

# 體適能中心管理與活動企劃組

**生命無止境，運動無極限！**

鄭予昕 鄭予芊 張旭洋 方麗媚 林采蓓 魏嘉緯 趙嘉妤 陳音慈  
古坤鑫 黃楷鈞 羅浩宇 梁晏維 林語柔 林俊佑 曾宇捷 黃郁翀

指導老師：楊孟容老師

## 學習宗旨

學習會員管理、活動策劃與執行，觀摩學習精進指導運動的能力，提升未來就業競爭力。

## 回饋與學習反思

危機背後藏著轉機，了解體適能中心會員的意見，提升體適能中心服務品質，未來將會把在體適能中心服務學習到的經營觀念，和會員的溝通經驗，觀摩學長姐如何處理行政，運用在未來可以更好的面對個案/客戶，讓運動保健產業的實作更有溫度和人情味。

## 執行方案

櫃檯服務與環境清潔、活化粉絲專頁與知識宣導及團體課程體驗活動。

## 回饋、傳承、展望~體適能嗨起來!

搭配校慶，邀請系友把目前體適能產業時下課程放在60分鐘的快閃體驗，提供本校教職員工生運動體驗，讓不喜歡跑步及有肢體障礙的學員，更容易體會樂趣，達到運動健身的目的。在過程中分為伸展與暖身→有氧運動→緩和運動，有氧運動階段是整個運動的主要部分，其效果是強調心肺循環的增強。

## 櫃檯服務

有禮貌才是上道!有用心才是上策!服務會員出入登記、場地整潔維護、防疫清掃服務及請十位以上的會員填寫問卷讓我們能夠了解會員需求。



| 自己對於使用體適能中心<br>我覺得.....<br>(滿分 5 分) | 平均分  | 自己對於使用體適能中心<br>我覺得.....<br>(滿分 5 分) | 平均分  |
|-------------------------------------|------|-------------------------------------|------|
| 1.可以增進身體健康                          | 4.67 | 1.場館內的整體清潔衛生                        | 4.14 |
| 2.可以增進自我體能                          | 4.67 | 2.場館器材的充足性                          | 3.96 |
| 3.可以減輕體重                            | 4.12 | 3.場館內各項設施安全性                        | 4.21 |
| 4.可以增進體能                            | 4.56 | 4.使用器材的空間大小                         | 3.81 |
| 5.可以促進肌肉的強壯                         | 4.63 | 5.場館器材設備的品質                         | 3.97 |
| 6.可以增進運動技能                          | 4.44 | 6.館內環境的舒適度                          | 4.15 |
| 7.可以學習新的運動知識                        | 4.20 | 7.場館內的動線規劃                          | 4.17 |
| 8.可以增進與他人互動                         | 4.15 | 8.值班人員與我的互動                         | 4.33 |
| 9.可以結交朋友                            | 3.98 | 9.值班人員提供的服務                         | 4.42 |
| 10.可以感到身心放鬆                         | 4.44 | 10.值班人員的專業能力                        | 4.41 |
| 11.可以感到心情愉快                         | 4.50 | 11.值班人員的服務態度                        | 4.60 |
| 12.可以感到青春有活力                        | 4.51 | 12.加入會員的價格                          | 4.31 |

## 活動花絮



## 活化粉絲專頁

利用自身所學的知識來傳遞給熱愛運動的會員們，努力實踐利己利他的觀念，讓知識不停延續的傳遞下去。

### 體適能中心運動知識小角

