

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：陳麗華老師、張維綱老師

執行期間：108年12月13日

壹、執行成果概述

參訪單位	運動保健學系
參訪地點	左營國家運動訓練中心、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早上10點時於左營國家運動中心集合，在與中心行政人員會合後，一同進到中心進行參訪。參訪開始先於左訓的重點地標進行拍照，包含精神標語、行政大樓的桂冠環、正在新蓋的學生宿舍、具代表性的24項運動代表景觀藝術，以及參訪運動傷害防護室，由中心的運動防護員替我們介紹內容設施和防護管理的細節，並且也停留了30分鐘與學生們有深度的問題與討論，是本次參訪最多收穫的時刻。後續我們前往羽球、體操、排球之運動場館，並也參觀綜合重量訓練中心擺設的器材、高級的無重力運動訓練設備。偶後，也被安排在視聽教室觀看左訓中心的影片介紹後，內容描述了中心發展史與相關設施。中午時間，所有人前往中心的餐廳，品嚐與運動選手相同的伙食，也讓所有人大開眼界，了解國家級選手的伙食的特別之處。中心行程約到13:30便離去前往下一個行程。</p> <p>下午14:00，教師與同學準時於OK Body project集合，並透過店長的介紹，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	<p>國訓中心與OK Body project 都有共同的特色，也就是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。運動防護中心也令我們有特別的感受，除了挑高三樓的空間讓人有極大的舒適感外，動線規劃與器材保養皆十分完整，提供給選手們做運動復健有更棒的環境，協助改善訓練過程所造成的傷害及增進各專項運動表現動作。</p>
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>參訪國家訓練中心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 KINETIES (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>

公司名稱	國家運動訓練中心
公司地址	813高雄市左營區世運大道399號
接待單位	行政部
聯絡人	吳月珠
聯絡電話	(07)5821100#1073、1079
傳真號碼	07-5814140
E-Mail	chien216@mail.nstc.org.tw
公司網址	https://www.nstc.org.tw/
公司簡介 (產品)	<p>國家運動訓練中心，是中華民國國家體育代表隊選手的訓練基地，為教育部主管的行政法人機構。1976年啟用時稱「左營運動訓練中心」，曾經於新北市林口區等地成立北部訓練中心。2013年因政府組織改造，體委會併入教育部為體育署，國家運動選手訓練中心由體育署管理。2015年為強化台灣競技運動人才的培育，國家運動訓練中心正式改制為行政法人，繼續培育優秀運動選手，提昇國家競技運動實力、成績。</p> <p>在運動場地設施部分，有國際等級的田徑場、球類館、技擊館、射箭場、棒球場、壘球場和運動傷害防護室，目標在培養卓越人才、打造頂尖團隊、落實運動科學、彈性營運管理、促進職涯發展、學習標竿經驗。</p>

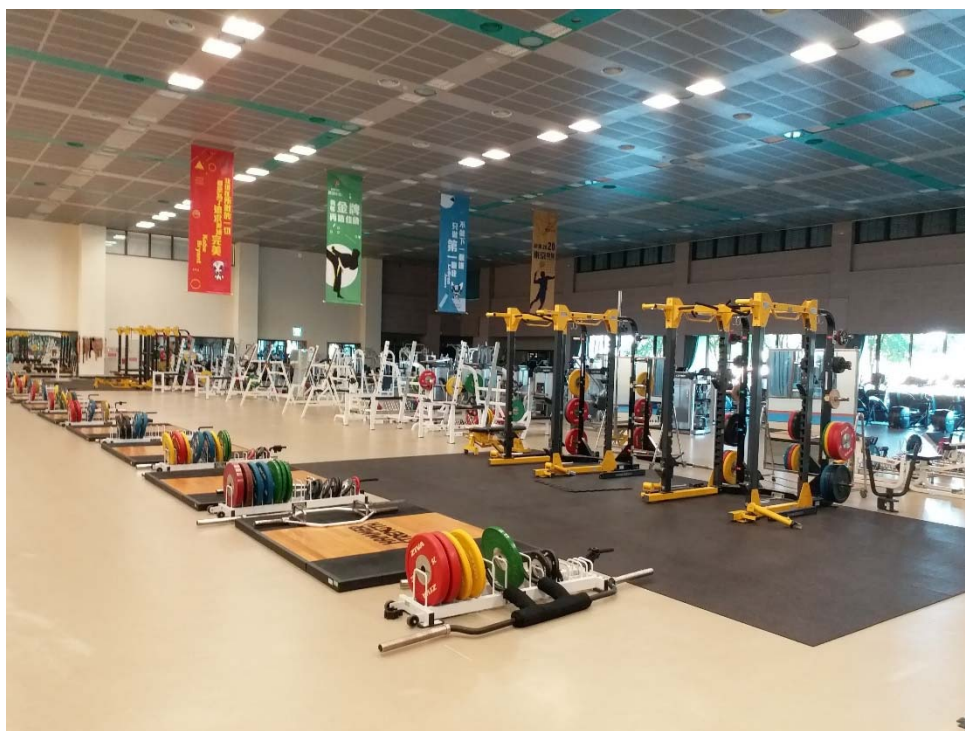
參、參訪活動照片



照片說明：國家運動訓練中心前所有人的合影



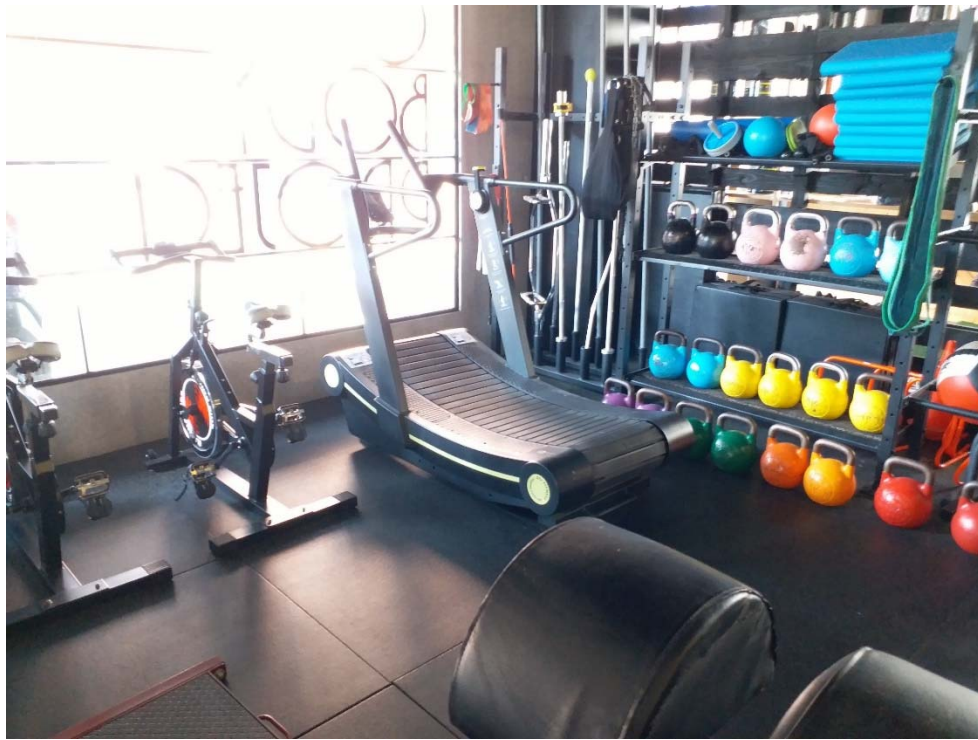
照片說明：國家運動訓練中心的精神指標



照片說明：國家運動訓練中心的綜合訓練運動場



照片說明：國家運動訓練中心的運動防護員協助回答學生參訪問題



照片說明：OK Body project的場館



照片說明：OK Body project的店長與師生合影