

# 國立體育大學企業參訪 成果報告書

主辦單位：教務處教學業務發展組

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：110年11月22日

## 壹、執行成果概述

參訪單位	運動保健學系
參訪地點	史塔克運動科學訓練中心、力格運動健護中心
系所別	運動保健學系
參訪人數	參與教師 2 人，職員 0 人，學生 16 人，合計 18 人
參訪目的	促進本系學生對運動健護與健身場域相關產業的認識，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>早上9點左右學校搭校車(小巴)出發，10點抵達史塔克運動科學訓練中心(大直)，12點左右結束，接著搭乘捷運，下午大約1:30左右前往力格運動健護中心(松山)，參訪到3:30左右，再搭校車返校。</p> <p>9:00 準備搭車  10:00 抵達史塔克運動科學訓練中心  12:00 上午行程結束，搭公車移動到下一個參訪地點(33公車、從大直美堤花園二=&gt;民生敦化路口  13:30 抵達力格運動健護中心  15:30 參訪結束與搭車返校  16:00 返回體育大學</p> <p>在出發時，所有同學皆已經有透過網路先行認識此運動訓練中心，由於該店是設立在商辦大樓之中，跟以往的運動中心都不太一樣。在抵達後，史塔克中心的教練豪哥下來切洽我們，先帶我們上樓去放東西後，便帶我們去參觀周遭的環境，包含一樓的周遭，郵局、大樓特色、便利商店、酒店、商辦總部等規模都與設立此處有關；進到大樓一樓，他們善用了商辦大樓的飯廳、咖啡室、圖書館和健身房來進行客戶活動或合作洽談等事務；接著來到大樓頂樓，周邊看得到101大樓、美麗華等巨觀景物，讓人不免感覺到高貴；後續就進到中心裡，店長Sebringna帶著大家認識館內設施，包含健康吧檯、能量檢測儀、懸吊式設備系統、各式各樣的新奇設備，主要服務會先從顧客身心能量進行測量後，再以運動方式強化其身體功能；後續也安排了20分鐘運動體驗，所有同學在中心教練的帶領下體驗了振動棒來訓練核心激勵的效果；最後再由執行長周品皓進行最後中心日常介紹，他們經常協助國內外知名選手外出比</p>

	<p>賽，並也定期安排內部訓練，最遠曾經到德國進行屍體的解剖來讓館內教練認識何謂筋膜，增加所有教練在服務上的體認。最後我們在大合照後結束了第一點的參訪。中午走到附近美麗華地下室一樓的漢堡王飽餐一頓後，便搭車前往力格運動健護中心，這是一個很特別的運動中心，他們所採用的訓練模式貼近學校所學，並由於創辦人的理念便是能打造一個最貼近自然環境且無毒木造的運動空間，當我們走進去店裡便有很深切的舒適感；店長Sara歡迎我們到來後，便帶我們參觀他們的運動按摩室、運動健身區和個人衛生區，所有打造皆有特別設計；接著我們來到他們的教育室中，由館中教練介紹相關設施和理念後，創辦人甘思源先生便來介紹如何打造這個運動中心，並且分享他的創業談，而其追求的是寬闊的心胸與正向的人格特質。或許就是創辦人有這樣遠大的心胸，能感受到在裡面的客人以及員工都非常的親切、快樂，這種工作環境讓人羨慕不已。最後活動結束，我們同樣做了大合照，並也對這中心的親切感留下深刻的印象。</p>
<p>參訪檢討</p>	<p>本次過程皆比以往前往南部要為順利，兩個參訪地點對我們的到來皆十分友善並細心介紹，我認為能盡早告知參訪單位我們的參訪目的和認識單位內部的人很重要，這可以增加他們對於我們同學的認識並能提供適當的活動，增加他們認識地點的效率；此外這兩個地點都有我們認識的老師，因此也減少了陌生感；如需檢討，則主要在本次接送是以本校校車為主，但為了不影響校車現場過長時間等待，我們選擇中午自行移動，然而因為中午時間吃飯玩就快到下午參訪時間，因此未來須能再將時間做完好的調整。</p>
<p>參訪成效</p>	<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>
<p>建議事項</p>	<p>參訪成功的工作室空間對於學生而言是難能可貴的機會，除了更進一步的瞭解社會經濟的發展，更可以觀察到他們如何協助選手們在生理與心理上皆能獲得良好保健，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、保險費，減輕負擔，幫助學生學習。</p>

## 貳、企業參訪單位資料

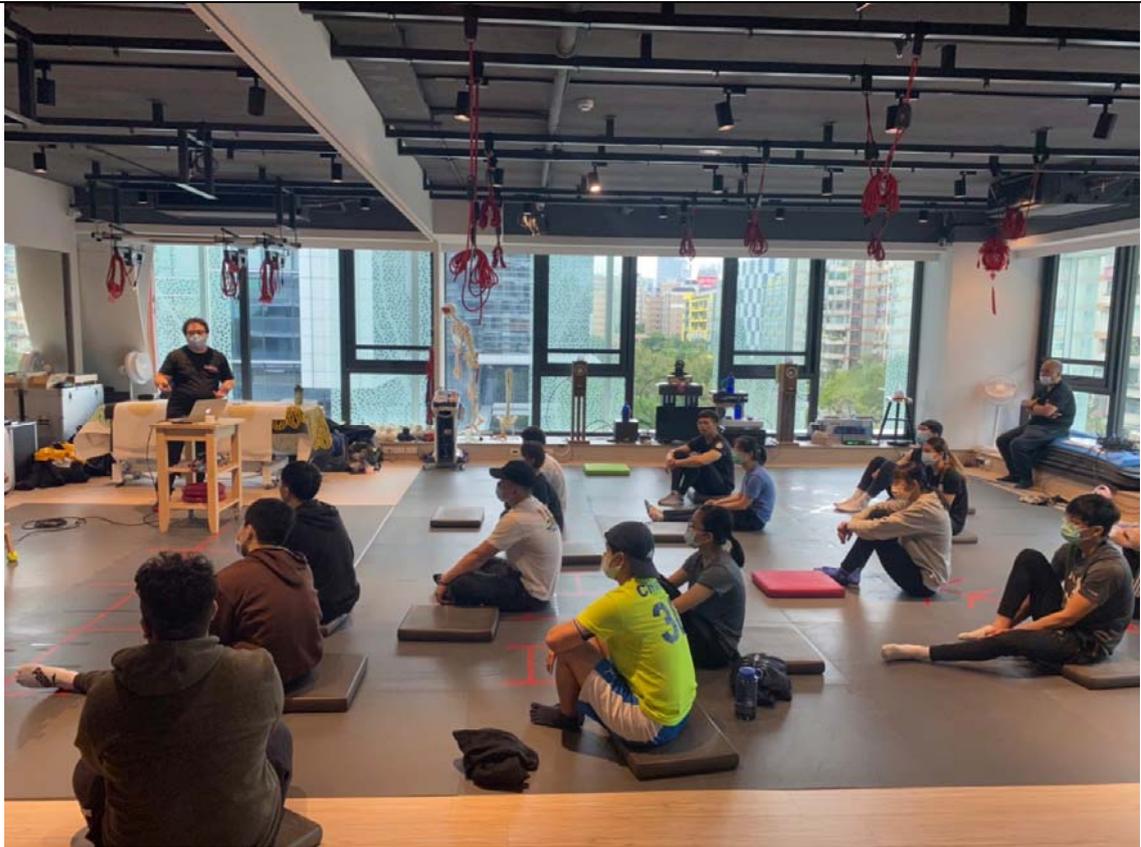
公司名稱	史塔克運動科學訓練中心
公司地址	台北市樂群二路189號5F-2
接待單位	運動訓練部
聯絡人	周品皓
聯絡電話	02-2739-5889
傳真號碼	
E-Mail	info@stark.works
公司網址	<a href="https://www.stark.works/">https://www.stark.works/</a>
公司簡介 (產品)	<p>本中心特色在於透過懸吊式運動訓練來對運動選手進行強化，操作過程中透過專業訓練師的輔助來針對各項目進行課程的設計，例如花式滑冰、自行車、游泳項目等選手都是主要的服務族群。選手之外，本中心也協助</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 少動族/久坐族</li><li>2. 運動嗜好族</li><li>3. 增肌減脂族</li><li>4. 特別族群〔急性不適、需長期照護者〕</li></ol> <p>進行方案設計，除了課已透過一對一課程來針對客戶量身訂做一系列的課程之外，也能透過團課讓客戶共同參與活動，互相砥礪，一起揮汗如雨，減重消脂；此外本中心也經營多種國外運動照顧器材的銷售，如筋膜滑罐、巫毒帶、滾筒、按摩球與拉力帶等進口工具，並提供相關證照課程開設教育社會人士。</p>

公司名稱	力格運動健護中心
公司地址	台北市光復北路226號
接待單位	運動訓練部
聯絡人	甘思源
聯絡電話	02-2545-2722
傳真號碼	
E-Mail	service@thevigor.tw
公司網址	<a href="https://www.thevigor.tw/">https://www.thevigor.tw/</a>
公司簡介 (產品)	<p>本運動健護中心是整合運動按摩、運動營養和運動保健等服務，提供喜愛運動的族群有全方位的功能強化，運動按摩部分強調以運動醫學與運動科學為基礎，運動運運動按摩手法對身體的肌肉、肌腱與關節處做放鬆，紓解身體的痠痛疲勞感，提升能量與運動表現。運動訓練課程則透過教練替學員解說相關的知識與規畫適合的運動方式，並提供完整團體訓練，讓整體運動效能提升。建構讓人健康快樂回歸自然的平台。本店內相關服務與設備包括針對運動選手、愛運動、低中高年齡層做一系列客製化的服務，提供運動員訓練、體能訓練、肌力訓練、一對一課程、團體班課程、專業訓練（跑步、飛輪、瑜珈、健身拳擊、自行車）。</p>

## 參、參訪活動照片



照片說明：史塔克參訪-運動體驗



照片說明：史塔克參訪-周執行長介紹



照片說明：力格參訪-甘創辦人介紹



照片說明：力格參訪-大合照