

## 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	至左營國家運動訓練中心、豪健康 運動工作室參訪活動	指標	C5-1 產業實習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	112年11月27日 星期一		
活動時間	10:20~16:00	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@ntsu.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>3</u> 人，職員 _____ 人，學生 <u>10</u> 人，合計 _____ 人 校外人士 _____ 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	左營國家運動訓練中心
地點/公司地址	高雄市左營區世運大道 399 號
接待人/公司聯絡人	吳月珠 07-5821100#1079
公司簡介	<p>國家運動訓練中心主要目的為培育優秀運動人才，使我國在國際運動賽會維持競爭力。在國家運動訓練中心，選手不僅接受最好的技術與體能訓練，還能接受運動科學的幫助來增進自己的能力，其中包括 1. 利用生物力學來進行各專項的動作分析及檢測 2. 影像即時回饋用來觀察選手各個動作細節，以協助教練修正選手動作 3. 運動生理方面協助疲勞監控與生理恢復、身體組成分析及各專項的生理檢測 4. 運動營養針對各個選手設計專屬的飲食計畫、配合賽期來進行飲食的調整 5. 運動防護方面幫助選手提前預防運動傷害以及增進傷後恢復的速度。國訓中心還有另外提供選手心理方面的協助，不只具備個別諮商服務，協助選手調適壓力、情緒排解、擬定心理課程，還提供了專項心理訓練幫助選手在場上時能夠維持較高的心理素質與抗壓性。結合以上各方面的專業協助，必定能讓我們台灣引以為傲的體育人才在未來發光發熱。</p>
參訪目的	<p>促進本系學生對國家運動訓練中心的認識，透過導覽人員介紹中心內各個專項的場地及公共設施，讓學生更加瞭解國家隊選手的平時的訓練環境及認識中心內各個單位的工作執行與管理。</p>

<p>參訪過程</p>	<p>參訪當日，我們約 10:20 分在國訓運動中心大門口集合，大家各自前往。全員到齊後，導覽員首先帶領我們來到中心的圖書館，為我們簡單介紹館內設施後，播放國訓中心的介紹影片讓大家欣賞。離開圖書館後我們來到選手宿舍及選手餐廳外，導覽員為我們介紹選手與教練的相關住宿、用餐規定，之後便前往全國首座太陽能發電的直線風雨跑道，跑道分軟、硬跑道及沙灘跑道，屋頂及側邊遮陽板皆設置太陽能光電系統，對於環境相當友善且兼具功能性。接著我們陸續參觀體操訓練場及羽球場，其中羽球場較特殊的地方為空調出風口設置在地上，此設計是為了避免風向去影響到羽球行進的方向，而後我們來到重訓室，這裡的設備十分齊全，提供各個專項選手進行訓練及復健，且各個專項配有專業的體能訓練師，讓選手的訓練成效大幅提升。最後我們來到了國訓中心的防護室，這裡的防護設施十分完善，其中較為特別的儀器為無重力跑步機，主要功能為降低選手對自身體重的負荷，讓選手在傷後能夠盡早開始活動，且不會引發二度傷害。防護室內有十幾名的防護員輪流分工，協助選手訓練後與傷後的恢復，再搭配物理治療師和專業醫師的協助，讓選手在訓練時能夠保持在最佳狀態。參觀完防護室後由導覽人負責回答學生及老師在這次參訪中的各個相關問題，參訪結束後大家在國訓中心最具代表性的桂冠之路前方合影留念，便結束第一點的參訪。</p>
<p>參訪成效</p>	<p>此次國訓中心參訪獲得很高的滿意度，學生對於國訓運動中心選手的培訓內容有了更深入的了解，也見識到了許多較新穎的設施及儀器，讓每位學生大開眼界，為大家未來的職涯探索增添</p>

	了更多的選擇性。
參訪檢討	此次參訪整體行程過於倉促，國訓中心參訪結束後僅有 1 小時 40 分鐘，讓大家用餐和通勤，結果不但因為國訓中心延遲結束，造成大家來不及用午餐，還因為通勤時間不足導致多數人無法在豪健康工作室參訪的集合時間內到達。
建議/改進事項	透過這次的經驗，建議下次參訪時提早第一個點的參訪時間，且兩個點中間至少間隔 2 小時以上，讓學生用餐和通勤可以有更多的緩和，這樣在第二個點的參訪不但能夠準時進行，也能讓學生帶著充足的精神來參與接下來的行程。

參訪單位資料	
單位/公司名稱	豪健康運動工作室
地點/公司地址	高雄市苓雅區青年一路 105 號
接待人/公司聯絡人	朱奕豪 07-338-6750
公司簡介	<p>豪健康運動工作室是一間位於高雄的私人工作室，本工作室的特色是他們主要的客群是中高年齡層的銀髮族，他們的工作室裡沒有大量的重訓器材，取而代之的都是易收納的小器材。他們的課程有分一般的團體課程及一對一的私人課程可以做選擇，他們在進行第一次的課程時會先幫學員做整體的評估，在提供他們相對適合的課程讓他們進行訓練。他們也會提供傷後、退化等運動諮詢給需要傷後復健的客人。除此之外，也會為了企業而去專門依照企業所期望學習的內容，而去制定相關的課程或是研習。</p>

<p><b>參訪目的</b></p>	<p>促進本系學生對於銀髮族體適能及未來想往個人工作室發展的同學，有更深層的了解，讓同學們可以對於整個體適能工作室職業環境的了解，有更多的體悟。</p>
<p><b>參訪過程</b></p>	<p>參訪當日，我們約 13:40 分到達豪健康運動工作室，到達工作室後，由工作室的負責人先帶領我們參觀整個工作室的環境，並且跟我們講解他們工作室與其他工作室最主要的差異，也開放時間讓我們對他提出問題，並由他親自回答。另外，我們前往參訪的時候，他們那個時間剛好有銀髮族的團體課程正好在進行，他也帶我們在一旁進行觀賞，他們的團體課程的人數並沒有太多人，大約六至八人礙於工作室的環境，他們的課程也沒有辦法讓那麼多人同時在團體課程的空間裡。我們在豪健康運動工作室大約待了 1 個小時左右，這之中我們大部分的時間都在提出問題與回答問題之中度過，負責人也都解決了我們的疑問。</p>
<p><b>參訪成效</b></p>	<p>本工作室之參訪獲得了很高的滿意度，學生可以了解到如何善加利用工作室的場域空間，進以作為未來開業之參考。</p>
<p><b>參訪檢討</b></p>	<p>此次參訪整體行程過於倉促，由於前一個行程有耽誤到一點時間，兩個點之間有段距離，導致大家來不及用午餐，也因為通勤時間預留不足導致多數人無法準時到達豪健康運動工作室。</p>
<p><b>建議/改進事項</b></p>	<p>透過這次的經驗，建議下次參訪時在兩個點之間的空閒時間可以多預留一些，避免出現上一個行程有耽擱，而導致下一個行程無法準時開始的情形發生。</p>

### 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)。

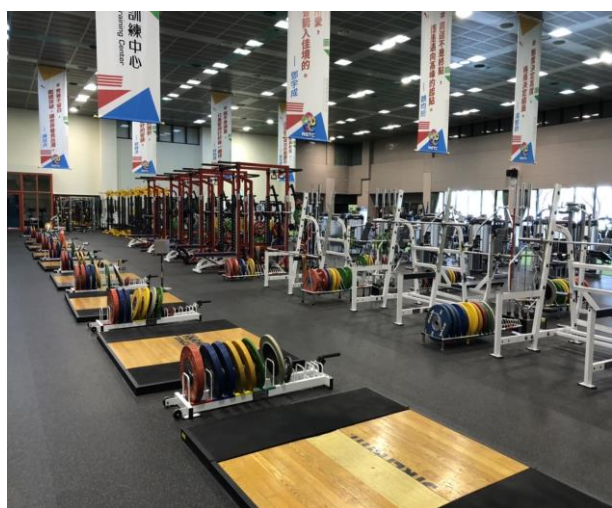




國家訓練中心太陽能發電的直線風雨跑道介紹



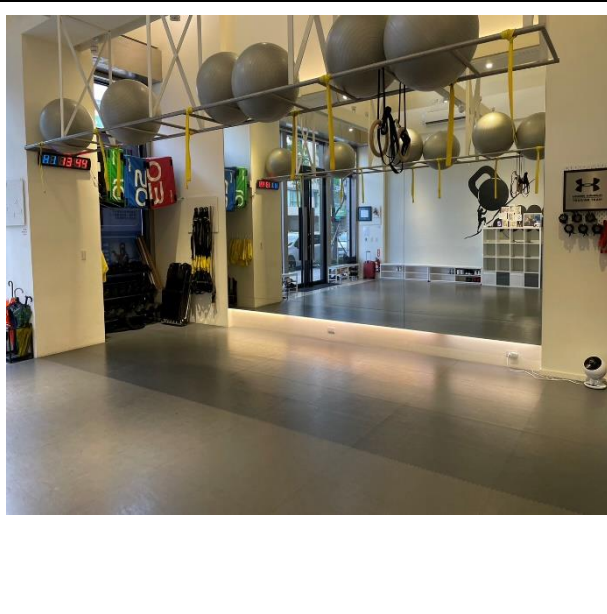
防護室內反重力跑步機介紹



國訓中心重量訓練室



豪健康工作室負責人親自與我們介紹場域



與豪健康運動工作室負責人合照	豪健康工作室場域照片
----------------	------------

#### 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

另

### 見習課參訪



10:20 左營國訓中心門口集合

12:00 上午行程結束，搭乘計程車或捷運前往下一點

13:40 豪健康運動工作室集合

16:00 行程結束，各自搭乘交通工具回學校