

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：楊孟容

執行期間：108年5月27日(星期一)

壹、執行成果概述

參訪單位	國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校 桃園市桃園國民運動中心
參訪地點	國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校運動防護室 桃園市桃園國民運動中心
系所別	運動保健學系
參訪人數	49位學生及1位老師
參訪目的	實際帶領學生至運動防護與健康體適能相關職場進行實地參訪與體驗，經由運動防護與健康體適能相關職場主管簡介工作流程與作業觀摩，並且在參訪過程中與現場人員之深度訪談與互動，體驗實際的職場運作模式，以提升於未來就業或升學經驗累積。
參訪過程	10:20-11:00簽到/實習選組座談/行前說明 11:00搭車前往桃園市桃園國民運動中心 11:20-12:50認識桃園市桃園國民運動中心營運模式，並瞭解桃園市桃園國民運動中心運動指導教練工作及環境 12:50-13:40午餐/休息 13:40-14:10交流回饋(1)/學生填寫活動問卷 14:10-14:30步行前往國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校 14:30-15:50認識運動防護室，並瞭解專任運動防護員工作內容，以及提升學生體適能及強化運動代表隊運動能力表現的策略 15:50-16:30交流回饋(2)/學生填寫活動問卷 16:30賦歸 17:00抵達學校
參訪檢討	雖然參訪活動時間有點短，不過，增廣見聞是本次參訪所獲得的經驗，更了解本系運動防護組與健康體適能組的需求，包括專業的知識與技能、主動學習的態度、認真耐心的特質、解決問題的能力、親切熱忱的服務、抗壓性高。
參訪成效	一、在企業參訪前，先進行本系實習選組座談，協助學生了解運動傷害防護組與健康體適能組的教學目標與專業課程規劃、專業能力與證照要求，未來更能依自己的興趣與志向選擇主修組別，其實未來不論是主修運動傷害防護組或健康體適能組，都不能忘記自己所學習的東西(兼具運動傷害防護與健康體適能的專業知識與技能)，因為那是本系

	<p>的專業，相輔相成，也是未來在職場的競爭優勢，再者，態度、責任感才是王道，認真去學，勿怠惰，才能更進步。</p> <p>二、重視畢業生未來出路是目前本系積極努力的方向，基於『教育訓練-專業考證-臨場應用』之教學目標，所以學生在就學期間即與相關產業有所接觸，促使學生能夠認識職場生態及趨勢，提早瞭解企業與自身之優勢，進而規劃未來學習計劃與畢業後職涯。</p> <p>三、單位回饋：</p> <p>(一)桃園國民運動中心<u>葉益吟</u>執行長及<u>趙時零</u>經理強調專業、親切、熱誠服務的運動指導人才為其重要的人力資產，未來對於社區相關活動的結合與回饋，甚至組成運動志工團體，提高社區民眾對運動中心與社區的互相結盟與認同感，所以聘用大學畢業生擔任健身教練，首要考慮標準為：穩定度與抗壓性高、專業知識與技術。</p> <p>(一)桃園農工<u>吳婉鈴</u>運動防護員強調運動傷害防護專業實務工作中，也包括了其他體能訓練、運動營養、運動心理輔導等元素，運動傷害專業不僅止於對運動員傷害的處理或仰賴儀器治療等的流程，相對來講，預防性的傷害預防評估與介入，及對運動員的教育（飲食、傷害的預防及個人訓練心理狀態）等可以幫助運動員有更佳的運動表現，所以聘用大學畢業生擔任運動傷害防護員或體能訓練教練，首要考慮標準為：專業知識與技術、具有解決問題能力。</p>
建議事項	<p>一、本系用心地安排本次參訪請益活動，不僅讓前往師生在參訪過程中獲益良多，也讓學生發現只有從實務經驗才能培養堅強的實力，實務經驗愈豐富，成功的機會就愈大。不過礙於某些內部實作因素與時間因素，未能深入體會運動防護與健康體適能工作，實屬可惜。往後安排企業參訪相關行程時，應爭取較多時間。</p> <p>二、由於未來的社會是相當競爭的，而且國人對運動防護員、國民體能指導員及健身產業的專業證照制度並不了解，所以本系應該隨時掌握最尖端運動科學資訊，並且強化學生有關人際溝通技巧、體適能、解剖學、生理學、心理學、營養學、運動傷害預防與處理、心肺復甦術甚至是外國語文能力等各項知識，積極輔導學生取得專業證照，增加未來職場就業的競爭力。</p>

貳、企業參訪單位資料

公司名稱	桃園市桃園國民運動中心
公司地址	桃園市桃園區中山東路233號
接待單位	業務部
聯絡人	趙時零經理
聯絡電話	0966-434-678
傳真號碼	03-3395871
E-Mail	tycsc@cyc. tw
公司網址	https://tycsc.cyc.org.tw/
公司簡介 (產品)	<p>桃園國民運動中心位於桃園區三民路一段、中山東路口，歷時2年才興建完成，內有完善多元的運動設施和寬敞明亮的高挑場地，地下一、二樓為停車場，地上一、二樓為溫水游泳池、冷熱水SPA池、蒸氣室、烤箱及會議空間，三樓為體適能中心及多功能教室，四、五樓為使用專業級楓木地板的籃球場及羽球場。由於桃園國民運動中心的外型設計融合山川、岩石等自然意象，所以最大特色為五樓的半戶外攀岩場，規劃半戶外空間增加挑戰性。</p> <p>體適能中心設置「重量訓練區」、「軀體伸展區」、「多功能訓練站」等運動健身器材，並有專業運動教練個別指導，還有高階飛輪教室及有大面全身鏡、窗戶的韻律教室。當然，最受矚目的健身房器材多元，有跑步機18台、斜臥及直立腳踏車各7台、滑步機5台、自由重量器材12組、機械式重訓器材20組，並設置女性與高齡者專區。</p>

公司名稱	國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校
公司地址	桃園市桃園區成功路二段144號
接待單位	學務處
聯絡人	吳婉鈴運動防護員
聯絡電話	0988-344-676
傳真號碼	03-3362076
E-Mail	std@mail.tyai.tyc.edu.tw
公司網址	http://www.tyai.tyc.edu.tw/bin/home.php
公司簡介 (產品)	<p>依據高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署107學年度補助各級學校約用運動防護員巡迴服務計畫辦理，設有運動防護室並聘有專任的運動防護員，建置運動防護室運作流程、進行運動防護與健康管理的工作，提供體育班學生之運動防護與管理，擬定傷害預防及復健計畫，隨時更新體育班學生運動傷害處理紀錄與工作報告，掌握復健進度、檢視恢復成效，同時也提供全校學生有關體重管理與安全減重之教育，預防熱傷害、體能調整不良所致疲勞與身體不適之傷害發生，對提升學生體適能及強化運動代表隊運動能力表現，頗有助益，近年成效優異。</p>

參、參訪活動照片



照片說明：在使用專業級楓木地板的籃球場上大合照



照片說明：致贈學校紀念品感謝葉益吟執行長



照片說明：學生親自體驗高階飛輪教室的使用



照片說明：在桃園農工運動防護室的交流回饋

肆、參訪學生意見回饋彙整

一、滿意度調查(滿分為5分)

項目	平均數	標準差
1. 學生對參訪的內容感到滿意	4.38	0.70
2. 學生對參訪的地點安排感到滿意	4.48	0.68
3. 學生對參訪的時間流程感到滿意	4.19	0.98
4. 學生對本次參訪活動整體感到滿意	4.33	0.75
5. 學生參加本次參訪活動，有助於體認職涯規劃之重要性	4.42	0.68

二、本次企業參訪後，您覺得系(所)上之相關專業課程需做什麼樣的調整？

- * 可以增加場地設施管理之相關課程。
- * 對場地的了解。
- * 建議一學期舉辦一次企業參訪。
- * 可以多點游泳相關的防護課程。
- * 期待有更多的增進溝通能力的教學。
- * 可能仍要學習行政、管理等方面的知識。
- * 實際的企業、校園參訪，或是工作內容的分享、介紹等等……
- * 場地管理(球場規格、場地布置要求等…)
- * 可以有多一點業界分享，對實質上有幫助。
- * 多點話術訓練。
- * 可以增設現在運動中心有的課程 ex 壺鈴、水中有氧、飛輪等…
- * 希望可以安排更多像這次的企業參訪活動。
- * 可以多對新的器材作介紹，才不會看到新的設備很陌生。
- * 應該要有更多的術科體驗課程，像是瑜珈之類的，甚至增加兒童的運動指導。
- * 增加了了解營運模式的課程。
- * 應早一個學期開始實習，幫助學生累積更多專業經驗。
- * 可以多增加一些有關體適能領域的項目，例如：飛輪、瑜珈、拳擊…等。
- * 可以再多一些實作，與人接觸的機會，以更貼近職場需求。

三、參訪心得

- * 看到很多場地都必須符合規定，像籃球場的高度、地板、兒童遊樂區的防撞保護措施等等，在一般的場所是很難看到這麼完備又符合規定的區域。區域的規劃、走動路線、燈光等等，都讓人覺得舒適，設施也很新，整體上來說非常的好，很有吸引力，讓人想來運動。
- * 覺得體適能中心很值得下次親自來運動！設備整潔且齊全，讓人激起一種想

運動的心情~還有以色列防身術課程，也很吸引人試一試。整體環境給人一種很舒適的氛圍，讓我是體適能組的會想來這實習。

- *從一開始的大門口到各樓層的環境都讓我感到很舒適、很乾淨。籃球場、羽球場空間明亮、地板也很高級，讓來運動的人能在裡面盡情地揮灑汗水，健身房的環境跟設施都很專業，讓人運動起來很舒服，經過這次的運動中心參訪，讓我更了解運動中心的基本設施，每個場館都有規定要符合，沒有想像中的簡單。
- *未來若在運動中心實習就是直接面對客戶，一定會有緊急狀況或客戶問題需專業知識解決，而作為實習生就是運動中心的一份子，也代表運動中心的形象，我想一點也馬虎不得。桃運給我感覺很好，新有質感，對於此環境是會有提升意願。
- *今天的參訪，讓我了解經營一間運動中心，需要注意許多細節，像是法規、採光、空調，是否會影響來運動民眾的舒適及安全性，也看到了不同於學校的運動環境與器材設備，只是希望能有更多關於實習資訊的介紹。
- *原本對體適能中心的營運與一些配置都不是很了解，平常都只是去運動，有些場館教室也都沒使用到，經過這次參訪就比較深入了解到更多行政上面的問題。
- *這次參訪運動中心，雖然在台北也會去運動中心運動，但覺得桃園這間器材相當的新也多元，整個空間設計上也很舒服，還有現在很流行的 curver，安全也給很多不同客群有不同選擇。
- *這邊的設施更完善，而且還有老人專區，設備也很新，跟我們學校有著不小的差距。
- *本次的參訪是學校第一次安排團體的實習參訪，參觀了整個運動中心的設施，對於我們未來實習的場域有了更多的了解，可惜對於專業業務的部分並沒有太多的介紹。
- *第一次來參觀運動中心，在南部的運動中心還不到十分普及，所以這次的參訪真的可以讓我仔細觀察中心的營運模式及設備，我也一直嚮往能在這樣的環境下運動，希望運動中心可以越來越普及。
- *實際了解實習點運作，也知道場館設施，軟硬體要求。
- *對未來工作環境更加了解，更好的規畫自己的計劃，讓未來道路更清楚。
- *在參訪前就來過桃運，但都只是帶活動與教課，並未實際參觀過其他設施，今天看到了飛輪教室和健身房，蠻喜歡這裡的環境的，如果未來有機會，希望自己可以在這實習~
- *我覺得這麼大的運動中心營運起來實在不易，看起來只有簡簡單單的幾大區域，但是每個區域都必須有專人去管理，所以專業的人員訓練必不可少，我們也需要盡量學習，在這其中也可以出一份自己心力。
- *經過這次的校外參訪，我覺得我了解到了要如何安排設計運動中心的使用空間和設施，而且這裡的距離和學校很近，希望以後能常來這裡，而且這裡有一些高齡者的阻力訓練器材，這是學校所沒有的。
- *之前服務學習就有來過這裡，就覺得這裡很新，環境也不錯，沒想到這次有

機會來這裡校外參訪，基本設施非常齊全，保養的也很好，如果不幸傷防沒上的話這裡會是我實習的第一選擇，畢竟離學校很近。

- * 因為桃園市蠻新的場館，所以器材和設備上都很新也很多樣，環境也很舒適，過程中的各項解說也都很清楚，包括我們沒接觸到的場地空間的設計，和注意事項，這裡也有附設其他場目前較少的”高齡女性專區”很特別，也很實用，器材是和 curver 一樣的油壓式器材也相對安全。
- * 第一次這樣認真深入地去認識一個運動中心，從場館設計到營運管理等…有好多方面的因素要解決、思考，外表看似簡單舒服的環境，要有好多人和金錢去經營，早上走完一圈去了各種教室場域後更能理解在這裡實習或是未來工作方面的相關內容，很有收穫，開了眼界，幫助滿滿。
- * 雖然平時就會進出運動中心，但這是我第一次這麼仔細的觀察場館設施，再加上學長的解說讓我們對其背後的行政體系有更進一步的了解。
- * 經過這次來這裡參訪後，我認為這裡環境整理的非常舒適，會讓人很放心的運動，無後顧之憂，這裡的設施都非常新穎與完善，整體而言是個會讓人想再一次光臨的好地方。
- * 外面的環境跟學校仍有差距，完善度也有差別，但能在運動中心看到更多樣化的工作機會，也需要平時在學校的基礎奠定。
- * 一間優質的運動中心規劃並不是那麼容易，除了空間規畫之外，一切的設施都要符合規定，要考慮很多安全因素，才能創造一個安全友善的運動環境。
- * 今天參訪完，覺得學校的體適能中心有很大的改進空間，也許是礙於經費有限，但還是希望就現有的資源著手，學校場管裡的設備、設施，連國民運動中心都不如，更別說是與外國相比，我們是全台唯二所之一的體育大學，希望設備能有所提升。
- * 在來這裡前除了健身房外我沒去過任何的運動中心，對於運動中心我的印象就是破舊和都是老年人，沒想到這麼新而且也有非常多的年輕人，完全顛覆我的刻板印象 XD 雖然以後我要走傷防組，不過經過這次參訪，大幅增加了我去各個運動中心的意願。
- * 上次為了代間一起的活動有來過這間運動中心，可能因為一堆人同時在籃球場變得看起來很大但今天來看到空的場才覺得原來它其實不大，比較可惜的是因為挑高因素和場邊無障礙空間不足所以許多運動中心都沒有設置排球場，但他們都會有自己的特色場地，這邊有 hen 酷的攀岩場，我喜歡我家土城運動中心的溜冰場，超愛溜冰 der。
- * 設備器材新穎，環境乾淨舒適，但場館空間偏小，重量器材偏少，有氧器材偏多，籃球場較台北便宜及新，cp 質較高。
- * 很令人意外，因為我之前都不知道運動中心有6大核心是必須的，健身房、泳池、羽球場、有氧教室、辦公室跟籃球場！
- * 小時候就很常和家人一起來運動中心運動，尤其是游泳，這次參訪也讓我更清楚瞭解運動中心的人力及設施設備，而未來我們也很有可能變成其中一員，希望自己在未來可以持續努力，好好加油！
- * 第一次參訪與認識內部，才知道一間運動中心，需要那麼多的心思和想法才

能經營下去，包括新的場館怎麼設計，怎麼運用預算，以及最重要的專業知識如何運用在這裡才是一大考驗，看到畢業的學長在這邊服務，才明白運保的強大，希望我也可以跟上學長們的腳步，出社會後做個有能力的人。

- *第一次來到桃園國民運動中心，我覺得整體環境很乾淨，讓人感覺十分舒服，參觀內部設施也非常齊全，跟學校不同的地方，這裡的健身房多了高齡者區，不只年輕人，各年齡層的民眾都可以來這裡運動，環境很理想，未來如有機會非常有意願來這裡實習。
- *很幸運這次的參訪點選在桃園國民運動中心，因為桃園市我有在考慮的實習據點，離學校、家裡也比較近，雖然體適能中心不大，但是設備都蠻齊全、新穎，環境也不錯，如果能在氛圍這麼好的場所實習，工作起來也會特別的努力，心情也會跟著愉悅。
- *第一次到國民運動中心，聽完解說，看完各種設備後覺得整體環境很棒，才發現其實國民運動中心也不輸一般的健身房，這裡也有其他球場設施，會覺得這樣的工作環境是相當良好的，讓人對於來國民運動中心實習的意願是有所提升的。
- *這是我第一次到國民運動中心，才知道裡面的設備比我想像中的齊全和新，從鄉下來的我長知識了，就在想將這種模式放到鄉下，會遇到什麼問題，希望越來越多人能投入運動，一起體會運動的快樂。
- *從頭到尾參訪完桃園國民運動中心，難得可以深入了解經常會拜訪的地方，也曾經來代過課，曾在去年11月30日在這裡參與了代間e起樂動嘉年華的舉辦，對桃園運動中心可以說又多了一層親切感，場館設備，氛圍是煥然一新令人舒服的。
- *很感謝學校安排這個活動讓我們有這個機會能夠看到自己未來實習或工作的場域及工作內容。如果說可以請正在這個場域實習的學長姐來和我們分享實習的過程會更好，不然就只有主管級的人出來介紹工作環境而已，似乎不夠深入。
- *桃園國民運動中心與大部分的市民運動中心差不多，比較特別的是另外也有攀岩場的部分。在樓梯上會標示著爬了幾階、消耗了多少卡路里，能有效地讓人產生：「那就再爬一層好了！」的想法，增進大家多走樓梯的意願；羽球場的燈光設計也考慮周到，能讓民眾免於因燈光刺眼而看不見球；排風管也是很讚的設施，既可以讓球場有空氣流通，環境舒適，又不會影響到場中央的球，相當不錯！健身房有一區是油壓式器材，我算是頭一次親身體驗，挺新鮮的。感覺在這邊實習是個挺不錯的環境，感謝這次參訪活動，讓我們認識將來可能的實習點。
- *在運動中心實習，感覺上會比較輕鬆。可能是環境比較沒有商業化，所以容錯率和競爭都會比較低。再來是自由度方面，可以看見人流比較少，比較不會繁忙，而且都是學長姊。相反的是，在此接觸到的客群都比較沒要求，而且專業發展比較低，比較沒有挑戰性。
- *參觀運動中心，了解內部場地的安排和規格，介紹桃運。5F 是空中步道，提供民眾下雨時健走散步的空間，且可俯瞰籃/羽球場(4F)，3F 有韻律舞蹈教

室，經解說了解燈光、音響、地板材質、鏡子的重要，還有飛輪教室這裡有一項比較特別的「韓式飛輪」，健身房有沒看過的女性及高齡者專區，採相對安全的油壓器材，但實際體驗覺得做起來沒什麼重量，2F 有桌球場，1F 就是游泳池了，環境很好，設備也很新，因為是去年才開始營運的，這裡應該是很棒的實習點！