

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	至史塔克運動科學訓練中心、力格 運動健護中心企業參訪學活動	指標	A5-3 產業實習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	111年11月28日星期二		
活動時間	9:00~16:00	活動地點	
活動網址	公告至學生群組		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講/座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	張維綱	聯絡電話：0910-650351	
		電子信箱：wgchang@ntsuh.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>2</u> 人，職員 <u> </u> 人，學生 <u>17</u> 人，合計 <u> </u> 人 校外人士 <u> </u> 人(單位：_____)		
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) 觀看網址：_____ <input 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	教學業務發展組

參訪單位資料	
單位/公司名稱	史塔克運動科學訓練中心
地點/公司地址	台北市樂群二路 189 號 5F-2
接待人/公司聯絡人	周品皓 02-2739-5889
公司簡介	<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 1. 少動族/ 久坐族 2. 運動嗜好族 3. 增肌減脂族 4. 特別族群〔急性不適、需長期照護者〕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> <p>https://www.stark.works/</p>
參訪目的	促進本系學生對運動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>參訪當日，我們 9 點準時發車，由於路上塞車，直到 10 點 20 分抵達史塔克公司。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，史塔克中心的店長 Sebringna 下來切洽我們，先帶我們上樓去放東西後，便帶我們</p>

	<p>去參觀店內的環境，由於晚到包含一樓的周遭，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，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。</p> <p>最後我們在大合照後結束了第一點的參訪。</p>
<p>參訪成效</p>	<p>本廠商之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訓練場域的認識與了解，對於本課程的教學添加更多教育效益，進以作為未來開業之參考。</p>
<p>參訪檢討</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。</p>
<p>建議/改進事項</p>	<p>此部分參訪遭受塞車而減少了參訪內容，雖已經提早 20 分鐘出發，但似乎仍不得中山高速公路的塞車，建議未來避開上班時間易塞道路，或需要更早出發以避免延誤行程。</p>

參訪單位資料	
單位/公司名稱	力格運動健護中心
地點/公司地址	台北市光復北路 226 號
接待人/公司聯絡人	甘思源 02-2545-2722
公司簡介	<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> <p>https://www.thevigor.tw/</p>
參訪目的	<p>促進本系學生對運動健護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、運動健護工作執行及營運情形，建立同學對運動保健產業之認識。</p>
參訪過程	<p>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，這由於去年來過，今年很快找到地點；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；跟前一個參訪點不同在於他們採用無甲醛建材打造內部許多設施，無毒的木材聞起來有舒適的香氣；本廠商主推服</p>

	<p>務內容也包含運動按摩，其採用油壓技術服務客戶，並於每個按摩室中；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>參訪成效</p>	<p>本廠商之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健護場域的認識與了解，對於本課程的教學添加更多教育效益，進以作為未來開業之參考。</p>
<p>參訪檢討</p>	<p>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。</p>
<p>建議/改進事項</p>	<p>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>

活動花絮



史塔克公司安排運動體驗課程



史塔克公司安排營運介紹



周品皓執行長親自介紹史塔克過去服務案例



力格公司運動場域



力格公司按摩場域



兩位教師致贈紀念品給甘執行長

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

另附者請註明已附

11月25日(五)



蕭秉沅 Shiao

@All 要達成交通車的同
學👉

8:45行政大樓門口集合

9:00出發

自行前往的同學👉(務
必小心安全)

10:00前到達史塔克

共同注意👉

中午會到美麗華吃午餐

(盡量集體行動, 詳細
時間到時候再說)

14:00前到達力格

上午 11:49



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。←

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=>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←