為「直排輪、曲棍球、羽毛球的多功能運動場」，杜執行長補充，這場地是全國唯一符合國際標 50 \* 25（公尺）的室內直排輪曲棍球球場，很適合提供直排輪曲棍球及花式溜冰教學課程。

接著 4 樓的「舞蹈教室」為 48 坪空調教室，一樣以木地板打造，並備有落地鏡牆及音響設備，辦理保健氣功，瑜珈，兒童韻律，肚皮舞等課程，但僅供活動及課程使用；而 3 樓「體適能中心」及 2 樓的「多功能綜合球場」也是在公益時段開放給 65 歲以上長者與弱勢前來免費使用；而 1 樓有「客服中心、社區教室、飛輪教室、運動恢復室、兒童遊戲室、社區教室」... 等；B2 的「游泳池」，設置適合全家大小男女老少休閒運動的完善設備。以 50 公尺長泳道，6 條依照各類泳課需求規劃之水道，可滿足專業泳客，各級游泳訓練班，水律班完善安全之游泳環境。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

今日（5/10）上午至台北市參訪大同運動中心拜訪杜正忠執行長，並向他請益關於健身體適能理論與實務。杜執行長非常客氣，還邀請該中心負責營運的李偉志副執行長及管理的呂嘉明經理一同作陪並解答我們一行 13 人的參訪團員問題，真是好大的陣仗啊...

杜執行長說「既然已經來大同運動中心的現場了，當然要親臨我們各個區域，看看我們用 6,500 萬重新裝潢的館場。」接著我們就直接參觀運動中心的各樓層。

首先帶我們上 5 樓，5 樓為「直排輪、曲棍球、羽毛球的多功能運動場」，杜執行長補充，這場地是全國唯一符合國際標 50 \* 25（公尺）的室內直排輪曲棍球球場，很適合提供直排輪曲棍球及花式溜冰教學課程。場地的地板則全部換新，改為 34 吸震木質地板，全自藍採光，另劃設 9 座標準羽球場地提供大

同區眾多羽球社團盡情揮灑汗水的舒適運動場地，還可以做足球訓練使用。現場看到許多銀髮叔叔、阿姨揮灑著汗水專注的在打 3 對 3 羽毛球賽，正覺得好奇，杜執行長即說明，因為現在是公益時段，所以這場地正開放給滿 65 歲長者來中心運動，而 3 對 3 正是他們自己發明出來的比賽方式，看著他們炯炯有神的眼神，個個緊盯著羽毛球，那認真地表情真的好可愛…

接著 4 樓的「舞蹈教室」為 48 坪空調教室，一樣以木地板打造，並備有落地鏡牆及音響設備，辦理保健氣功，瑜珈，兒童韻律，肚皮舞等課程，但僅供活動及課程使用。而 3 樓「體適能中心」及 2 樓的「多功能綜合球場」也是在公益時段開放給 65 歲以上長者與弱勢前來免費使用，其中 2 樓場地使用的長者還自組「老馬籃球隊」其隊員還有多位國手級選手退役下來，真的很厲害。

而 1 樓有「客服中心、社區教室、飛輪教室、運動恢復室、兒童遊戲室、社區教室」...等，還有一個空間正在裝潢，準備用新鮮果汁與食材，在下個月正式開幕服務來中心運動的居民，提供他們更多元、健康的食物讓他們在運動後食用。

最令人感動的是 B2 的「游泳池」，設置適合全家大小男女老少休閒運動的完善設備。以 50 公尺長泳道，6 條依照各類泳課需求規劃之水道，可滿足專業泳客，各級游泳訓練班，水律班完善安全之游泳環境。除游泳池水道外，另設有氣泡式的水療床男女蒸氣式，烤箱，兒童戲水池，讓市民可以在此洗條一天的疲憊，喚醒身心靈自在快感。其中最令人驚訝的是，杜執行長把泳池原本的消毒系統改掉，花費 300 萬重新打造一個 24 小時不斷電水質過濾系統，而泳池使用鹽巴來取代傳統的氯來消毒，很是佩服杜執行長為民眾健康把關的不惜重本。此外，場館的靈活運用、額外空間提供幼兒遊憩回歸於公益，甚至規畫給超商租用提高業外收入，不得不說杜執行長的眼光獨到，真的很讓人佩服。

在經營方面，李偉志副執行長分享了大同運動中心營運初期的廣告宣傳，如：善用科技軟體如 Line、臉書買廣告及來聯絡運動同好來場館消費，也利用紙本 DM、促銷來吸引民眾前來體驗，最重要的口耳相傳宣傳法，就真的需要高度的體驗滿意度，才能推展的開。

呂嘉明經理則補充管理部分，包含整合民眾運動等相關資訊，更精準地分析大數據來制定更有效的行銷策略，後台也增設場館即時資訊，幫助主管們隨時掌握現場的狀況，及與員工的橫向溝通、能力培訓，都是讓員工肯一直跟隨著中心一起成長的關鍵。

### 3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☒學校最新消息 ☐海報

☐ e-mail ☐其他：\_\_\_\_\_

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)



公告於本校網頁



## 活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



參觀前解說



五樓溜冰場暨羽球場



介紹場館線上租借系統



B2 游泳池



總經理、副執行長、經理與教授



合照

#### 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

已附