

Ncpfs-Fac-089-002

健身房（體適能中心）設施及管理之研究

行政院體育委員會編印

中華民國九十年八月

Ncpfs-Fac-089-002

行政院體育委員會委託研究

健身房（體適能中心）設施及管理之研究

計畫主持人：江界山博士

協同主持人：高俊雄博士

程紹同博士

林文郎博士

李復甸博士

研究員：姜慧嵐

助理研究員：莊東景 賴靜惠

行政院體育委員會編印

中華民國九十年八月

研究摘要

中文摘要

本研究主要目的為瞭解國內健身房（體適能中心）之現況，並深入探討國內外健身房（體適能中心）之管理模式，研擬輔導管理辦法（草案）。

研究對象為全國多功能運動休閒類型、社區休閒類型、商業聯誼社類型、專業體適能中心類型及飯店附屬類型等五種類型 129 家健身房（體適能中心）（俱樂部）。研究方法透過文獻探討、問卷調查、個案訪談、資料收集的方式，普查我國健身房（體適能中心）之組織型態分類、場地設施及面對的問題。

本研究共發出問卷 129 份，有效回收 124 份，回收率為 96%。研究結果發現我國健身房（體適能中心）以北區，單店，資本額低於 500 萬，多功能類型，會員數在 1000-2000 人為最多數。硬體設施、課程活動具多樣化。目前面臨的問題以土地使用分區不合時宜、合法執照申請繁瑣，無法取得合法執照為最嚴重之問題。

透過文獻探討提出國外健身房（體適能中心）管理模式。透過資料分析與綜合座談會，擬定健身房（體適能中心）輔導管理辦法（草案）、健身房（體適能中心）會員之定型化契約建議範本，以及健身房（體適能中心）教練認證制度辦法（草案）。希望提供政府對健身房（體適能中心）輔導管理施政之參考，落實健身房（體適能中心）安全管理及確保消費安全，提供專業人員證照授證之參考。

關鍵字：體適能、健身房、管理

Abstract

The purpose of the study is to understand the current status of Taiwan fitness centers and to investigate the management models of Taiwan & foreign fitness centers, further to develop the management standard guidelines of Taiwan fitness centers.

A Questionnaire was designed and sent to the 129 clubs. Data collection was implemented through interviews and questionnaires. The valid returns were 124 (96%). The result shows that majority of the Taiwan fitness centers is located in the northern region with the membership size of 1000-2000, singles club, with capital of NT\$5,000,000 and multi functional. The facility, equipments, programs and activities the centers offered were diversified. The problems of the Taiwan fitness centers were zoning issues of the fitness centers, complicated procedures of legal license, and unable to retain legal licenses.

A management model was established for the foreign fitness centers. Through the data collection and industry leaders seminar, a proposal management standard guideline of Taiwan fitness center is founded, to provide the government with useful guiding principles on establishing health & fitness management regulations. A membership contract is also drawn to protect the right of the consumers and further guarantee the safety of the consumers. The fitness professionals certification program is also proposed.

Key words : fitness, fitness centers, management.

研究報告目錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目錄.....	III
表目錄.....	IV
圖目錄.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究宗旨及背景.....	1
第二節 研究內容大綱及預期成果.....	8
第二章 研究方法與步驟.....	9
第一節 研究對象及方法.....	9
第二節 研究流程.....	10
第三節 研究進度.....	12
第三章 研究結果.....	13
第一節 健身房（體適能中心）定義之探討.....	13
第二節 國內健身房（體適能中心）組織型態分類調查.....	13
第三節 國內健身房（體適能中心）場地設施之普查.....	19
第四節 國內健身房（體適能中心）管理模式探討.....	50
第五節 國內健身房（體適能中心）面臨問題之探討.....	65
第六節 健身房（體適能中心）輔導管理辦法（草案）.....	70
第七節 健身房（體適能中心）會員之定型化契約建議範本.....	74
第八節 健身房（體適能中心）教練認證制度辦法（草案）.....	82
第四章 結論與建議.....	87
參考文獻.....	91
附錄.....	93

表目錄

表 1 研究進度表.....	12
表 2 全國健身房(體適能中心)依類型分類表.....	13
表 3 全國健身房(體適能中心)依類型分類詳表.....	14
表 4 全國健身房(體適能中心)依縣市分類表.....	16
表 5 全國健身房(體適能中心)依縣市分類詳表.....	16
表 6 健身房(體適能中心)場地設施區域分配表.....	19
表 7 健身房(體適能中心)所有權組成表.....	20
表 8 健身房(體適能中心)中外合資組成百分比表.....	20
表 9 健身房(體適能中心)合資國家表.....	20
表 10 健身房(體適能中心)成立時間分佈表.....	21
表 11 健身房(體適能中心)單店經營分類表.....	21
表 12 健身房(體適能中心)的連鎖經營分類表.....	22
表 13 健身房(體適能中心)登記資本額表.....	22
表 14 健身房(體適能中心)總投資額分析表.....	23
表 15 健身房(體適能中心)執照所有權表.....	23
表 16 健身房(體適能中心)主要顧客群分類表.....	24
表 17 健身房(體適能中心)會員性別比例表.....	24
表 18 健身房(體適能中心)會員年齡層分佈表.....	25
表 19 健身房(體適能中心)有效會員表.....	25
表 20 健身房(體適能中心)會員容納量表.....	26
表 21 健身房(體適能中心)會員流失率表.....	26
表 22 各健身房(體適能中心)會員流失原因分析表.....	27
表 23 健身房(體適能中心)會員流失補救措施表.....	28
表 24 健身房(體適能中心)營業樓板面積表.....	28
表 25 健身房(體適能中心)設施與服務項目表.....	29
表 26 專業體適能中心最受歡迎的前三項設施.....	31
表 27 飯店附屬類型最受歡迎的前三項設施表.....	31
表 28 多功能類型最受歡迎的前三項設施表.....	32
表 29 聯誼社類型最受歡迎的前三項設施表.....	33
表 30 社區類型最受歡迎的前三項設施表.....	33
表 31 主要運動健身器材數量表.....	34
表 32 非假日的開門與結束營業時間表.....	34
表 33 例假日的開門與結束營業時間表.....	35
表 34 各類健身房(體適能中心)休館日表.....	35
表 35 專業體適能中心的尖峰/離峰時段表.....	36
表 36 飯店附屬類尖峰/離峰時段表.....	36

表 37	多功能類尖峰/離峰時段表.....	37
表 38	聯誼社類尖峰/離峰時段表.....	37
表 39	社區類尖峰/離峰時段表.....	37
表 40	健身房（體適能中心）會員權利分析表.....	38
表 41	健身房（體適能中心）會員義務分析表.....	38
表 42	各類健身房（體適能中心）之安全管理分析表.....	39
表 43	各類健身房（體適能中心）平時災難預演緊急狀況處理頻率表.....	40
表 44	各類健身房（體適能中心）在意外傷害緊急狀況預演處理頻率表.....	40
表 45	各類健身房（體適能中心）課程/活動分佈表.....	41
表 46	各類健身房（體適能中心）組織結構表.....	42
表 47	各類健身房（體適能中心）人力配置表（一）.....	42
表 48	各類健身房（體適能中心）人力配置表（二）.....	43
表 49	各類健身房（體適能中心）人力配置表（三）.....	44
表 50	健身房（體適能中心）最大的優勢分析表.....	44
表 51	各類健身房（體適能中心）在迫切需要解決的問題.....	46
表 52	各類健身房（體適能中心）短、中、長期經營管理目標分析表.....	47
表 53	健身房（體適能中心）面臨執照問題分析表.....	49
表 54	SWOT 關係表.....	51
表 55	管理者應扮演的角色.....	55
表 56	設備分區比例範例（Square feet/ Percent of total）.....	58
表 57	安全管理檢視表.....	63
表 58	危機處理程序表.....	64

圖目錄

圖 1 研究流程圖.....	11
圖 2 目標訂定程序圖.....	50
圖 3 大型暨多功能健身房(體適能中心)組織架構圖.....	52
圖 4 小型健身房(體適能中心)架構圖.....	52

第一章 緒論

第一章 緒論

第一節 研究宗旨及背景

一、研究宗旨

- (一) 瞭解國內健身房（體適能中心）經營管理之問題。
- (二) 探討國外健身房（體適能中心）管理模式。
- (三) 研擬健身房（體適能中心）輔導管理辦法（草案）。
- (四) 落實健身房（體適能中心）之安全管理，確保消費安全。

二、背景分析：

(一) 研究背景

台灣社會進步，經濟發達，已漸漸擺脫以勞力密集的生產結構，朝向高科技、資本密集的生產方式，隨之產生的是產業結構的改變。據行政院主計處八十六年對台灣地區產業結構分析，服務業成長高於農、工業，其比重已達 62.3%，整個產業結構與已開發國家發展型態相近。再者，八十六年國民平均生產毛額已增加至美金一萬三千一百九十八元，國民生活水準已大幅提升；平均壽命也逐漸提高，男性為七十二歲，女性為七十七點九歲，台灣將面臨人口老化，高齡社會問題也相繼而來。另外，行政院主計處公布國人十大死亡原因，腦血管疾病及心臟疾病仍高居前五名（行政院主計處,1999）。

許多先進國家醫療保健支出佔國內生產毛額(GDP)的比重日益增加，美國與加拿大在 1980—1990 年之間平均每年成長率為 3%：台灣隨著國民所得的成長與健康保險被保險人口增加，醫療保健支出佔 GDP 的比重，從 1990-1993 年由 4.2%增加至 5.02%(18%成長率)，而平均每人每天的醫療保健支出也由 8,859 元，增加至 13,749 元(55%成長率)(謝啟瑞,1997)。

我國行政院衛生署保健處(1999)發現臺北市十五歲以上人口中，男性有 71.8%，女性有 75.1%缺乏運動；而北部地區居民有 76%的人口屬於缺乏運動。

陳俊忠(1997)認為規律的運動 (1)可增加心肺功能；(2)減少冠狀動脈心臟病的危險因子；(3)減低死亡率和罹患率和(4)其它如心理、精神、休閒及工作效率等。

1、我國體適能俱樂部產業的沿革

體適能俱樂部是近年來新興的運動設施服務業。我國體適能俱樂部產業發展不過只是二十年而已。運動設施服務業是以提供社會大眾從事運動時所需要的環境、設施、技術指導、相關服務等，幫助參與者改善其生理與心理狀態，而創造效用 (高俊雄,1996)。

在第一家體適能俱樂部成立(1980)之前，早年我們可以看到街頭的健身院/健美院以簡單的機械式器材及槓鈴組，提供喜好健身的民眾鍛鍊身體。收費的方式以單次計費，參與的人以男士為主。民國六十年代後期郭美洲老師赴日學習健美操，回國後在錦州街開設美容中心，除提供美容服務外，還闢室教授健美操。這可算是我國女子韻律中心、有氧中心的前身。

第一家設備齊全的體適能俱樂部，克拉克健康俱樂部，成立於民國六十九年，由美商克拉克先生與部分友人在台投資，並在台北市敦化北路、民生東路口設立。(陳秀華,1993；楊人智,1996) 克拉克健康俱樂部首先使用進口心肺及重量訓練器材，並引進美國體適能俱樂部訓練方法及營運方式。初期加入之會員以外商為主。

民國七十年至七十五年間體適能俱樂部產業幾乎沒有成長，其間曾有幾位醫生合資在復興北路上某大樓頂樓開設企業家健康俱樂部，設施除了有健身房、有氧教室外，還有屋頂跑道，在當時可以說是相當難能可貴的完善設施。可惜的是企業家俱樂部因經營不善，營運約一年就結束營業 (註一)。

民國七十年代佳姿韻律中心開台灣女性專屬的運動課程先驅，頂盛時，以30-50坪左右的場地在全國設立了超過20家以上的直營及加盟店；後來加盟店紛紛經營不善，相繼解約，目前只剩直營店。雅姿韻律世界在民國七十二年成立，至民國八十一年連鎖店及加盟店共達十一家。董事長唐雅君於民國八十二年將原雅姿健康世界台北分部更名為亞力山大健康休閒俱樂部，至今共有11家連鎖俱

樂部。亞力山大健康休閒俱樂部也是台灣由韻律中心轉型體適能休閒俱樂部相當成功的例子(李敏玲,1997)。

民國七十五年中興百貨為了要面對超大型的太平洋崇光百貨及統領、明耀百貨相繼要成立的挑戰，特地將其在五樓的辦公室移走，改建為健康俱樂部，擴大對客戶的服務，並命名為中興健身俱樂部。中興健身俱樂部也是台灣第一家由百貨公司投資建造的體適能俱樂部(註二)。

八十年代建商為了促銷房地產開始在各投資興建的社區內設立體適能俱樂部。消費者反應熱烈；部份建商、企業開始介入俱樂部產業，例如統一企業、太平洋建設、僑泰建設、宏國建設等都已投入龐大資金於俱樂部產業興建大型俱樂部，進而成立連鎖事業。另外，外商開始起進入台灣俱樂部市場，如早期的美商克拉克(Clark Hatch)、日商鉅運(Big Sports)、桑富士(Sun Fish)等。

體適能俱樂部在都市的供給、需求與發展鄉村明顯，其經營型態可以分為獨立型與附屬型。獨立型是指該俱樂部是所屬企業的主要經營業務，而附屬型則是指那些隸屬於大企業中部分經營項目的健康俱樂部，主要出現在國際觀光旅館或現代化百貨公司(高俊雄,1996)。

民國八十年後體適能俱樂部產業開始如雨後春筍般的成立，市場上各類型的健康俱樂部依場所地點，可分為飯店內附設的健康俱樂部，城市型專業健康體適能俱樂部，企業內附設健康體適能俱樂部、醫院內附設健身中心、社區型健康休閒俱樂部，郊區大型休閒俱樂部，學校附設的健康俱樂部等(程紹同,1997；高俊雄,1996)。

俱樂部產業因為不同的專業背景及發展，以及不同俱樂部的投資人，導致俱樂部經營的不同哲學。健康體適能俱樂部有三種不同的投資人：

- (1) 國內投資人(例如：亞力山大健康休閒俱樂部、中興健身俱樂部.....等)。
- (2) 外國投資人(例如：克拉克健康俱樂部、桑富士健康俱樂部...等)。
- (3) 合作投資人(例如：台灣與日本合資的桑裕健康俱樂部)(程紹同,1997)。

運作一個齊全的健康體適能俱樂部是不容易，台灣的這類型俱樂部組織的

管理階層大約可分為三種層級：第一層級為基本運作、活動設計及教學的管理者；第二層級為有氧教練及體能教練；第三層級為接待、維修及清潔人員(程紹同,1997)。其經營方式以營利為目的者，皆採會員制度。顧客在加入該俱樂部時必須繳納入會金以及每月月費，有些俱樂部尚需繳納保證金，或以季繳方式代替月費。會員制度可分為終生會員制、年期會員制、月/季期會員制、活動售票或卡計次方式收費、訓練班以每月計次方式收費(程紹同,1997；高俊雄,1996)。

2、美國體適能俱樂部產業的沿革

美國體適能俱樂部產業 1950 年代就具雛型；1950 年代初期基督教青年會 (YMCA) 在美國正式成立，拳擊俱樂部 (Boxing Club)、舉重訓練中心 (Weight Lifting Center) 在美國各地成立，這可算是商業型體適能俱樂部的前身。Philip Petroleum 公司提供員工休閒性活動，與 National Cash Register 公司每天讓員工在生產線上做柔軟操(calisthenics)，可說是企業內的提供健康體適能活動的先驅 (Patton, Grantham, Gerson, Gettman, 1989)。

1970 年代美國體適能產業正式起飛，許多體適能、健康保健產品相繼進入市場。另外運動中心、體適能中心、健康俱樂部大量的成立，健康相關產品也紛紛出爐。體適能產業的興盛對一般民眾有相當的影響；它不但加強了民眾對健康、體適能、全人健康的觀念；民眾對自己健康的關心，開始從事各種健康、體適能活動 (Pitts, Stotlar, 1996)。

1970 年 Dr. Kenneth Cooper 在美國德州達拉斯市創立了有氧運動研究中心，運動與醫學的結合。1970 年代網球、迴力球俱樂部紛紛成立，有氧舞蹈開始流行，美國體適能產業逐漸發展茁壯，進入一個嶄新的里程碑 (Patton, Grantham, Gerson, Gettman, 1989)。

1980 年代，由於生活水準的普遍提升，美國健康體適能俱樂部產業更是加速發展；俱樂部設施開始多元化，除了球類 (網球、迴力球..)設施外還增加有氧舞蹈、重量訓練器材等設備。兒童健康俱樂部設立。外商也紛紛進入美國市場，大型連鎖俱樂部被收購，有氧教學錄影帶大量出版，另外針對體適能從業者的專

業技能提升方面，陸續有不同的組織推出體適能教練鑑定考試制度 (Certification)，如 AFAA (Association of Fitness & Aerobics of America)、IDEA (International Dance Exercise Association)、ACSM (American College of Sports Medicine)、ACE (American Council on Exercise)、NSCA (National Strength and Conditioning Association) 等。消費者保護立法，全人健康 (Wellness) 的觀念開始推廣 (Patton, Grantham, Gerson, Gettman, 1989)。

1990 年代後，體適能俱樂部產業進入了另一個轉變期。俱樂部講求提供會員完善的服務，以及營造氣氛。對特殊族群運動輔導的重視，如銀髮族、孕婦……等。另外健康體適能活動及課程也有顯著的改變。重量訓練再度被重視，而且俱樂部提供團體重量訓練課程如 Body Pump，幾乎堂堂客滿。激烈高強度運動被溫和適度的運動取代，如健走、水中體適能、東方運動 (氣功、太極、瑜珈)。有氧舞蹈不再是唯一的團體運動課程，近年來相當受歡迎的階梯運動、飛輪運動課程 (Spinning, Precision Cycling)、跑步機團體運動課程 (Trekking)、划船團體運動課程…等都相當受歡迎。近 5-6 年來個人運動指導員提供會員一對一的專業親切服務，也為體適能專業人員開闢另一遍天地 (Club Business International, 1998)。

3、運動休閒的需求與問題

政府推行周休二日，國人的休閒時間大幅增加。行政院體育委員會自八十六年成立以來，積極推動國人正確運動休閒觀念，但我國運動休閒的場所普遍並不多。台北市政府曾在陳水扁市長任內推行學校夜間開放給市民運動，但是由於學校運動健身設備有限，使用的成果並不理想。因此，近年來體適能俱樂部因應市場需求如雨後春筍般設立，除了提供多樣化的健身器及課程外，也透過專業運動指導員的正確指導，提供給國人更多元化的運動選擇。

我國體適能俱樂部產業雖然在國內只有近二十年歷史，但俱樂部在經營管理上的理念和作法存在許多差異。根據中華民國有氧體能運動協會 1999 年有氧體能大會針對國內各類型體適能俱樂部教練及經營者所做的調查研究及歷年來

相關研究指出，俱樂部業者經營所遭遇困難包括：「法令政策未明」、「缺乏專業管理人才」、「會員招募不易」、「土地取得不易」、「國民休閒運動風氣未開」、「會員需求不易掌握」、「合法營業執照取得不易」....等(1999年有氧大會報告,1999;呂銀益、依智麒,1997;高俊雄,1996;陳金冰,1991)。然而目前市場上「健身廣場」、「健身房」、「健康俱樂部」、「健身中心」林立，品質良莠不齊。據統計 86 年至今共有五家專業健康運動俱樂部結束營業，而北市多家非正派經營的「健身廣場」在政府大力掃蕩色情，相繼結束營業。

國際健康及運動俱樂部協會 IHRSA (International Health , Racquet and Sportsclub Association)為目前全球體適能俱樂部產業具有領導性的一個非營利性組織，它結合了俱樂部/健身器材製造商、營運軟硬體公司等，目前共有 4500 個會員俱樂部，分布於 60 個國家。IHRSA 在過去 18 年每年針對美國體適能俱樂部產業做詳細的營運績效調查分析，並提供給政府參考及產業界做為營運的參據 (IHRSA Report, 1998) 。

反觀我國目前有關健康體適能俱樂部所做的研究只偏向消費者行為，服務品質與會員滿意度，行銷策略(沈淑貞、范智明,1999;陳秀華,1993年;陳金冰,1991)，目前尚未有俱樂部產業完整的研究分析，因此本研究結果能夠提供給政府做為制定體適能俱樂部管理辦法之依據，落實體適能俱樂部之安全管理，確保消費安全。

(二) 文獻探討

在國內研究健康體適能的相關文獻中我們發現，以生理學為基礎,探討體適能之概念、評量、指導及在促進人體健康所扮演的角色等主題佔了大部份，這些文獻對於過去健康體適能產業在台灣地區尚處萌芽的階段，幫助我們了解體適能有其顯著之貢獻。例如李勝雄(1993) 探討體適能的概念、價值與實施步驟；卓俊辰、謝應裕、王慶祝、林煌欽 (1993) 比較台北市國中自學班與普通班、男與女同學之體格與體適能的狀況；卓俊辰、童淑琴及李蘭(1992)，針對台灣電力

公司總公司職員，進行前測後測(pretest-posttest)實驗性研究發現，體適能計畫之實施對於員工的自我概念、運動參與人口、運動強度、心跳、柔軟度、心肺耐力、肌肉適能等均顯著改善了；姚漢禱(1993)比較大學男生的生活型態與健康體適能的關係發現：高強度運動習慣生活型態者，其健康體適能顯著優於坐式生活型態者；陳俊忠(1980)則提出培養體適能指導員的訓練課程與方法；陳定雄(1993)對於健康體適能做了廣泛深入的介紹與探討；黃永任(1989)則對如何評量體適能做了說明。從上述研究中我們可以了解體適能(Physical Fitness)指的是一個人的運動能力，或一個人對於生活內外壓力的抵抗防衛能力。後者稱之為健康體適能(Health-related physical fitness)，是強調一個人身體的生理結構，以及生理機能對病原體、溫度濕度變化、機械式衝擊之抵抗防衛能力，前者稱之為運動體適能(Athletic performance-related physical fitness)，是強調一個人的運動能量，包括肌力、速度、耐力，以及運動中的協調性，包括正確性、律動性、確實性。雖然二者強調的重點不同，但是彼此卻存在有密切的相關。

近年來隨著產業的發展，使得我們對健康體適能產業經營管理的探討也日益增加，例如從經營管理的觀點探討健康體適能的文獻逐漸增加，有從經營理念、策略、行銷組合、服務屬性、會員制度、財務規劃、人力資源、組織結構、活動設計等。這些討論對於有志加入健康體適能產業，人數日益增加的學生以及經營管理者而言，無異是一項福音。

第二節、研究內容大綱及預期成果

一、研究內容大綱

- (一) 研究健身房(體適能中心)之定義。
- (二) 國內健身房(體適能中心)組織型態分類調查。
- (三) 國內健身房(體適能中心)場地設施之普查。
- (四) 國內健身房(體適能中心)經營管理模式及共面臨問題之探討。
- (五) 國外健身房(體適能中心)的管理模式探討。
- (六) 研擬健身房(體適能中心)輔導管理辦法(草案)。
- (七) 研擬健身房(體適能中心)會員之定型化契約建議範本。
- (八) 研擬健身房(體適能中心)教練認證制度辦法(草案)。

二、預期成果

- (一) 提供政府對健身房(體適能中心)輔導管理施政之參考。
- (二) 提供健身房(體適能中心)經營管理規劃與執行之參考。
- (三) 累積學術研究領域及健身房(體適能中心)經營管理之知識。
- (四) 提升我國健身房(體適能中心)之經營管理績效。
- (五) 協助政府研擬健身房(體適能中心)輔導管理辦法(草案)。
- (六) 落實健身房(體適能中心)安全管理及確保消費安全。
- (七) 為健身房(體適能中心)專業人員證照考試及授證之參考。

第二章 研究方法與步驟

第二章 研究方法與步驟

第一節 研究對象及方法

一、研究對象

本研究案之研究對象將針對國內健身房（體適能中心）（俱樂部），包含多功能運動休閒類型、社區休閒類型、商業聯誼社類型、專業體適能中心類型及飯店附屬類型等五種類型之健身房（體適能中心）。

二、研究方法

（一）問卷調查

以全國多功能運動休閒類型、社區休閒類型、商業聯誼社類型、專業體適能中心類型及飯店附屬類型等五種類型健身房（體適能中心）（俱樂部），針對其硬體設施、服務作業系統、組織結構與人力資料、課程活動、等問題及管理模式做問卷調查。問卷設計與內容如附錄。

本問卷設計分為下列六大類：

- 1、會員基本資料
- 2、設備
- 3、會員服務權利與義務
- 4、俱樂部內提供的課程
- 5、組織結構與人力資源
- 6、其他經營管理相關課題

（二）個案訪談

個案訪談研究在經營管理研究的應用與重要性已經逐漸為學者們所提倡與推廣，由於本研究的主題乃針對健身房（體適能中心）之經營管理，許多研究問題無法僅從量化的問卷上直接理解，必須深入訪談方能了解造成諸多經營管理現象背後隱含的互動與因果關係。為了深入了解經營管理實際運作情形，本研究採用個案研究方式，透過人員訪談、收集次級資料文件以及現場觀察等途徑，取得量(Quantitative)

與質(Qualitative)的資料，並且按俱樂部經營管理相關課題之間的互助因果關係加以描述。然後基於經營管理相關的學理模式，透過比較、歸納的過程綜合分析與討論。

(三) 座談會

我們以業者座談會的方式充分了解產業經營者之問題。座談會邀請健身房(體適能中心)產業業者、學者專家及官方代表，針對目前健身房(體適能中心)所面臨的問題，進行問題探討並尋求解決問題之建議。

第二節 研究流程

本研究之研究步驟，以文獻探討為主體，包括界定研究問題、確定受試(訪)單位、研究設計、蒐集與評鑑資料(內、外部考證)、資料分析與綜合座談會、結果與討論、草案建立、公聽會、結論與建議。同時，為避免在執行研究過程中發生疏漏之處，故將本研究步驟之結構以流程圖方式表示，使研究能依該步驟程序完成。如下圖 1 所示。

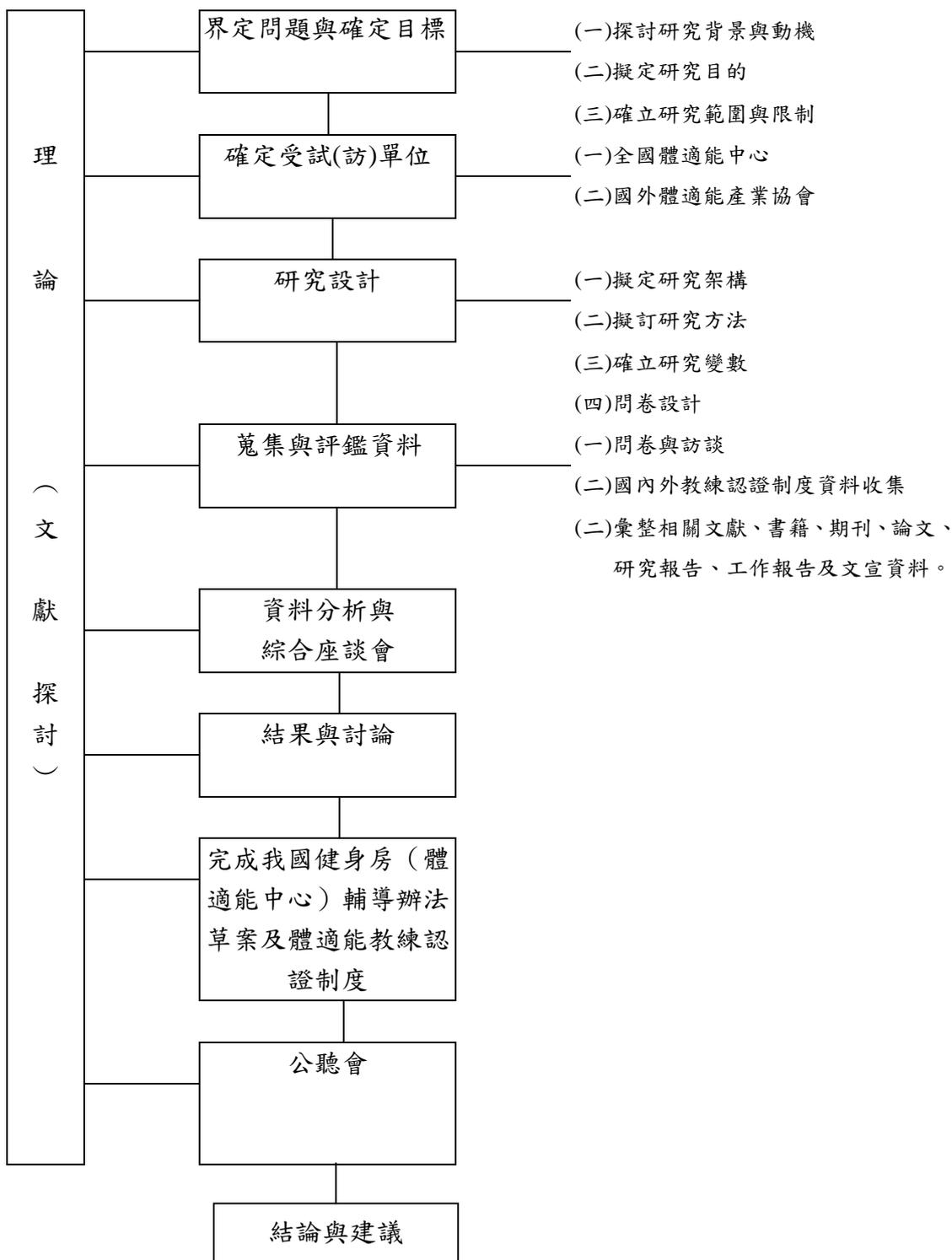


圖 1 研究流程圖

第三節、研究進度

表 1 研究進度表

月次 工作項目	2000年			2000年			2001年		
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2001 年1月 至8月
接受委託案 (2000/5/16)	■	■							
1.界定問題與確定目標 2.確定受訪單位,研究設計與 研究架構	■	■							
1.搜集與評鑑資料 2.問卷設計(草擬問卷、修改 問卷)	■	■							
座談會(問題探討)			■						
問卷施測與訪談			■	■					
回收問卷整理/資料處理					■	■			
國外資料收集/分析				■	■				
提出期中報告						■			
問卷結果分析							■	■	
研擬健身房(體適能中心) 輔導辦法草案								■	
研擬體適能教練認證制度								■	
研擬健身房(體適能中心) 會員定型化契約範本								■	
公聽會(輔導管理辦法初擬 後)								■	
草案最後修訂									■
提出期末報告書									■
完成報告書修正									■
經費結報									■
成果報告									■

第三章 研究結果

第三章 研究結果

第一節 健身房（體適能中心）定義之探討

一、使用名詞與定義之建議名稱：健康體適能俱樂部

說明：根據民國 90 年經濟部商業司公布之「公司行號營業項目代碼」中分類編號為 J801030，為運動行業中的「健身房」稱謂。故正式官方的名稱則以此為準。

現國內名稱使用多為「健康體適能俱樂部」、「健康休閒俱樂部」、「健身中心」等，國外英文名稱則普遍使用「Health/Fitness Center」或「Sport/Fitness Health Club」，因此，本研究建議可採用符合國際趨勢且強調健康生活及促進體適能的積極意義之「健康體適能俱樂部」為適切名稱。但本研究案目前為配合委託單位仍採用健身房（體適能中心）之名稱。

二、健身房（體適能中心）之定義

根據國內健康體適能俱樂部之特性，對於本研究健身房（體適能中心）可定義為：「提供具有健身器材之活動場地，經專業指導人員教學、指導、諮詢、服務之營利事業。」

第二節 國內健身房（體適能中心）組織型態分類調查

一、體適能中心分類

接受調查的健身房（體適能中心）回收問卷整理後，依組織型態及地區分類如下：

表 2 全國健身房（體適能中心）依類型分類表

全國健身房（體適能中心）分類	數量
專業體適能中心類	28
多功能類	63
聯誼社型態類	14
社區型態類	4
飯店附屬類	20

表 3 全國健身房 (體適能中心) 依類型分類詳表

專業體適能中心類：28 家	多功能類：63 家
激體健身俱樂部	太平洋都會生活台北館
中興健身俱樂部(八德會館)	水都休閒健康俱樂部
中興健身俱樂部(敦南會館)	企業家運動俱樂部
加州健身俱樂部	名媛時尚仕女俱樂部
安雅體適能運動俱樂部	沛力雅健身俱樂部(大安店)
金牌健身俱樂部	沛力雅健身俱樂部(站前店)
東方健康俱樂部	雅姿舒活家(忠孝分部)
活力補給站	亞力山大健康休閒俱樂部(公館分部)
奧林匹亞健身世界	亞力山大健康休閒俱樂部(大直分部)
綠原健身俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(中山分部)
天美健身中心	亞力山大健康休閒俱樂部(內湖分部)
正隆健身俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(忠孝分部)
永和健身院	同發健康俱樂部
全啟昇運動世界	太陽全人健康教育中心
金扶輪國際健身俱樂部	老爺地中海國際中心
格瑞絲綠的世界健康俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(永和分部)
鑽石健身運動中心	亞力山大健康休閒俱樂部(三重分部)
藝欣美容坊	亞力山大健康休閒俱樂部(南港分部)
DNA 運動俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(新莊分部)
美力健身房(台中)	亞力山大健康休閒俱樂部(板橋分部)
桑裕運動俱樂部	金典俱樂部
綠山林體適能健身韻律俱樂部	家樂比健康俱樂部
現代健身韻律俱樂部	桑富士運動俱樂部(土城分部)
美力健身房(彰化)	財團法人運動家文教基金會健身俱樂部
天下健身院	太平洋都會生活俱樂部(中壢分部)
金輝健身中心	傳家堡健康俱樂部
凱越健康俱樂部	桃企生活俱樂部
舒健健康生活世界	鴻禧大溪別館
聯誼社型態類：14 家	雅姿舒活家(中壢分部)
大台北健康運動聯誼社	統一健康世界(馬武督鄉村俱樂部)
天母國際聯誼會	大衛營國際俱樂部
太平洋聯誼社(敦化南路)	亞力山大健康休閒俱樂部(台中港分部)
太平洋聯誼社(南京東路分公司)	亞力山大健康休閒俱樂部(文心分部)
太平洋聯誼社(陽明山)	統一健康世界俱樂部

台北世界貿易中心聯誼社	統一健康世界俱樂部(谷關鄉村俱樂部)
台北國際鄉村聯誼會	亞特健康休閒世界
台北聯誼會	亞力山大健康休閒俱樂部(台南分部)
虹頂商務聯誼社	惠光休閒運動俱樂部
巴黎國際聯誼會	地中海健康休閒俱樂部
環華企業家聯誼社	佳佳活力康體水療俱樂部
太樸聯誼會+長竹健康俱樂部	大統健康俱樂部
皇朝會俱樂部	太平洋都會生活俱樂部(高雄館)
霖園商務聯誼社	亞力山大健康休閒俱樂部(高雄分部)
社區型態類：4家	統一健康世界(西子灣鄉村俱樂部)
三芝佛朗明哥俱樂部	統一健康世界(墾丁鄉村俱樂部)
三芝熱帶嶼俱樂部	佳姿養生工程館(忠孝旗艦店)
日月光運動聯誼會	佳姿養生工程館(內湖店)
雅風休閒會館	佳姿養生工程館(永和店)
飯店附屬類：20家	佳姿養生工程館(板橋店)
力霸皇冠健身俱樂部	佳姿養生工程館(三重店)
台北老爺酒店健身俱樂部	佳姿養生工程館(桃園店)
台北福華飯店健身俱樂部	基隆高峰健身中心
亞太會館	亞力山大健康休閒俱樂部(信義分部)
來來飯店會員俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(城中分部)
皇家俱樂部(中泰賓館)	亞力山大健康休閒俱樂部(敦南分部)
雅風健身俱樂部(晶華酒店)	和信生活家休閒俱樂部
綠洲健身會員俱樂部(凱悅大飯店)	活水健康世界
遠東飯店健身中心	美僑協會健身中心
環亞大飯店健身中心	飛鴻象山國際聯誼中心
太平洋福華翡翠灣俱樂部	桑富士運動俱樂部(信義俱樂部)
格瑞絲綠的世界健康俱樂部	國王與我俱樂部
長榮桂冠酒店健身中心	現代米羅健康俱樂部
中港晶華雅風俱樂部	統一健康世界俱樂部
漢來國際商務俱樂部	菲尼仕運動俱樂部
高雄圓山聯誼會	
小墾丁綠野渡假村	
高雄晶華雅風俱樂部	
六福皇宮附屬俱樂部	

表 4 全國健身房（體適能中心）依縣市分類表

全國健身房（體適能中心）依縣市分類	數量
台北市	62
台北縣	21
新竹市	1
新竹縣	1
苗栗縣	2
宜蘭縣	1
台中市	10
桃園縣	6
台南市	7
台南縣	0
台中縣	1
花蓮縣	1
南投縣	0
彰化縣	1
雲林縣	0
嘉義市	0
嘉義縣	0
高雄縣	3
屏東縣	2
澎湖縣	0
連江縣	0
金門	0
全國健身房（體適能中心）依縣市分類	數量
基隆市	1
台東縣	0
高雄市	9

表 5 全國健身房（體適能中心）依縣市分類詳表

台北市-62 家	台北縣-21 家
力霸皇冠健身俱樂部	三芝佛朗明哥俱樂部
激體健身俱樂部	三芝熱帶嶼俱樂部
大台北健康運動聯誼社	太平洋福華翡翠灣俱樂部
中興健身俱樂部(八德會館)	太陽全人健康教育中心
中興健身俱樂部(敦南會館)	日月光運動聯誼會

天母國際聯誼會	正隆健身俱樂部
太平洋都會生活台北館	永和健身院
太平洋聯誼社(敦化南路)	全啟昇運動世界
太平洋聯誼社(南京東路分公司)	老爺地中海國際中心
太平洋聯誼社(陽明山)	亞力山大健康休閒俱樂部(永和分部)
水都休閒健康俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(三重分部)
加州健身中心	亞力山大健康休閒俱樂部(南港分部)
台北世界貿易中心聯誼社	亞力山大健康休閒俱樂部(新莊分部)
台北老爺酒店健身俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(板橋分部)
台北國際鄉村聯誼會	金扶輪國際健身俱樂部
台北福華飯店健身中心	金典俱樂部
台北聯誼會	活水健康世界(中和)
企業家運動俱樂部	家樂比健康俱樂部
名媛時尚仕女俱樂部	桑富士運動俱樂部(土城分部)
安雅體適能運動俱樂部	雅風休閒會館
沛力雅健身俱樂部(大安店)	財團法人運動家文教基金會健身俱樂部
沛力雅健身俱樂部(站前店)	
雅姿舒活家(忠孝分部)	新竹市—1家
亞力山大健康休閒俱樂部(公館分部)	格瑞絲綠的世界健康俱樂部
亞力山大健康休閒俱樂部(大直分部)	新竹縣—1家
亞力山大健康休閒俱樂部(中山分部)	統一健康世界(馬武督鄉村俱樂部)
亞力山大健康休閒俱樂部(內湖分部)	
佳姿養生工程館(忠孝旗艦店)	苗栗縣—2家
佳姿養生工程館(內湖店)	鑽石健身運動中心
佳姿養生工程館(永和店)	大衛營國際俱樂部
佳姿養生工程館(板橋店)	
佳姿養生工程館(三重店)	宜蘭縣—1家
佳姿養生工程館(桃園店)	藝欣美容坊
亞力山大健康休閒俱樂部(忠孝分部)	
亞力山大健康休閒俱樂部(信義分部)	
亞力山大健康休閒俱樂部(城中分部)	台中市—10家
亞力山大健康休閒俱樂部(敦南分部)	DNA 運動俱樂部
亞太會館	亞力山大健康休閒俱樂部(台中港分部)
來來飯店會員俱樂部	亞力山大健康休閒俱樂部(文心分部)
和信生活家休閒俱樂部	現代健身韻律俱樂部
金牌健身俱樂部	美力健身房(台中)
東京健身俱樂部	桑裕運動俱樂部

活力補給站	統一健康世界俱樂部
活水健康世界(中山北路)	綠山林體適能健身韻律俱樂部
皇家俱樂部(中泰賓館)	長榮桂冠酒店健身中心
美僑協會健身中心	中港晶華雅風俱樂部
虹頂商務聯誼社	
飛鴻象山國際聯誼中心	台中縣—1家
同發健康俱樂部	統一健康世界(谷關鄉村俱樂部)
桑富士運動俱樂部(信義俱樂部)	花蓮縣—1家
國王與我俱樂部	亞特健康休閒世界
現代米羅健康俱樂部	南投縣—0家
統一健康世界俱樂部	彰化縣—1家
菲尼仕運動俱樂部	美力健身房(彰化)
雅風健身俱樂部(晶華酒店)	雲林縣—0家
傳家堡健康俱樂部	
奧林匹亞健身世界	嘉義市—0家
綠洲健身會員俱樂部(凱悅大飯店)	
綠原健身俱樂部	嘉義縣—0家
遠東飯店健身中心	
環亞大飯店健身中心	高雄縣—3家
六福皇宮健身中心	皇朝會俱樂部
桃園縣—6家	高雄圓山聯誼會
太平洋都會生活俱樂部(中壢分部)	凱越健康俱樂部
桃企生活俱樂部	屏東縣—2家
舒健健康生活世界	小墾丁綠野渡假村
鴻禧大溪別館	統一健康世界(墾丁鄉村俱樂部)
雅姿舒活家(中壢分部)	澎湖縣—0家
巴黎國際聯誼會	
台南市—7家	連江縣—0家
天下健身院	
佳佳活力康體水療俱樂部	金門縣—0家
亞力山大健康休閒俱樂部(台南分部)	
金輝健身中心	基隆市—1家
惠光休閒運動俱樂部	基隆高峰健身中心
環華企業家聯誼社	
地中海健康休閒俱樂部	
台南縣—0家	
台東縣—0家	

高雄市—9 家	
大統健康俱樂部	
太平洋都會生活俱樂部(高雄館)	
太樸聯誼會+長竹健康俱樂部	
亞力山大健康休閒俱樂部(高雄分部)	
統一健康世界(西子灣鄉村俱樂部)	
漢來國際商務俱樂部	
霖園商務聯誼社	
高雄晶華雅風高雄俱樂部	
東方健康俱樂部	

第三節 國內健身房（體適能中心）場地設施之普查

一、區域分配

由表五可知國內健身房(體適能中心)的分布大多集中在北部，佔百分之60%，其次是南部，佔21%，再來是中部，佔百分之15%，最後是東部，佔百分之2%。

表 6 健身房（體適能中心）場地設施區域分配表

編號	區域	類型 數目	專業體適	飯店附	多功	聯誼社	社區	合計
			能中心 (N=28)	屬類 (N=20)	能類 (N=63)	型態類 (N=14)	型態類 (N=3)	
1	北區		8	11	26	8	3	56
2	中區		8	1	5	0	0	14
3	南區		4	3	8	4	0	20
4	東區		1	0	1	0	0	2
合計			21	15	41	12	3	92

二、所有權（企業）

（一）所有權組成

由表 7 得知，國內健身房（體適能中心）的類型幾乎由國人投資，佔 88.6%，外國人投資和中外一起合資的占 5.7%。

表 7 健身房（體適能中心）所有權組成表

編號	健身房(體適能中心)類型 所有權	專業體適能中心 N=21	飯店 附屬類 N=15	多 功能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區型 態類 N=3	合計 N=82
1	100% 國人投資	9	9	20	7	2	47
2	100% 外人投資	1	1	1	0	0	3
3	中外合資	1	0	2	0	0	3
合 計		11	10	23	7	2	53

(二) 中外合資組成百分比

由表 8 得知國內健身房（體適能中心）由國人與外商合資百分比各佔一半的健身房（體適能中心）僅有兩家，一家為專業體適能中心，另一家為多功能類型健身房（體適能中心）。

表 8 健身房（體適能中心）中外合資組成百分比表

編號	健身房(體適能中心)類型 百分比	專業體適能中心 N=21	飯店附 屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	合計 N=82
1	1 : 1	1	0	1	0	0	2
合 計		1	0	1	0	0	2

(三) 國家

由表 9 可知，在合資的國家方面以日本為主，合資類型其中一家為專業體適能中心，另一家為多功能類型健身房（體適能中心），合資比例是 1 : 1。

表 9 健身房（體適能中心）合資國家表

編號	健身房(體適能中心)類型 國家	專業體適能中心 N=21	飯店附 屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	合計 N=82
1	日 本	1	0	1	0	0	2
合 計		1	0	1	0	0	2

三、健身房(體適能中心)成立經營時間

從表 10 得知，健身房（體適能中心）成立的時間以 3~6 年居多，佔 38.9%；其次 3 年以下，佔 29.2%；6~9 年佔 16.7%；9~12 年佔 8.3%；12 年以上最少，佔 6.9%。

表 10 健身房（體適能中心）成立時間分佈表

編號	健身房(體適能中心)類型 時間	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功能類 N=41	聯誼社型態類 N=12	社區型態類 N=3	合計 N=82
1	三年以下	4	1	14	2	0	21
2	三年~六年	6	3	15	3	1	28
3	六年~九年	4	1	3	2	0	12
4	九年~十二年	2	2	1	1	0	6
5	十二年以上	4	1	0	0	0	5
合計		20	10	33	8	1	70

四、連鎖經營狀況

(一) 單店經營

由表 11 可知，單店型態經營的健身房（體適能中心）以專業體適能中心最多，佔 29%，其次是飯店附屬類，佔 25.8%，再來是多功能類（22.5%）與聯誼社型態（19.4%）。

表 11 健身房（體適能中心）單店經營分類表

編號	健身房(體適能中心)類型 單店	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功能類 N=41	聯誼社型態類 N=12	社區型態類 N=3	合計 N=82
1	單店數	9	8	7	6	1	31
合計		9	8	7	6	1	31

(二) 連鎖經營方式

由表 12 可知，多功能的健身房(體適能中心)類型較受顧客們喜愛，因此在連鎖的店數上佔有較多的比例，更有四家的健身房(體適能中心)其連鎖或加盟的店數高達十個以上。反之，因社區型態類乃針對社區裡面的人，所以沒有任何連鎖店。

表 12 健身房(體適能中心)的連鎖經營分類表

類別	健身房(體適能中心)類型 經營區域	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=12	合計 N=82
	連鎖店	1 家	1	0	1	0	0
2 家		6	1	3	1	0	11
3 家		1	0	7	2	0	10
9 家		0	0	1	0	0	1
14 家		0	0	2	0	0	2
20 家		0	0	2	0	0	2
直營店	1 家	0	0	1	0	0	1
	2 家	3	0	4	1	0	8
	3 家	1	0	3	2	0	6
	14 家	0	0	2	0	0	2
	19 家	0	0	1	0	0	1
加盟店	1 家	0	0	2	0	0	2
總計		12	1	29	6	0	49

五、登記資本額(企業)

由表 13 可知，在登記的資本額上，以 500 萬元為多數，佔 52.4%，而 2500 萬元以上也不在少數，佔 33.3%。

表 13 健身房(體適能中心)登記資本額表

編號	健身房(體適能中心)類型 金額(萬元)	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	合計 N=12
	1	500 以下	6	0	5	0	0
2	501~1000	0	0	1	0	0	1
3	1001~1500	0	0	0	0	0	0
4	1501~2000	0	0	2	0	0	2
5	2001~2500	0	0	0	0	0	0
6	2500 以上	2	0	4	1	0	7
合 計		8	0	12	1	0	21

六、總投資額

由表 14 可得知有 33% 的健身房（體適能中心）總投資額在 5000 萬到 1 億元之間，其次是 5000 萬元以下，佔 23.8%。投資額在 3 億以上的健身房（體適能中心）也不少，其中專業體適能中心、多功能類與聯誼社型態類各佔一家。

表 14 健身房（體適能中心）總投資額分析表

編號	健身房(體適能中心)類 型 金額(萬元)	專業體適 能中心 N=21	飯店 附屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	合計 N=82
1	5000 以下	3	0	2	0	0	5
2	5001~10000	5	0	2	0	0	7
3	10001~15000	0	0	2	0	0	2
4	15001~20000	1	0	1	0	0	2
5	20001~25000	1	0	0	0	0	1
6	25000~30000	1	0	0	0	0	1
7	30001 以上	1	0	1	1	0	3
合 計		12	0	7	1	0	21

七、擁有的執照

由表 15 可知，國內健身房（體適能中心）類型領有經濟部核發公司執照的有 38 家（45.8%），領有營利事業登記證有 40 家（48%）。而領有技藝補習班的健身房（體適能中心）類型有 3 家（3.6%），領有其他執照的僅 2 家（2.4%）。

表 15 健身房（體適能中心）執照所有權表

編 碼	健身房(體 適能中 心) 類 型 所有權	專業體適 能中心 N=21	飯店附 屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	合計 N=82
1	公司執照	8	5	17	8	0	38
2	營利事業登記證	9	5	17	9	0	40
3	技藝補習班	0	0	1	2	0	3
4	其他	2	0	0	0	0	2
合 計		19	10	35	19	0	83

八、會員資料

(一) 主要顧客群

由表 16 得知，所有健身房（體適能中心）的顧客來源以一般個人消費佔多數（49%），其次家庭型（38%），最後才是組織機構（13%）。而在組織機構的客源分別是以金融機構、公司行號、企業團體、以及政府官員為主。

表 16 健身房（體適能中心）主要顧客群分類表

編號	健身房(體適能中心)類型 顧客來源	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	合計 N=82
1	一般個人 消費者	14	7	30	6	0	57 (48.7%)
2	組織機構	2	5	6	4	0	17 (14.5%)
3	家庭型	5	5	25	6	2	43 (36.8%)
合計		21	17	61	16	2	117 (100%)

(二) 會員性別

由表 17 得知，所以類型的健身房（體適能中心）顧客群都以男性居多，男性顧客群（54.6%）總共比女性顧客群（45.4%）大約多出 10 個百分點。

表 17 健身房（體適能中心）會員性別比例表

編號	健身房(體適能中心)類型 性別百分比	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	平均 N=82
1	男 性	56.9	52.5	51.2	52.2	60	54.6 (54.6%)
2	女 性	43.1	47.5	48.8	47.8	40	45.4 (45.4%)
合計		100	100	100	100	100	100 (100%)

(三) 會員年齡層分佈狀況

由表 18 得知，健身房（體適能中心）的參與者年齡層以 35~44 歲為主，佔 24%，其次 45~54 歲，佔 22%，接著是 25~34 歲，佔 19%、55 歲以上，佔 15%、19~24 歲，佔 12%，18 歲以下最少，佔 8%。各年齡層的比例相差不多，可見社會大眾對該行業的接受程度。

表 18 健身房(體適能中心)會員年齡層分佈表

編號	健身房(體適能中心)類型 年齡層	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功能類 N=41	聯誼社型態類 N=12	社區型態類 N=3	合計 N=82
1	18歲以下	34	10	57	14	2	117 (8%)
2	19歲~24歲	57	18	67	20	4	166 (12%)
3	25歲~34歲	75	31	120	30	7	263 (19%)
4	35歲~44歲	66	46	146	48	12	318 (24%)
5	45歲~54歲	53	49	130	57	10	299 (22%)
6	55歲以上	30	35	89	41	7	202 (15%)
合計		315	189	609	210	42	1365 (100%)

(四) 有效會員人數

如表 19 所示，各類健身房（體適能中心）目前所擁有的有效會員人數，專業體適能中心部份以 500 人以下佔最多；飯店附屬類型、多功能類型與聯誼社類型的會員人數以 1000-2000 佔最大比例；聯誼社類型在 2000 人以內，而社區類型則是在 500-1000 人左右。

表 19 健身房(體適能中心)有效會員表

編號	健身房(體適能中心)類型	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功能類 N=41	聯誼社型態類 N=12	社區型態類 N=3	合計 N=82
1	500 人以下	5	2	2	1	0	10 (13%)
2	501~1000 人	4	3	8	2	1	18 (23.4%)
3	1001~2000 人	3	4	13	6	1	27 (35%)
4	2001 人以上	1	0	9	2	0	12 (16%)
合計		13	9	32	11	2	77 (100%)

(五) 最大會員容納量

由表 20 可知，健身房（體適能中心）場館的會員容納量以 2000 人以上為主 (40%)，除了在專業體適能中心的最大會員容納量是 500 人左右外，其餘的是

在 2000 人以上。

表 20 健身房(體適能中心)會員容納量表

編號	健身房(體適能中心)	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功能類 N=41	聯誼社型態類 N=12	社區型態類 N=3	合計 N=82
	會員容納量						
1	500 人以下	4	1	3	0	0	8 (12%)
2	501~1000 人	4	2	4	1	0	11 (17%)
3	1001~2000 人	3	3	9	5	0	20 (30%)
4	2001 人以上	2	3	14	5	2	26 (41%)
合計		13	9	30	11	2	65 (100%)

(六) 每年會員流失率

如表 21 所示，大部分健身房(體適能中心)的會員流失率都控制在 20% 以內，其中又以多功能類型佔最大部分。而部分專業體適能中心與多功能類型的流失率比例處在 20%~40% 之間，也有些是高達 50% 以上。

表 21 健身房(體適能中心)會員流失率表

編號	健身房(體適能中心)	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功能類 N=41	聯誼社型態類 N=12	社區型態類 N=3	合計 N=82
	會員流失率						
1	0~20%	1	5	22	7	1	36 (69%)
2	20~40%	5	1	5	1	0	12 (23%)
3	40~60%	0	0	1	0	0	1 (2%)
4	60% 以上	3	0	0	0	0	3 (6%)
合計		9	6	28	8	1	52 (100%)

(七) 流失原因

由表 22 得知，健身房(體適能中心)流失會員的主因分別是設備過於老舊、不敷使用，以及空間過於擁擠；在會員相關的因素上，以會員失去興趣和動機、不常使用會員卡、停車不方便、搬家為主。

表 22 各健身房(體適能中心)會員流失原因分析表

健身房(體適能中心)類型		專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功能類 N=41	聯誼社型態類 N=12	社區型態類 N=3	合計 N=82
A 與健身房 (體適能中心) 相關因素	1.環境不清潔	0	0	0	0	0	0
	2.設備不敷使用過於擁擠	4	2	17	2	1	26
	3.設備及器材老舊	1	1	4	3	0	9
	4.不滿意的課程及活動	2	0	0	0	0	2
	5.不滿意服務人員的態度	1	0	2	1	1	5
	6.其他	3	3	4	1	0	11
	合計	11	6	27	7	2	53
B 與會員 相關的 因素	1.不常去使用會員卡	5	6	19	6	1	37
	2.失去興趣及動機	10	4	17	9	1	41
	3.感覺不舒服	0	0	1	0	0	1
	4.不喜歡健身房(體適能中心)氣氛	0	0	2	0	0	2
	5.達不到運動的目的	2	1	2	0	0	5
	6.其他	3	2	6	0	0	11
合計	20	13	46	15	2	97	

(八) 所採取的補救措施

如表 23 所示，各類健身房（體適能中心）在補救會員流失的措施方面，較多的健身房（體適能中心）採用「增購器材整修」方法，其次是「舉辦促銷活動」

與「寄發相關資訊電訪」。而「提供會員較多的選擇項目」、「擴充場地」、「提昇服務的品質增加教練專業性」也有許多健身房(體適能中心)用來吸引更多顧客。

表 23 健身房(體適能中心)會員流失補救措施表

健身房(體適能中心)類型 採取補助措施	專業體適能中心 N=21	飯店附屬類 N=15	多功 能類 N=41	聯誼社 型態類 N=12	社區 型態類 N=3	合計 N=82
1.運動項目多樣化	2	1	1	1	0	5
2.舉辦促銷活動	3	0	2	3	0	8
3.增購器材整修	2	1	4	4	0	11
4.寄發相關資訊電訪	2	1	5	0	0	8
5.改變服務型態	2	0	1	0	0	3
6.擴充場地增設新健身房(體適能中心)	2	0	3	1	0	6
7.提供會員較多選擇	0	2	2	0	0	4
8.專車接送	0	1	0	0	0	1
9.提昇服務品質增加教練專業性	0	1	3	0	0	4

九、健身房(體適能中心)設備

(一) 營業樓板面積之坪數

如表 24 所示，各類健身房(體適能中心)在營業樓板面積之坪數方面，依其不同的營業性質及地域而有不同，其差異在 70 坪到 7000 坪之間，無一定的標準。

表 24 健身房(體適能中心)營業樓板面積表

專業體適能中心		飯店附屬類(坪)		多功 能類(坪)		聯誼社 型態類(坪)		社區 型態類(坪)	
無填寫	12	無填寫	15	無填寫	30	無填寫	3	無填寫	2
一層樓	1	300	1	200	2	100	1	1500	1
兩層樓	1	500	2	260	1	750	1	2000	1
70	1	600	1	300	2	1000	1		
110	1	217800	1	380	1	1600	2		
120	1	戶外	1	400	2	2000	2		
160	1			600	1	2500	2		

200	2			700	2	3000	1		
250	2			800	5	7000	1		
280	1			1000	7				
300	3			1100	1				
400	1			1200	2				
550	1			1300	1				
800	1			2000	3				
				3000	2				
				5000	1				
				6000	1				
計	29	計	21	計	65	計	14	計	4

(二) 設施與服務項目

1. 硬體設備

由表 25 可知，心肺健身區、機械性重量健身區、非機械性重量訓練區、有氧韻律教室、體能評估室、物理治療室、醫護室、室內迴力球場、室內/外籃球場、室內網球場、室外網球場、室內游泳池、室外游泳池、桌/撞球場、室內高爾夫練習場、男女三溫暖、美容中心、視聽中心/文藝教室、餐飲/吧台、商品販賣專櫃、飲料販賣機、兒童遊樂場、兒童才藝中心、會議中心、水療 spa/kurhaus 的部份是較多健身房（體適能中心）所俱備的設施，其餘項目則因各健身房（體適能中心）不同屬性而有不同的設置。

表 25 健身房（體適能中心）設施與服務項目表

編號	設施與服務項目	次數					合計
		A	B	C	D	E	
1	心肺健身區	17	8	33	11	2	71
2	機械性重量健身區	16	11	34	10	2	73
3	非機械性重量訓練區	12	7	24	11	1	55
4	有氧韻律教室	13	7	32	10	2	64
5	體能評估室	7	3	21	7	2	40
6	物理治療室	1	0	0	1	0	2
7	醫護室	1	4	4	0	2	11

8	室內迴力球場	0	5	6	4	2	17
9	室內/外籃球場	0	2	7	1	1	11
10	室內網球場	0	1	2	0	0	3
11	室外網球場	0	3	9	2	2	16
12	室內游泳池	2	4	30	6	1	43
13	室外游泳池	0	8	9	5	2	24
14	桌/撞球場	7	7	23	4	2	43
15	室內高爾夫練習場	0	1	1	1	2	5
16	男女三溫暖	13	11	32	11	2	67
17	美容中心	4	9	24	9	2	48
18	視聽中心/文藝教室	2	4	15	6	2	29
19	餐飲/吧台	4	10	30	11	2	57
20	商品販賣專櫃	9	5	27	7	2	50
21	飲料販賣機	6	3	13	2	2	26
22	兒童遊樂場	1	4	23	5	2	35
23	兒童才藝中心	0	1	6	5	2	14
24	會議中心	1	7	9	5	1	23
25	水療 spa/kurhaus	2	4	15	4	1	26
26	日光浴	1					1
27	射箭場		1				1
28	停車場		1	1			2
29	電腦室		1				1
30	室內停車場		1				1
31	沙灘排球場		1				1
32	高爾夫室外揮桿場		1				1
33	海水浴場		1				1
34	按摩池			1			1
35	K/RTV			1			1
36	保齡球館			1	1		2
37	交際廳			1			1
38	羽球場		1	1	1		3
39	烤肉區			1			1
40	壁球室				1		1
41	卡拉OK				1		1

42	圖書館				1		1
----	-----	--	--	--	---	--	---

備註：A: 專業體適能中心；B: 飯店附屬類型 C: 多功能類型；D: 聯誼社類型
E: 社區類型

2 最受歡迎的前三種設施

(1) 專業體適能中心最受歡迎的前三項設施

表 26 至 31 為健身房(體適能中心)裡最受歡迎的前三項設施。由表 26 可知，專業體適能中心最受歡迎的前三個設施為「心肺健身區」、「機械性重量健身區」及「有氧韻律教室」。

表 26 專業體適能中心最受歡迎的前三項設施表

設施與服務項目	次 數		
	第一名	第二名	第三名
1.心肺健身區	8	5	3
2.機械性重量健身區	1	5	1
3.非機械性重量訓練區	2		3
4.有氧韻律教室	2	1	5
5.室內游泳池	2		
6.男女三溫暖		2	1
7.美容中心			1
8.商品販賣專櫃			1
9.水療 spa/kurhaus		1	1

(2) 飯店附屬類型最受歡迎的前三項設施

由表 27 得知，飯店附屬類健身房(體適能中心)最受歡迎的前三項設施為：「心肺健身區」、「男女三溫暖」及「室外游泳池」。

表 27 飯店附屬類型最受歡迎的前三項設施表

設施與服務項目	次 數		
	第一名	第二名	第三名
1.心肺健身區	3	1	2
2.機械性重量健身區		1	1
3.非機械性重量訓練區			1
4.有氧韻律教室		1	
5.室內迴力球場		1	
6.室外網球場	1		
7.室內游泳池	1		2
8.室外游泳池	1	2	1

9.男女三溫暖	4	2	2
10.美容中心		1	
11.餐飲/吧台			1
12.水療 spa/kurhaus		1	

(3) 多功能類健身房(體適能中心)最受歡迎的前三項設施

由表 28 可知，多功能類健身房(體適能中心)最受歡迎的前三項設施為「室內游泳池」、「男女三溫暖」及「心肺健身區」。

表 28 多功能類型最受歡迎的前三項設施表

設施與服務項目	次 數		
	第一名	第二名	第三名
1.心肺健身區	5	4	9
2.機械性重量健身區		2	3
3.有氧韻律教室	4	3	5
4.室內網球場	1		
5.室外網球場	1	2	
6.室內游泳池	18	4	5
7.室外游泳池		1	1
8.男女三溫暖	2	9	3
9.美容中心		1	1
10.餐飲/吧台	1		1
11.兒童遊樂場		4	1
12.水療 spa/kurhaus	6	2	2
13.保齡球館		1	
14.按摩池		1	
15.烤肉區			1

(4) 聯誼社類型健身房(體適能中心)最受歡迎的前三項設施

由表 29 得知，聯誼社型態類健身房(體適能中心)最受歡迎的前三項設施為「室內游泳池」、「機械性重量健身區」及「水療」。

表 29 聯誼社類型最受歡迎的前三項設施表

設施與服務項目	次 數		
	第一名	第二名	第三名
1.心肺健身區	1	3	4
2.機械性重量健身區		2	3
3.非機械性重量訓練區			2
4.有氧韻律教室			1
5.物理治療室			1
6.室外網球場		1	
7.室內游泳池	3	1	2
8.室外游泳池	1		
9.桌撞球場			1
10.男女三溫暖		3	
11.視聽中心/文藝教室	1		
12.餐飲/吧台		2	
13.會議中心	2		
14.水療 spa/kurhaus	2	1	
15.保齡球			1

(5) 社區類型最受歡迎的前三項設施

由表 30 可知，社區型態類健身房（體適能中心）最受歡迎的設施為「男女三溫暖」。

表 30 社區類型最受歡迎的前三項設施表

設施與服務項目	次 數		
	第一名	第二名	第三名
1.心肺健身區			1
2.室內迴力球場			1
3.室內游泳池	1		
4.男女三溫暖		2	
5.水療 spa/kurhaus	1		

3. 主要運動健身器材數量

表 31 清楚的顯示健身房（體適能中心）主要健身器材的數量及品牌。在心肺訓練部份，以跑步機（310部）及腳踏車（354部）的數量最多，其次是階梯機（182部）及交叉訓練機（130部）；在重量訓練器材方面，機械性重量訓練器材（625部）多於非機械性重量訓練器材（377部）。

表 31 主要運動健身器材數量表

健身器材		數 量					合計
		A	B	C	D	E	
心練	1.跑步機	82	34	149	39	6	310
	2.腳踏車	131	32	141	40	10	354
肺器	3.階梯機	77	18	64	19	4	182
	4.划船機	22	8	18	2	3	53
訓材	5.交叉訓練機	67	8	48	7	0	130
	6.上肢訓練機	20	10	17	3	6	56
重練 量器 訓材	1.機械性重量 訓練器材	185	71	293	57	19	625
	2.非機械性重 量訓練器材	116	21	149	83	8	377

十、會員服務權利與義務

(一) 營業時間

1.非假日時段

表 32 顯示了各類型健身房(體適能中心)非假日的開門營業時間與結束營業時間。大部份的健身房(體適能中心)都在早晨 06:00~08:00 之間開門營業。結束營業時間則大多選在 20:01~22:00 之間。

表 32 非假日的開門與結束營業時間表

非假日	A	B	C	D	E	總計
開門時間						
06:00~08:00	12	9	34 (3家↑)	9	1	65
08:01~10:00	5	1	1	1	1	9
10:01~12:00				1		1
12:01~14:00	1		1			2
結束時間						
20:01~22:00	6	7	21	9	2	45
22:01~24:00	12	3	15	2		32

2.例假日時段

表 33 顯示了各類型健身房(體適能中心)在假日的開門營業時間與結束營業時間。大部份的健身房(體適能中心)都在早晨 06:00~08:00 之間開門營業。

結束營業時間則大多選在 20:01~22:00 之間。

表 33 例假日的開門與結束營業時間表

假日	A	B	C	D	E	總計
營業時間						
6:00~8:00	7	10	32 (3 家↑)	8	1	58
8:01~10:00	4		3	3	1	11
10:01~12:00	1					1
12:01~14:00	7		1			8
結束時間						
12:01~14:00		1	2			3
16:01~18:00	6			2		8
18:01~20:00	2		1			3
20:01~22:00	6	7	17	7	1	38
22:01~24:00	5(1 家↓)	2	16	2	1	26

(註:A 型健身房(體適能中心)某一家週六與周日營業時間不同。另一家結束時間於凌晨 2 點。)

3. 休館日

由表 34 可知，各類健身房（體適能中心）的休假日以週一佔多數，無休假日者次之。

表 34 各類健身房（體適能中心）休館日表

	A	B	C	D	E	總計
(一)	1	0	8	2		
(六)	0	0	0	0		
(日)	3	0	0	0		
固定假日	1					
28 號後休	1		1			
每月 5 號	1					
無休		4		3		
每月第一個週日		1				
輪休		1				
不定期維修		1	2			
農曆春節				1		
月休一次			4			
每月第二個週一			4			
不定時公告			1			

每月月底			2			
第月第三個週一			1			
兩週修一天			1			
月初前兩日			1			
每月最後一個週一						

備註：有效數據如上，其餘為無填寫者

(二) 尖峰/離峰時段

1. 專業體適能中心

由表 35 得知，專業體適能中心的尖峰在/離峰時段 17：00—21：00 之間，而離峰時段在 09：01—12：00 與 12：01—14：00 之間。

表 35 專業體適能中心的尖峰/離峰時段表

尖峰時間	次數	離峰時間	次數
09：00 以前	5	09：00 以前	5
09：01 —12：00	3	09：01 —12：00	9
12：01—14：00	1	12：01—14：00	9
14：01—17：00	2	14：01—17：00	2
17：01—21：00	13	17：01—21：00	0
21：01 以後	2	21：01 以後	3

2. 飯店附屬類型健身房 (體適能中心)

由表 36 得知，飯店附屬類型健身房 (體適能中心) 的尖峰/離峰時段在 17：00—21：00 之間，而離峰時段在 09：01—12：00 與 12：01—14：00 之間。

表 36 飯店附屬類尖峰/離峰時段表

尖峰時間	次數	離峰時間	次數
9：00 以前	4	9：00 以前	4
9：01 —12：00	1	9：01 —12：00	6
12：01—14：00	3	12：01—14：00	6
14：01—17：00	3	14：01—17：00	2
17：01—21：00	8	17：01—21：00	1
21：01 以後	2	21：01 以後	5

3. 多功能類型健身房 (體適能中心)

由表 37 得知，多功能類型健身房 (體適能中心) 的尖峰/離峰時段在 17：

00—21：00 之間，而離峰時段在 09：01—12：00、12：01—14：00 之間與 21：01 以後。

表 37 多功能類尖峰/離峰時段表

尖峰時間	次數	離峰時間	次數
9：00 以前	13	9：00 以前	11
9：01 —12：00	9	9：01 —12：00	19
12：01—14：00	6	12：01—14：00	12
14：01—17：00	9	14：01—17：00	8
17：01—21：00	34	17：01—21：00	0
21：01 以後	3	21：01 以後	12

4. 聯誼社類型健身房（體適能中心）

由表 38 得知，聯誼社類型健身房（體適能中心）的尖峰/離峰時段大多在 17：00—21：00 之間，而離峰時段在 09：01—12：00 之間。

表 38 聯誼社類尖峰/離峰時段表

尖峰時間	次數	離峰時間	次數
9：00 以前	3	9：00 以前	1
9：01 —12：00	0	9：01 —12：00	7
12：01—14：00	2	12：01—14：00	4
14：01—17：00	3	14：01—17：00	4
17：01—21：00	11	17：01—21：00	0
21：01 以後	0	21：01 以後	2

5. 社區類型健身房（體適能中心）

由表 39 得知，社區類型健身房（體適能中心）的尖峰/離峰時段在 17：00—21：00 之間，而離峰時段在 17：01—21：00 之間。

表 39 社區類尖峰/離峰時段表

尖峰時間	次數	離峰時間	次數
9：00 以前	0	9：00 以前	0
9：01 —12：00	1	9：01 —12：00	0
12：01—14：00	0	12：01—14：00	0
14：01—17：00	0	14：01—17：00	0
17：01—21：00	0	17：01—21：00	1
21：01 以後	0	21：01 以後	0

(三) 會員權利

由表 40 可知會員權利的部份，以可使用所有設施最多，不限使用時間及次數次之，而參加各類活動及定期享用各種優待為第三及第四。

表 40 健身房(體適能中心)會員權利分析表

編號	會員權利	次 數					合計
		A	B	C	D	E	
1	使用所有設施	13	9	29	9	1	61
2	參加各類活動	8	6	16	4		34
3	不限使用時間及次數	14	7	24	5	1	51
4	定期享用各種優待	9	8	10	4	1	32
5	請假不額外收費	1					1
6	每月有六張會員卷		1				1
7	飯店部分打折		1				1
8	定期收到會刊			1			1
9	講座			1			1
10	會員生日有特定商品折扣			1			1

備註：有效數據如上，其餘為無填寫者

(四) 會員義務

如表 41 所示，會員所需負擔的義務部份以按時繳交費用為首要，其次是遵守健身房(體適能中心)管理規則。

表 41 健身房(體適能中心)會員義務分析表

編號	會員義務	次 數					合計
		A	B	C	D	E	
1	按時繳交費用	16	9	33	8	1	67
2	遵守健身房(體適能中心)管理規則	14	9	31	7	1	62
3	其他			1			1

(五) 安全管理

1. 有無實際執行之安全管理項目

由表 42 可知，各類健身房（體適能中心）在安全管理項目上「有」實際執行的前五個部份依序為：(1) 有定期接受消防安全檢查；(2) 緊急事件處理辦法；(3) 平時有預演災難緊急狀況處理；(4) 為會員投保公共意外險及 (5) 意外傷害緊急狀況預演處理。「無」實際執行之前四個項目依序為：(1) 無運動防護員；(2) 無意外傷害緊急狀況預演處理；(3) 無預演災難緊急狀況處理及 (4) 無為會員投保公共意外險。

表 42 各類健身房（體適能中心）之安全管理分析表

編號	安全管理項目	次數						
		A	B	C	D	E	合計	
1	有無為會員投保公共意外險	有	11	8	28	10	1	58
		無	4	2	2	1		9
2	有無定期接受消防安全檢查	有	14	10	31	10	1	66
		無	2	0	1	0		3
3	有無運動防護員	有	11	7	23	10	1	52
		無	5	1	8	1		15
4	有無緊急事件處理辦法	有	13	11	30	10	1	65
		無	2	0	1	0		3
5	平時是否有預演災難緊急狀況處理	有	8	9	30	10	1	58
		無	7	1	2	0		10
6	意外傷害緊急狀況預演處理	有	9	8	27	8	1	53
		無	5	2	5	3		15
8	持有 CPR 證照之急救人員	有		1				1
9	逃生門	有	1					1
10	急救箱	有	1		1			2
11	緩降機	有			1			1
12	消防設施	有	3		1			4
13	設有專門護理站	有			2			2
14	氧氣桶設備	有			1			1
15	與附近醫院合作	有	1	1		1		3

16	依據政府法規 辦理	有			7			7
17	意外傷害緊急 處理流程	有			1			1
18	會員口頭教育	有			1			1
19	與瓦斯公司合 作安全檢查	有				1		1

備註 1：有效數據如上，其餘為無填寫者

2. 平時災難預演緊急狀況處理頻率

由表 43 可知，各類健身房（體適能中心）在平時災難預演緊急狀況處理頻率上，最多的一年四次，其次為一月一次，第三為一年兩次。

表 43 各類健身房（體適能中心）平時災難預演緊急狀況處理頻率表

編號	頻率	次 數					合計
		A	B	C	D	E	
1	一週一次		1				1
2	一月一次	2	3	3	4		12
3	兩月一次	1					1
4	一年四次	2	1	7	4		14
5	一年二次		1	7	1		9
6	一年一次			1	1		2
7	不定期			3	1	1	4

3. 意外傷害緊急狀況預演處理頻率

由表 44 得知，各類健身房（體適能中心）在意外傷害緊急狀況預演處理頻率的部份，最多是一年四次，其次為一月一次。

表 44 各類健身房（體適能中心）在意外傷害緊急狀況預演處理頻率表

編號	頻率	次 數					合計
		A	B	C	D	E	
1	一週一次						0
2	一月一次	2	2	3	3		10
3	兩月一次	1	1				2
4	一年四次	3	1	8	4		16
5	一年二次		1	3			4
6	一年一次				1		1
7	不定期				1		1

十一、提供的課程/活動

根據表 45 得知，各類型健身房（體適能中心）課程分佈之前三項為 1.有氧運動之課程；2.階梯有氧與 3.運動處方；而課程最少之前三項分別為 1.幼兒褓姆；2.飛輪與 3.其他。在所有各類型健身房（體適能中心）中以多功能類型提供的課程最多，而最受歡迎前三項課程依序為 1.有氧運動；2.階梯有氧及 3.瑜珈。

表 45 各類型健身房（體適能中心）課程／活動分佈表

健身房(體適能中心)類型 課程／活動項目	專業體適中心	飯店附屬類	多功能類	聯誼社型態類	社區型態類	總計
有氧運動	13	5	32	11	1	62
階梯有氧	11	5	30	7	1	54
瑜珈	11	4	24	10	0	49
太極／氣功	1	2	9	3	0	15
飛輪	2	1	5	0	0	8
伸展運動	15	5	22	11	0	53
體能評估	13	4	26	7	1	51
運動處方	13	5	26	9	1	54
一對一指導	11	5	20	9	1	46
體重控制課程	14	1	13	10	0	38
營養諮詢	11	2	17	7	1	38
銀髮族活動	3	0	9	2	1	15
水中體能活動	1	4	24	3	1	33
健康講座	7	3	20	7	1	38
兒童活動	1	3	20	4	1	29
競技性活動	3	4	9	3	1	20
戶外特別活動	2	4	8	3	1	18
美容按摩	5	8	27	9	0	49
幼兒褓姆服務	0	2	1	1	0	4
其他	1	0	7	2	0	10
總計	138	67	349	118	12	684
最受歡迎前三個課程	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 3.	2. 15.	

十二、組織結構與人力資源

(一) 組織與人力配置

由表 46 可知，各類型健身房（體適能中心）的組織與人力配置以開放式組織最多。

表 46 各類型健身房（體適能中心）組織結構表

健身房(體適能中心)類型 組織結構	專業體適中心	飯店 附屬類	多功能類	聯誼社 型態類	社 區 型態類	總 計
平頭式	7	2	6	0	1	16
開放式	6	8	27	11	0	52
未填寫	3	0	3	0	0	6
總 計	16	10	36	11	1	74

(二) 人力配置表

1. 員工人數及主管背景

從表 47 發現，各類型健身房（體適能中心）中，全職員工佔大部分，為 2194 人，佔 88.32%；在主管方面，非體育相關科系之主管為 92 人，佔 51.98%；而體育相關科系之主管為 51 人，佔 28.81%。

表 47 各類型健身房（體適能中心）人力配置表（一）

健身房 (體適能 中心)類 別 職 稱	類 別	專業體適 中心類	飯 店 附屬類	多功能類	聯誼社 型態類	社 區 型態類	總 計
員 工	全 職	408	241	1160	349	36	2194
	兼 職	42	19	191	32	6	290
	總 計	450	260	1351	381	42	2481
主 管	體育相關	17	2	17	14	1	51
	非 體 育	26	6	36	24	0	92
	企管相關	2	1	11	5	1	20
	未 分 類	1	1	0	0	0	2
	總 計	46	10	76	43	2	177

2.運動指導員人數及背景

由表 48 得知，體適能教練中體育相關之人數為 286 人，佔 63.56%；擁有合格證照人數方面，以 CPR 最多（277 人），佔 64.27%；而在游泳教練的證照方面，體育相關與非體育相關之科系有證照者 174 人，佔 87%。

表 48 各類型健身房（體適能中心）人力配置表（二）

健身房(體適中心)類別 運動指導員	類別		專業體適中心	飯店附屬類	多功能類	聯誼社型態類	社區型態類	總計
	體適能教練	全職	體育相關	30	16	123	19	4
非體育			19	6	20	12	0	57
未分類			60	0	7	2	0	69
兼職		體育相關	38	4	34	13	5	94
		非體育	4	0	14	5	0	23
		未分類	0	0	13	2	0	15
總計			151	26	211	53	9	450
證照		ACSM	7	0	16	1	1	25
		ACE	0	0	6	0	0	6
		AFAA	13	0	15	2	1	31
		CPR	112	14	119	28	4	277
		其他	64	2	26	1	0	93
有氧教練	體育相關		19	7	62	9	0	97
	非體育		25	7	34	12	0	78
	舞蹈系		21	5	41	13	1	81
	未分類		31	10	35	3	0	79
總計			96	29	172	37	1	335
游泳教練	體育相關	有證照	9	24	80	8	1	122
		無證照	0	0	17	6	0	23
	非體育相關	有證照	2	3	37	10	0	52
		無證照	0	0	1	2	0	3
總計			11	27	135	26	1	200

其他類型教練	0	5	11	12	1	29
總 計	257	100	529	128	12	1026

由表 49 發現，各類型健身房（體適能中心）中以運動指導員最多，有 1026 人，佔 20.65%，最少的則為醫護人員，共 25 人，佔 0.5%。

表 49 各類型健身房（體適能中心）人力配置表（三）

健身房(體適能中心)類型 人力配置圖	專業體適中心	飯店 附屬類	多功 能類	聯誼社 型態類	社 區 型態類	總 計
員 工	450	260	1351	381	42	2484
主管(經/副理)	46	10	76	43	2	177
運 動 指 導 員	257	100	529	128	12	1026
櫃 檯 人 員	21	48	134	38	5	247
醫 護 人 員	2	6	15	2	0	25
業 務 人 員	9	18	275	29	5	336
美 容 師	17	19	83	22	1	142
清 潔 服 務 人	34	40	133	35	13	255
行 政 管 理 人	356	16	82	77	3	234
研 發 及 教 育	8	3	24	6	1	42
總 計	19006	520	2702	762	84	4968

十三、其他經營管理相關課題

(一) 目前經營健身房（體適能中心）管理上最大的優勢

由表 50 發現各類健身房（體適能中心）在所優勢方面，前三名分別為 1.全省連鎖；2.良好地段；及 3.設備充足多樣化。

表 50 健身房（體適能中心）最大的優勢分析表

編號	所佔優勢	次 數					合計
		專業體適 能中心	飯店附 屬類	多功 能類	聯誼社 型態類	社區 型態類	
1	全省連鎖			12			12
2	良好地段		1	4	2		7

3	設備充足多樣化			4	2		6
4	價格大眾化			3	1		4
5	品牌			4			4
6	純女性化的訴求			1			1
7	服務品質	1	1	1			3
8	專業人員	1		3			4
9	清潔			1			1
10	場地充足		1	1			2
11	停車方便		2	2			4
12	區域內競爭少	1	1	3			5
13	人員向心力強	1		1			2
14	獨特性		1				1
15	會員支持	1					1
16	口碑	2					2
17	人員流動率低	1					1
18	服務人員及會員互動良好	2					2
19	經營特色	1			2		3
20	環境優美	1					1
21	專業形象	1					1
22	隨機應變		1				1
23	與其他產業結盟	1	1				2
24	與住宅區結合管理容易		1				1
25	全年無休		1				1
26	餐飲服務佳		1		1		2
27	游泳教學相關軟體豐富			1			1
28	便利			1			1
29	人員管理佳			1	1		2
30	良好會議室				1		1
31	活動規劃良好			1			1
32	財務管理優良			1			1
33	擁有商業識別認證			1			1
	合計	15	12	46	10		83

(二) 短期內經營管理本健身房(體適能中心)迫切需要解決的問題

由表 51 得知，各類型健身房(體適能中心)在迫切需要解決的問題方面，第一為器材增購，其次為服務人員提升品質，而開拓時市場為第三。

表 51 各類型健身房(體適能中心)在迫切需要解決的問題

編號	問題	次數					合計
		專業體適能中心	飯店附屬類	多功能類	聯誼社型態類	社區型態類	
1	營業執照	2			1		3
2	會員流失	1		1			2
3	專業人員訓練	1					1
4	開拓市場	4	1	1			6
5	設備功能轉移	1					1
6	器材增購	1	2	5			8
7	會員流失	1					1
8	人事流動大	1					1
9	人力資源不足		2				2
10	美容室擴大		1				1
11	各部門間之整合		1				1
12	提昇服務品質			6			6
13	環境維護			1			1
14	擴建土地需求			1			1
15	建立電腦資訊			1			1
16	法令限制開發			1			1
17	會員素質不一造成設施使用衝突			1			1
18	非尖峰時段會員開發			1			1
19	另覓他點遷店			2			2
20	增加專職人員		1	1			2
21	價格競爭			1			1
22	拓展分店			1			1
23	面積過小			1			1
24	組織不健全				1		1
25	器材更新				1		1
26	突破經營瓶頸				1		1
27	增加軟體服務				1		1

28	改善硬體設備				3		3
29	會員教育				1		1
30	改善營業收入	1					1
合 計		17	8	25	9	0	59

(三) 健身房（體適能中心）短、中、長期經營管理的目標

從表 52 可發現，各類健身房（體適能中心）在短期經營目標的部份，第一為業績改善，增加營業額，其次為招募更多會員；中期目標的部份，以增加營業額及提升服務品質為主；在長期目標方面，以永續經營為第一，全省連鎖發展為第二；在不分期的部份，主要為擴大營業範圍及開拓分公司為主。

表 52 各類健身房（體適能中心）短、中、長期經營管理目標分析表

編號	短中 長期	目 標	次 數					合計
			專業體適 能中心	飯店附 屬類	多功 能類	聯誼社 型態類	社區 型態類	
1	短 期	增加會員	1	1		2		4
2		同仁團結一心	1					1
3		建立制度化	1					1
4		減少會員流失	1		1			2
5		提昇服務品質		1	2			3
6		提昇員工素質		1	1			2
7		業績改善，增加 營業額		1	4	2		7
8		增加知名度		1				1
9		增加器材			1			1
10		增加餐飲設施			1			1
11		了解客戶需求			1			1
12		推廣休閒觀念			1			1
13		會員健康促進			1			1
合 計			4	5	13	4		26
1	中 期	宣導運動風氣	1					1
2		更新設備	1					1
3		開發新會員	1			1		2
4		增加營業額		1	1	1		3
5		建立形象		1				1
6		擴大營業點		1	1			2

7		開發本地第二期住宅		1				1
8		提升服務品質			2	1		3
9		增加員工福利			1			1
10		員工訓練			2			2
11		增加餐飲設施			1			1
12		致力產業推展			1			1
13		刺激會員消費				1		1
14		汲取新知			1			1
合計			3	4	1 1	4	0	2 2
1	長期	永續經營	1		3	1		5
2		擴大營業		1				1
3		完全會員制		1				1
4		全省連鎖發展	1	1	2			4
5		股票上市			1	1		2
6		提供會員最完善的服務			2			2
7		增加餐飲設備			1			1
8		增加會員				1		1
9		賺錢				1		1
10		全民參與			1			1
11		經營績效			1			1
合計			2	3	1 1	4	0	2 0
1	不分期	與相關行業合作	1					1
2		擴大營業範圍	1	1				2
3		開拓分公司	2					2
4		重新裝修		1				1
5		建立網際網路及電子商務		1				1
6		城市型與鄉村型結合			1			1
7		會員制型態發展			1			1
8		增加會員			1			1
9		提升服務品質			1			1
10		增加利潤			1			1
11		增加會員使用				1		1
合計			4	3	5	1	0	1 3

(四) 本健身房(體適能中心)目前所面臨的執照問題

由表 53 得知，目前各類健身房(體適能中心)所面臨的執照問題，第一為法令繁瑣申請營利事業登記執照困難/營利事業登記證上營業項目不符，其次為無正式游泳池執照。

表 53 健身房(體適能中心)面臨執照問題分析表

編號	執照問題	次 數					合計
		專業體適能中心	飯店附屬類	多功能類	聯誼社型態類	社區型態類	
1	無法申請經濟部執照	1		1			2
2	無法在電信局登錄電話查詢	1					1
3	法令繁瑣申請營利事業登記執照困難/營利事業登記證上營業項目不符	1		6			7
5	必須申請三溫暖執照	1					1
6	無正式游泳池執照			4	1		5
8	教練無認證執照			1			1
10	多元化經營，變更登記困難			1			1
	合 計	4	0	13	1	0	18

第四節、國內健身房（體適能中心）管理模式探討

一、組織目標與計畫

（一）設定目標

健康體適能健身房（體適能中心）經營管理首重組織目標之設定。組織於內部各個相關部門與階層間，應先建立並維持具體的目標，以確認組織成員工作之努力方向與目的。在研擬目標時，組織應考慮到法令規章與其他相關要求事項，組織經營之重大考量因素，以及技術、財務、日常作業等要求事項，最後，與員工及會員相關之意見，亦因列入目標設定時的考量點。

（二）目標的設定應具備八個重要面向

根據學者建議，目標設定應具備以下之重要面向，包括：市場佔有率、創新、生產力、物料及財務資源、獲利性、管理者的績效以及發展性、員工的績效及其態度、社會責任等。（Drucker, P. F., 1964）（Sawyer, T. H. & Smith, O., 1999）

（三）目標訂定程序圖，如下圖 2 所示：

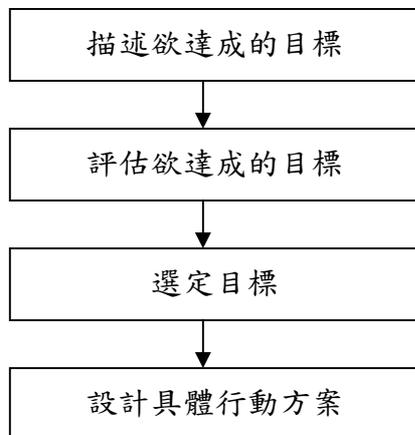


圖 2 目標訂定程序圖

（四）理想的目標設定特性，應包括：

1. 目標的定義須具體明確。
2. 目標內容須符合實際情況。
3. 結果須可被衡量的。

（五）健身房（體適能中心）之目標範例

1. 改進顧客的健康狀態、降低疾病發生率。

- 2.獲取合理的投資利潤。
- 3.刺激管理，顧客、員工的持續成長，並具體化其數字。
- 4.提升顧客滿意度。
- 5.提供有管理的、安全的運動環境以降低風險並符合健康的標準。
- 6.確保顧客對健康體適能活動，在有效性與娛樂性的滿意。

(六) 訂定計畫

- 1.一旦目標設定後，針對未來環境發展規劃前提乃是必要。因為一些不可控制的環境因素，常常會影響公司的目標。合適的規劃以提供公司定位、評估、以及達成目標的方向。(Sawyer,T.H. & Smith, O., 1999)
- 2.策略性計畫乃由情勢分析、重要事件、外在環境、聯繫、主要活動、計畫、活動的優先性、監督、評估、回顧及承諾共同組成。情勢分析有五個部分:(Sawyer,T.H. & Smith, O., 1999)
 - (1) 地理位置的描述。
 - (2) 適切的人口統計資料(如人口數、經濟指標、平均收入等)。
 - (3) 組織描述。
 - (4) SWOT 分析。
 - (5) 主要策略與計畫的檢視。

如表 54 所示：

表 54 SWOT 關係表

內在的優點 Strengths	內在的限制 Weaknesses
外在的契機 Opportunities	外在的危機 Threats

二、組織架構

(一) 組織架構原則

為了達成有效的管理，對角色、責任及權限應加以界定、書面化及以利目標內容的宣傳溝通。

管理階層應提供實施與管理系統所需要的資源，包括人力資源、專門技能技術及財物的資源。

(二) 組織架構範例如圖 3、4 所示：

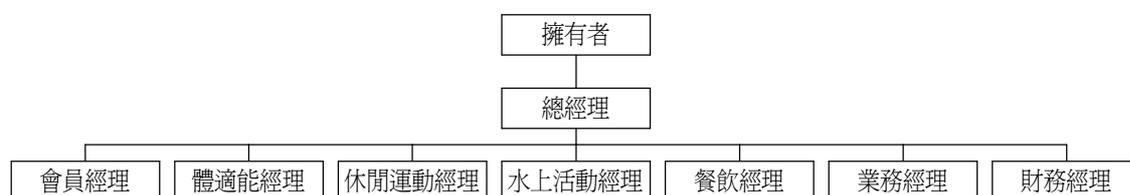


圖 3 大型暨多功能健身房（體適能中心）組織架構圖

資料來源：Robert W. Patton,etc.(1989)

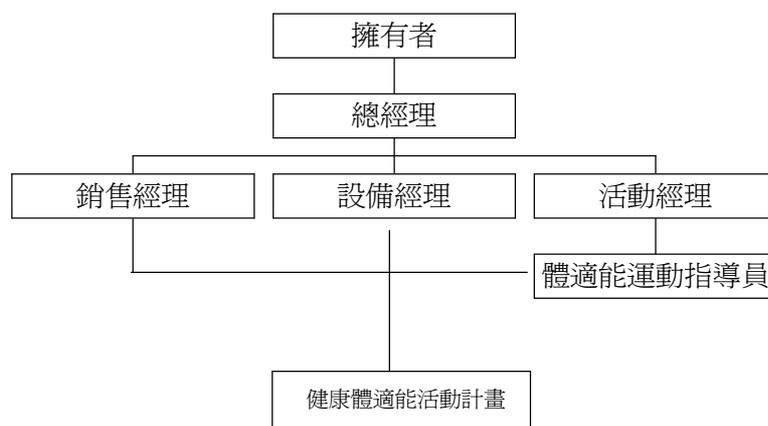


圖 4 小型健身房（體適能中心）架構圖

資料來源：Robert W. Patton,etc.(1989)

三、人力資源管理

(一) 前言

人力資源是組織中最重要資產，人是運動組織的核心，因此，人力資源管理無論在大（小）型組織中，都扮演重要角色。

(二) 健身房（體適能中心）員工種類

- 1.全職的一自願性，訂定契約，屬正式體制內員工，享各項福利制度。
- 2.兼職的一只有特定的時間計畫，如：有氧舞蹈指導員、體適能指導員、專業教練管理人、維修人員、安全人員，在假期中不須給予額外薪資。
- 3.特約人員—自願，訂契約，由管理者依工作性質決定如：白天看護、大樓管理員、保安人員、技師、營養師、接待員…等。

(三) 人力資源手冊

應建立人力資源手冊，讓員工明瞭所有程序，以便遵循，其內容包含：

(Sawyer,T.H. & Smith,O., 1999)

- 1.組織架構。
- 2.所有職位。
- 3.聘僱程序。
- 4.訴願處理程序。
- 5.終止雇用程序。
- 6.員工表現評量過程（包含工作評量形式範例）。
- 7.獎賞制度。
- 8.在職進修、訓練相關規定。
- 9.所有的福利待遇（如退休金、健保、壽險、殘障保險、責任範圍、休假時間、病假、事假）。
- 10.遵守國內相關法令之規定。

(四) 聘僱

組織必須有一套聘僱的程序及政策方案，以因應組織發展及確保人力資的

充足與平衡，聘僱的程序包括以下原則：

- 1.有適當的空缺。
- 2.成立聘僱委員會。
- 3.發展工作描述。
- 4.準備職缺通告。
- 5.設立聘僱廣告。
- 6.審查應徵人員。
- 7.確認應徵人員資格。
- 8.面試。
- 9.選擇應徵人員。
- 10.決定職位。

(五) 職員的表現評估

組織需對職員做表現評估，以審視個別員工在工作上的效率或適切性的工作表現，而表現評估需依據職務類別和工作職責相關標準。

(六) 人事記錄

建立人事檔案資料，作為每一個職員所有職業狀態和生產力相關的資料庫。且人事檔案資料需注意其機密性，應建立文書處理和人事檔案的政策和程序。

(七) 建立申訴程序

應明訂健身房(體適能中心)員工與會員間之關係準則，以便遵循與管理。建立合理的申訴程序以保障員工與會員的權利。

(八) 獎賞制度

適時的運用獎賞制度，可激勵員工的表現，以下提供幾種方式：

1. 提供福利津貼。
2. 參與退休計畫。
3. 派遣員工再職進修。
4. 舉辦宴會。

5. 提供專業成長。
6. 提供組織參與的管道。
7. 道謝。
8. 休假。
9. 目標獎賞。
10. 工作表現的報酬。
11. 酬勞員工特定優惠、津貼或獎賞。
12. 提供折扣。

(九) 員工訓練

組織應確認訓練需求，在工作職位上的發展有訓練需求，員工應要求其接受適當之訓練。確保職員教育和示範演練，都能接受適當的訓練，提供各項訓練，使員工能發揮專業能力。

(十) 管理者應扮演的角色

如下表所示：

表 55 管理者應扮演的角色表

管理者	計畫者	監督者	教育者
1. 管理日常運作 2. 設計企畫活動 3. 控制企畫 4. 領導指揮員工 5. 器材採購 6. 器材維護 7. 調解預算 8. 排定活動日程 9. 與員工及參與者溝通 10. 與其他部門合作	1. 評估組織需求 2. 建立企畫之目標 3. 設計活動 4. 資源整合 5. 安排日程	1. 約聘及解雇員工 2. 監督企畫及員工 3. 同等企畫與員工 4. 激勵員工 5. 評核員工	1. 訓練員工 2. 教導參與者 3. 學習評估 4. 課程發展 5. 運動帶領者 6. 指引參與者 7. 經營課程 8. 運用安全技巧 9. 提供典範學習
激勵者	諮詢者	顧問	評估者
1. 促進企畫 2. 說服參與者 3. 影響參與者	1. 建議參與者 2. 提議改變 3. 意見表達	1. 管理參與者之測試 2. 解釋測驗結果	1. 設計企畫評估程序 2. 進行統計分析

4.引發參與者改變 5.引進活動	4.評斷行動的有效性 5.推薦行動 6.和參與者諮詢 7.促進者贊助者 8.設計市場技巧 9.刺激參與者 10.運用行銷技巧 11.促進企畫優點	3.進行安全地程序	3.解釋結果 4.分析企畫趨勢 5.向經理人報告
---------------------	---	-----------	--------------------------------

(十一) 管理紀錄

1.管理者應建立管理紀錄，以利各項計畫之施行推展。包含：

- (1) 法令及相關的規定資訊。
- (2) 顧客抱怨紀錄。
- (3) 員工訓練紀錄。
- (4) 組織發展歷程紀錄。
- (5) 設施設備用品紀錄（供應商基本資料、用品使用維修）。
- (6) 檢查、維護與校正紀錄。
- (7) 相關承包商和供應商的資訊。
- (8) 突發事件報告。
- (9) 緊急事件準備與應變之資訊。
- (10) 重大環境因素資訊。
- (11) 管理階層審查紀錄。

2.會員服務

確保會員認知到當他們加入健身房（體適能中心）時，所能擁有的會員資格期限和使用條件。

當顧客加入健身房（體適能中心）時，應該被告知其所擁有的會員資格期限與使用條件。

會員應該要明白他們所簽署的每一份契約內容，例如有關會員資格的期

限、任何特別的終止條款等。

提供一個適當的訓練指導程序，並盡量對顧客每一次的設備使用保存紀錄。

3. 會員抱怨處理

承認並感謝來自會員的抱怨，同時維持良好的溝通直到問題被解決為止。

健身房（體適能中心）的工作者處理抱怨在尋求問題的解答時，保持與會員直接的溝通管道，且針對問題儘可能完善的化解之。

四、設施設備管理

（一）宗旨

1. 設施設備的管理在健康體適能中心的管理中扮演一不可或缺的部分，它不僅是顧客參與意願的一個重要因素，更是潛藏著風險的可能性。
2. 在本研究的問卷調查發現，會員流失的原因在健身房（體適能中心）相關的因素分別是設備過於老舊而不敷使用，以及空間過於擁擠，可見在設施設備的經營管理是健身房（體適能中心）在吸引會員、經營成功的一重要元素。

（二）設施設備設置之先決考慮

1. 特定活動的需求、活動的形式、會員人數、尖峰時間用量。
2. 因應特定活動之空間需求有哪些？更衣室、活動空間、行政區、儲藏室。
3. 各種活動空間中連串的相互關係，行政、活動、更衣室、櫃臺。
4. 尋求最好的建築設計資源。

（三）設施設備計畫程序

將設施設備的計畫時程分為四部分：(Penman,1977)

1. 設計前 (pre-design) :含規劃分析、可能性評估、主要發展計畫、地點選擇、花費分析。
2. 設計 (design)。
3. 建構 (construction)。
4. 運作前 (preoperational)。

（四）設備分區比例範例

表 56 設備分區比例範例 (Square feet/ Percent of total)

地區	企業組織合作式	社區型	商業型	診所醫院附屬式
行政區	2109/5%	1695/4%	3095/8%	1758/5%
運動區	18050/49%	16806/43%	16419/42%	18688/49%
暖身／緩和	4050/11%	3450/9%	3895/10%	4895/13%
多功能室	2461/7%	2475/6%	1375/4%	3403/9%
更衣室	6466/18%	7087/18%	6450/17%	4905/13%
儲藏室	963/3%	858/2%	1027/3%	1631/4%
洗衣室	422/1%	450/1%	422/1%	675/2%
育兒托嬰室	—	900/2%	774/2%	—
餐飲吧	—	675/2%	844/2%	—
走道	2350/6%	4061/13%	4458/11%	1800/5%
總面積	36871 (903.3 坪)	38421 (941.3 坪)	38729 (948.9 坪)	37800 (926.1 坪)

資料來源：Robert W. Patton,etc.(1989)

(五) 維護與管理

- 1.器材使用者應該對所有的設備擁有和運用合適的保養程序，以確保他們的安全性和延長使用壽命。
- 2.要求設備的供應商提供他們建議的保養程序，使設備能安全的運作。
- 3.明示各項器材設備的使用原則，包括緊急呼救設備的使用辦法。
- 4.員工或顧客所使用的體適能或其他器材必須執行適當的維修程序。

(六) 設施設備之區分

- 1.地板表面（健身區、更衣區）。
- 2.非運動區地面（走道、櫃臺）。
- 3.一般設施（與電、水、溫度等有關者）。
- 4.運動器材（跑步機、登階機）。
- 5.非運動區之管理（精品區、餐飲區、托兒區、美容區）。

(七) 設施設備計畫檢核表

對於自然環境與活動場地的全面性規劃、設施設備的規劃等均能符合現在

與未來需求。並對未來任何可能的設施增添或擴建（包含其費用），均在考慮規劃之內。

1. 設施設備符合法律規定。
2. 設施設備符合使用標準。
3. 設施設備能盡量符合會員市場之需求。
4. 設施設備應考慮下列因素之配合
 - (1) 交通運輸。
 - (2) 停車空間。
 - (3) 電力供應。
 - (4) 水源供應。
 - (5) 下水道處理。
 - (6) 瓦斯管線。
 - (7) 污水處理。
 - (8) 地質考察。
5. 設施設備的選擇基於一定的花費比例，並包含維修費用。
6. 應注意火災安全系統及緊急逃生路線。
7. 窗戶高度應合適，注意到隱私、安全、維修，與自然採光。
8. 地板與牆面選擇考量：可常年使用、多功能、防塵防潮、不沾污、不可燃、非粗糙、耐久、有彈性、安全的、易於維修、花費合理。

(八) 一般室內設備規劃

1. 建築物、特定空間及設施設備要明確的區分定義。
2. 更衣室空間的設計要易於監督與利用。
3. 行政區、運動區和各項服務區是相互關連的。
4. 考量對於殘障人士的特別需求（包括入口的設計）。
5. 適當的儲藏室空間。
6. 考慮到最低的維修保養花費。

- 7.全部的空間規劃、器材、設備、空調、安全等需符合建築物的法規。
- 8.飲水機的設置需方便使用。(如更衣室、運動區)
- 9.能考量將來之維修、保養和設備的儲藏。
- 10.計畫中應含洗衣(毛巾、制服)的設備。
- 11.門面設計符合火災安全考量。
- 12.沖澡間在質與量能符合標準?
- 13.更衣室的牆面、器材表面、地板具防水性。
- 14.空間與器材的設計型式需依據使用者人數。
- 15.包含安全警告的標示(可見的、可聽的)。
- 16.坡度合適。
- 17.在更衣室兩旁走道設置穿衣間，並進量保持其乾燥。
- 18.在乾、濕區都有足夠數量的廁所。

(九) 日常維護職責檢核表

1. 白天

- (1) 毛巾的清洗、乾燥於折疊。
- (2) 室內外場地的清掃清理更衣室、走道、休息室等空間的灰塵。
- (3) 增添沐浴乳。
- (4) 垃圾處理。
- (5) 清理布飾品上的灰塵。
- (6) 記錄特別狀況的發生。
- (7) 在檢核表上簽名並記下日期。
- (8) 將檢核表交回給管理者。

2 夜間

- (1) 每隔 20 分鐘檢查並清理更衣室，並得視實際狀況調整之。檢查項目含：
 - A.鏡子。
 - B.櫃臺。

C.衛生紙供應。

D.吹風機。

E.更衣室。

F.垃圾。

G.地板。

H.毛巾。

(2) 每隔 20 分鐘檢查蒸汽室及三溫暖。檢查項目含：

A.發現系統沒有運作即向管理人員回報。

B.廁所與小便池的清潔。

C.清除排水孔之毛髮與肥皂。

D.增添沐浴乳與洗髮精。

(3) 定期的清洗毛巾。檢查項目含：

A.從梳妝檯中拿走髒污的毛巾。

B.毛巾的清洗與乾燥。

C.毛巾的折疊並放回梳妝檯。

D.一天一次的清洗。

(4) 每隔 2 小時檢查按摩池。檢查項目含：

A.檢查氯含量、PH 值及溫度。

B.調整與紀錄。

C.檢查水療池狀況。

D.視情況加水。

E.清理撈網。

F.清理循環系統的過濾器。

五、風險管理

(一) 健身房（體適能中心）風險管理之目的

為預防健身房（體適能中心）及運動設備的危險發生，以保護會員及員工。

(二) 執行步驟

- 1.找出參與體適能活動與健身房(體適能中心)設備/活動之可能風險因子。
- 2.依據危險的嚴重程度及發生頻率,決定各風險因子發生的或然率。
- 3.風險因子確認後,採取適當的因應措施。

(三) 執行細節

- 1.風險因子之確認。
- 2.活動前檢視作業。
- 3.設施之安全檢視。
- 4.設備之安全檢視。
- 5.有效的監督。
- 6.適度而充足的指導。
- 7.執行守則與測試。
- 8.安全作業內容:(1)設備(2)設施(3)醫療(4)專業操作合法性。
- 9.緊急事故處理計畫。

(四) 安全管理

- 1.在健身房(體適能中心)全天候都要有特約的急救員,由工作人員委託並執行第一線的救援職責,安排急救責任的輪班表,供相關人員參考。
- 2.在安全管理方面,應有足夠並且合適的裝備、器材和人員。
- 3.為使用健身和其他設備的顧客或職員,編寫器材適合的操作程序。
- 4.器材使用者應該設備的保養程序,以確保安全性和延長使用壽命。
- 5.建議並要求設備的供應商提供保養程序,使設備能安全的運作。
- 6.明示各項器材設備的使用原則,包括緊急呼救設備的使用辦法。
- 7.員工或顧客所使用的健身或其他器材必須執行適當的維修程序。
- 8.確認員工接受適當的訓練與示範操作。

(五) 安全管理檢視表範例

表 57 安全管理檢視表

安全因子	危險因子
✓ 每天檢視器材	✗ 重量訓練室的過度擁擠
✓ 保持器材的清潔與乾燥	✗ 容許使用者著憑著記憶來操作器材，而不依操作說明來使用
✓ 設有器材維護檢查表	✗ 同時指導多人操作器材
✓ 確保教練對肌力與重量訓練的專業知識與指導能力	✗ 指導本身不熟悉的項目
✓ 提醒會員有關器材操作的潛在危險	✗ 器材擺設位置產生「盲點」
✓ 確保會員操作器材前的熱身、伸展操與緩和運動	✗ 忽略會員操作器材前的熱身與伸展操
✓ 適當規劃器材的操作空間、以提高安全性	✗ 默許旁觀者在旁
✓ 塑造「有問題，就找教練」的器材使用習慣	✗ 容許嬉戲行為
✓ 使用者均需接受健康檢查，並簽下運動參與同意書	✗ 團體指導時，過於專注在個人或特定的輔導
✓ 保留完整的器材、維護保養、課程及個人資料與記錄	✗ 多採用強迫禁止方式來規範，而非使用鼓勵及引發動機方式
✓ 確保使用者合適的運動服裝	✗ 忽視混亂而危險的情況存在
✓ 隨時有效監督重量訓練室	✗ 讓使用者肌肉過度運動，或是課程進度太快
✓ 教導會員愛護器材的觀念	✗ 容許會員與他人競爭或「破紀錄」的操作心態
✓ 教導會員使用前先檢查器材的安全性	✗ 忽略地板上暴露電線或危險物品
✓ 確保器材使用的正確性與適當性	✗ 容許使用壞損器材
✓ 要求使用者遵循課程指導內容，並保存個人操作紀錄	✗ 容許重量訓練室成為「社交中心」
✓ 提供飲水服務，禁止食物與其他飲料的攜入	✗ 丟棄運動器材的使用說明與注意事項的標示
✓ 要求教練對緊急事故的處置能力，必須具有心肺復甦的急救證照	✗ 將警告提醒標示（籤）置於不顯眼處
✓ 確保健身房(體適能中心)暨教練應有緊急事故處置計畫	✗ 忽視加入專業組織以提升專業知能與能力的重要性
✓ 要求教練隨時保持專業新知的能力	✗ 忽視安全管理的僥倖心態
✓ 要求教練隨時提供會員需要的協助	

與指導	
✓ 明顯標示(張貼)警告(資訊)標誌	
✓ 提供適宜的輔助器具,如腰帶、手套及毛巾等	
✓ 提供所有新會員必要的導引課程	
✓ 隨時回報所有意外傷害及問題	
✓ 關心每一位使用者	

六、危機管理

健身房(體適能中心)平時應針對各項危機狀況進行準備與演練,危機狀況發生時,有一套明確的程序與各單位人員所應應對之職責安排,參考下表 58:

表 58 危機處理程序表

打急救電話(最近之醫院、119)	櫃臺
現場急救	值班教練
維護現場秩序及疏散群眾	警衛安全人員
通報相關單位	櫃臺
紀錄	經理
發言	主管

第五節、國內健身房（體適能中心）面臨問題之探討

國內健身房（體適能中心）面臨問題之探討以問卷及座談會方式進行。

問卷部分

根據發出之健身房（體適能中心）調查之問卷，共回收之一百二十四份問卷，將目前體適能中心所面臨到的問題分類列舉如下：

一、照相關問題

- （一）營業執照之取得。為健身房（體適能中心）所遇最大的問題，許多健身房（體適能中心）表示尚無法取得執照，法令繁瑣，或不知該如何取得合法執照。
- （二）使用分區就法規無法跟得上健身房（體適能中心）快速發展。
- （三）營利事業登記證營業項目之變更問題。
- （四）游泳池/三溫暖之執照未能取得。
- （五）教練未取得專業執照。
- （六）專業指導人員難尋。
- （七）部分健身房（體適能中心）營利事業登記證上登記器材買賣，因使用分區無法登記健身房（體適能中心）。
- （八）多樓層營業，為何不能打通室內樓梯，無法變更登記。

二、軟/硬體設施及經營管理相關問題

- （一）硬體設備之增加/維護/更新。
- （二）設施面積之擴增。
- （三）軟體設備（如：資訊電腦網路）之建立。
- （四）消防儲水池、安檢之問題。
- （五）環境清潔維護不易。
- （六）組織不夠健全，內部急待整合。
- （七）餐飲水準提昇。
- （八）員工之訓練。
- （九）轉型問題。

三、會員相關問題

- （一）會員（運動人口）之開發。
- （二）會員流失問題。
- （三）會員素質不一。

座談會部分

座談會於 89 年 8 月 20 日下午邀請業者及產官界專家面對面探討，探討主題分為現行法規、健身房（體適能中心）經營管理、及證照（（體適能中心）教練證照)制度三大主題討論，其座談會會議記錄如下：

- 日期：民國 89 年 8 月 20 日((星期日)
- 時間：Pm12:00—1:30
- 主席：江理事長界山
- 紀錄：莊東景、高瑾蓉
- 地點：台北市立體育館 2 樓會議室
- 出席人員：江界山、高俊雄、程紹同、林文郎、李復甸、姜慧嵐、莊東景、體委會長官代表葉雪鳳小姐、業界代表（名單如下表）

單位名稱	簽名
中國文化大學運動訓練所	江界山
世新大學	李復甸
國立台灣體育學院	林文郎
國立體育學院體育管理學系	高俊雄
日商日機裝健康股份有限公司	土界 田強
日商日機裝健康股份有限公司	連凱一
日商日機裝健康股份有限公司	周家豪
台北YMCA	黃永福
台北凱悅飯店	羅添炎
亞力山大企業集團	陳小瑩
沛力雅健康健身房(體適能中心)	闕壯國、徐祖文
同發健康健身房(體適能中心)	林月枝
台北聯誼會	連桂乙、朱佳宏
活水健康世界	陳芳媛、梁秉和、陳銘輝
行政院體委會	葉雪鳳
台灣師大	程紹同
地中海國際中心	許祖昌

中興健身健身房(體適能中心)	沈錦榮、謝哲茂
飛宏象山	李亮東
太平洋都會生活健身房(體適能中心)	陳英玖
太平洋都會生活健身房(體適能中心)	李敦仁
太平洋都會生活健身房(體適能中心)	趙天增
藝術韻律美容天地	林美壽
太平洋都會生活健身房(體適能中心)	楊炎河
安雅健身房(體適能中心)	邱顯貴
中華民國有氣體能運動協會	姜慧嵐
綠山林體適能健身房(體適能中心)	賴素慧

- 依照各位問卷手上的議題討論共三大主題，為現行法規、健身房(體適能中心)經營管理、及證照(健身房(體適能中心)教練證照)制度三大議題討論。
- 各議題討論約 15 分鐘自由發表意見，之後結論提報體委會。

第一議題：現行法規問題

- 1.住宅區內成立健身房(體適能中心)因房屋使用分區限制，並無法在住宅區設立健身房(體適能中心)。無正常管道可以合法申請成立社區性健身房(體適能中心)。
- 2.有些縣市地區把健身房(體適能中心)列為八大行業。
- 3.健身房(體適能中心)與游泳池區，因不同類型，須分開申請不同執照，而法規分成甲、乙兩類。
- 4.都市計劃發展規劃應學習歐美將住商分離，但台灣現狀是住商混為一起。政府是分區使用上規定非常嚴格，目前只能依據現行法令申請設立，建議應該放寬規定條件，使健身房(體適能中心)可廣泛設置。健身房(體適能中心)就地合法化之問題，建議可由體委會向營建署提出專案申請。
- 5.目前在日本採單一建築法規，住商自由化興建健身房(體適能中心)，無困難之處，也無所限制。

- 6.建議政府不應過度限制健身房(體適能中心)產業設立,應自由競爭,公開獎勵興建健身房(體適能中心)。例如日本、美國、與歐洲等國家皆沒有把健身房(體適能中心)列為八大行業。
- 7.李復甸院長建議,(1)健身房(體適能中心)未來應公開評鑑;(2)應請大法官對八大行業應釋憲。
- 8.因週休二日,全國化休閒運動中心漸漸普及受民眾重視,未來WTO加入,應思考健身房(體適能中心)經營、生存與發展。
- 9.建議成立健身房(體適能中心)公會,結合業者爭取福利,共同解決問題。

第二議題：健身房(體適能中心)經營管理問題

- 1.企業應面對不確定性(政府施政方針、社會發展、外商競爭),建議體委會應建立輔導永續經營之機制。
- 2.建議業者可向經濟部申請輔導,或建議體委會成立如同經濟部之輔導體系,輔導健身房(體適能中心)之設立。
- 3.希望中央立法規範健身房(體適能中心)之管理辦法,但由地方政府來執行。
- 4.建議對於健身房(體適能中心)之定義---包括面積、安全、主要設施、附屬設施等應有明確規定。
- 5.建議訂定會員與公司糾紛時解決的機制。
- 6.應訂定健身房(體適能中心)安全管理需知標準。

第三議題：健身房(體適能中心)教練證照制度問題

- 1.建議應對全國健身房（體適能中心）之體適能教練普查，訂定合於國情之證照制度。
- 2.可以參考紅十字會授證方式，有輔訓，及安全之顧慮(CPR、緊急事件處理)之規定。
- 3.建議規範證照與薪資、授課鐘點費之標準依據。
- 4.資料收集

透過國外健身房（體適能中心）產業具公信力之機構，收集健身房（體適能中心）經營管理 模式資訊及國外教練認證制度資料。

- 5.舉行公聽會

在體適能健身房（體適能中心）輔導管理辦法草案初擬後，邀請體適能健身房（體適能中心）產業業者、學者專家及官方代表，民意代表參加，廣納意見，做為修正輔導管理辦法（草案）之參考。

第六節、健身房（體適能中心）輔導管理辦法（草案）

總說明：

近年來由於我國社會及經濟的蓬勃發展、國民生活水準不斷提高及國人對運動健康休閒活動之殷切需求，健身房（體適能中心）也因此成為都會區民眾健身活動的主要場所之一。但以台灣地區人稠地狹，都會地區寸土寸金，健身房（體適能中心）之設立又涉及土地開發、建築管理、消防安全、公平消費、環境保護、餐飲衛生、商品販賣、美容服務及運動安全等諸多事項，其設立之合法化、營運之健全化對民眾之安全和權益影響極為深遠。鑒於健身房（體適能中心）之設立及管理涉及內政部、經濟部、行政院衛生署、行政院環保署及行政院消防署等機關及直轄市、縣（市）政府之多項法令，而現行健身房（體適能中心）之設立及管理在執行上已經呈現諸多問題及困難，爰擬具「健身房（體適能中心）輔導管理辦法」，以輔導國內健身房（體適能中心）之健全發展，提供國人優質而安全的運動健身休閒場所。本辦法全文共計十一條，其要點如下：

- 一、健身房（體適能中心）之宗旨（第一條）
- 二、規範健身房（體適能中心）之定義（第二條）
- 三、規範健身房（體適能中心）之主管機關（第三條）
- 四、規範健身房（體適能中心）之必要設施及附屬設備（第四條）
- 五、規範健身房（體適能中心）之面積（第五條）
- 六、規範健身房（體適能中心）之人員配置與證照制度（第六條）
- 七、規範健身房（體適能中心）之設立程序與申請之撤回（第七條）
- 八、規範健身房（體適能中心）之督導考核項目（第八條）
- 九、規範健身房（體適能中心）得申請輔導項目（第九條）
- 十、規範健身房（體適能中心）之評鑑、缺失改善及獎勵（第十條）
- 十一、施行日（第十一條）

健身房（體適能中心）輔導管理辦法（草案）

條文草案	立法說明
<p>第一條 為輔導健身房（體適能中心）健全發展，提供國人優質安全的健身運動場所，維護消費者權益，特訂定本辦法。</p> <p>本辦法未規定者，適用其他法律之規定。</p>	
<p>第二條 本辦法所稱健身房（體適能中心）指提供具有健身器材之活動場地，經專業指導人員教學、指導、諮詢、服務之營利事業。</p>	<p>參考國內外健身房（體適能中心）相關規定，於第一項規定健身房（體適能中心）之定義。</p>
<p>第三條 本辦法之主管機關主管健身房（體適能中心）設施、活動與籌設、許可及管理等相關事項。在中央為行政院體育委員會；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。</p> <p>本辦法所定事項，涉及其他機關職掌者，由主管機關會同各目的事業主管機關辦理。</p>	
<p>第四條 健身房（體適能中心）之設立應有必要設施，包括心肺訓練、重量訓練及有氧教室等，並得設置游泳池、水療及各種球類等次要設施。</p> <p>健身房（體適能中心）經目的事業主管機關許可得設置下列附屬設施：</p> <p>一、運動商品販賣。</p>	<p>一、為配合健身房（體適能中心）之經營及服務項目多元化之發展，於第一項規定健身房（體適能中心）得附屬經營之項目，涵蓋運動商品販賣等。</p> <p>二、第二項規定健身房（體適能中心）得附屬經營項目之標準由中央主管機關會同各目的事業主管機關定</p>

<p>二、餐飲。</p> <p>三、三溫暖。</p> <p>四、美容中心。</p> <p>五、其他經許可之設施。</p>	<p>之。</p>
<p>第五條 健身房(體適能中心)設立總面積不得小於三百平方公尺,必要及次要設施所佔之活動面積,不得小於設立總面積百分之五十。</p>	<p>基於消費者安全及避免不法變項營業,爰明定健身房(體適能中心)總面積及其必要、次要設施之最低標準及上限。</p>
<p>第六條 第四條第一項所定各項必要設施均應具備一名領有證照之專業體適能指導員。</p> <p>行政院行政院體育委員會得自辦或委託其他團體核發證照,並得採認國內外團體核發之證照。</p> <p>必要設施每增加三百平方公尺應增加一名專業體適能指導人員。</p> <p>前項所稱體適能指導人員均應具備心肺復甦急救證照。</p> <p>其他設施之必要人員依各該目的事業主管機關之規定。</p>	<p>考量健身房(體適能中心)之消費安全,訂定專業人員配備之標準。</p>
<p>第七條 申請籌設健身房(體適能中心)應填具健身房(體適能中心)籌設申請書,並記載左列事項,連同必要附件及圖冊,報請當地直轄市或縣(市)主管機關審查;</p> <p>一、名稱及所在地。</p> <p>二、經營主體及負責人姓名住所。</p> <p>三、房地權利證明文件(附土地及建築物登記簿謄本、租賃契約、使用權同意書等證明書影印本)。</p> <p>四、經營計畫。</p> <p>五、章程。</p> <p>六、具專業證照人員之名冊(附合格證照影本)。</p> <p>申請人取得設立許可後二年內未依法取得營業執照者,本條一項之申請視為撤回。</p>	<p>規定申請籌設健身房(體適能中心)應檢具之文件及其必要附件、圖說。</p>
<p>第八條 為健全健身房(體適能中心)管理,確保公共安全與服務品質,各級主管機關應就下列事項,進行</p>	<p>健身房(體適能中心)應受各級主管機關及各目的事業主管機關之檢查,以達監督及健全管理之目的。</p>

<p>督導考核：</p> <p>一、公共安全：</p> <p>（一）設施：警告標示、操作方法。</p> <p>（二）緊急事件處理辦法與流程。</p> <p>（三）環保、建物消防、安全檢查。</p> <p>（四）公共意外責任保險。</p> <p>二、專業人員：</p> <p>（一）體適能指導員專業證照、心肺復甦術證照。</p> <p>（二）各類必要人員之配置人數。</p> <p>三、服務方式及品質：</p> <p>（一）健康調查表〈如附表二〉。</p> <p>（二）消費者手冊。</p> <p>（三）消費者申訴管道。</p> <p>（四）空調、水質、照明檢測。</p> <p>（五）停車空間。</p> <p>四、定型化契約之審查。</p> <p>五、其他必要之事項。</p>	
<p>第九條 健身房（體適能中心）得向地方政府提出申請協助其服務作業及管理、證照取得及在職訓練等輔導項目。</p>	<p>為達健全輔導健身房（體適能中心）之經營管理，特定訂輔導項目。</p>
<p>第十條 行政院體育委員會得定期就健身房（體適能中心）之營運進行評鑑。</p> <p>評鑑合格者得列五等級之評等，由行政院體育委員會核發評等證書。</p> <p>評等證書應於健身房（體適能</p>	<p>為獎勵績優之健身房（體適能中心），應定期進行評鑑。</p>

<p>中心) 顯著場所公開陳設。</p> <p>前二項之評鑑及評等辦法另訂之。</p> <p>評鑑績優健身房(體適能中心)及其經營者，行政院體育委員會應給予表揚並得給予適當之獎勵。</p>	
<p>第十一條 本辦法自公布日施行。</p>	<p>明定本辦法生效日期。</p>

第七節、健身房(體適能中心)會員之定型化契約建議範本

一、前言

隨著工商社會的發展、科技的進步，人類在物質生活上的滿足已達相當程度時，對於精神生活及文化生活，亦努力追求其品質之提升，以調和生活水準與生活品質之平衡發展。在此種趨勢下，運動與健康活動成為國人日常生活中重要的一部份。於此同時，為因應服務業時代的來臨，經營者往往預先制訂一定型化契約，以規避與個別消費者分別磋商協定契約之耗時費時，從企業經營的角度觀之，定型化契約的確有其存在的必要性與便利性；然從市場地位觀之則不盡然，交易相對人則多為一般消費者，在兩者的市場地位相差懸殊之下，企業經營者往往利用消費者之弱勢而藉由定型化契約約定不甚合理、不甚公平的條款，弱勢的消費族群在定型化契約條款下事實上僅剩下訂約與否的權利，對契約內容無從置喙，失去了實質的訂約自由。這種情形對國人而言，已然形成一個消費危機。

過去或因國人法律知識不足、消費意識不彰、或礙於企業者市場地位之強勢，對定型化契約之爭議往往不了了之。相反的，現在則由於社會整體環境配合、消費意識抬頭，民國八十三年一月通過施行的消費者保護法亦於第十一條至第十七條就定型化契約作專節的規範。為落實消費者保護法之規定。

為此提出體適能中心定型化契約，俾便依照法律原則及消費者保護法之規定，庶幾對消費者保護之落實、消費大眾之保護及體適能中心經營之商譽與形象有所助益。

二、重點總說明

第一條：健身房（體適能中心）之設備表列，於合約有效期間內除短期維修外，不得減少。並規定活動場所在營業時間內須領有證照之教練在場、備有必要之維生救護裝備及熟練使用之人員。

第二條：入會之條件須填具入會申請書及健康紀錄表，健康狀況不佳者得拒絕使用健身房（體適能中心）器材。

- 第三條：會員種類分為長年會員與單年會員。
- 第四條：會員不滿健身房（體適能中心）之服務得於十五日內要求解約，入會費退還。
- 第五條：契約之終止。
- 第六條：契約終止之效力。
- 第七條：會員之權利義務。
- 第八條：因出國或不宜運動，會員資格可申請暫停。
- 第九條：長期會員得將其對中心使用權限讓與第三人。
- 第十條：健身房（體適能中心）為維護健身房（體適能中心）各項設備並維持服務品質，必要時得參考物價指數等因素，對月會費作合理之調整。
- 第十一條：健身房（體適能中心）有權訂定及修正各項管理規定。
- 第十二條：規定設備之使用之注意事項。
- 第十三條：行為人或會員因故意或過失不當使用設備應負之損害賠償責任。
- 第十四條：會員證等之保管。
- 第十五條：通知。
- 第十六條：準據法。
- 第十七條：合意管轄。
- 第十八條：修正。
- 第十九條：疑義之解釋。
- 第二十條：附則。

<p><u>注意一：</u> <u>契約簽訂前，應有七日之審閱期間。</u> <u>會員不滿健身房（體適能中心）之服務得於十五日內要求解約。</u></p>	<p><u>說明：</u> <u>依消費者保護法施行細則第十一條之規定，契約簽訂前，應有三十日內之合理審閱期間。</u></p>
<p>注意二： 不同意本契約之約款者，消費者有權增刪。</p>	
<p>注意三： 提供本契約服務之業者，應具備一定之專業資格。</p>	
<p><u>注意四：</u> <u>簽訂本契約前健身房（體適能中心）應對會員是否適合作相關之體能活動，做必要之檢測與建議。</u></p>	<p><u>說明：</u> <u>合約第二條</u></p>
<p>注意五： 長期會員向健身房（體適能中心）取回尚未經使用之年費，以契約終止可歸責於健身房</p>	<p>說明： 合約第六條。 若業者規定之長期會員，年數</p>

(體適能中心)之事由者為限。	過長應量力而為，並注意業者經營之能力。
注意六： 消費者應保有一份契約書。	
注意七： 如有任何疑問，可向各縣市政府消費者服務中心查詢求助。並可依消費者保護法尋求救濟。	

_____先生(以下稱會員)為使用_____提供之健身設備，支付年費新台幣_____元，月費新台幣_____元，加入本健身房(體適能中心)為會員之目的，訂立本契約以資信守。本健身房(體適能中心)發布之廣告(如附件)及口頭約定均為契約之內容。

第一條 健身房(體適能中心)之設備

- 一、本健身房(體適能中心)提供包括以下如附表所列之健身設備，於合約有效期間內除短期維修外，不得減少。

- 二、本健身房(體適能中心)於營業時間內應提供具資歷並取有證照之教練在場。

- 三、本健身房(體適能中心)應於活動場所內備有必要之維生救護裝備及熟練使用之人員。

第二條 入會之條件

- 一、會員應完成以下之手續，經核發會員卡並完成成為會員：

1. 填具入會申請書及健康紀錄表。
2. 繳納入會費。
3. 繳納身份證影印本。
4. 同意本中心會員規章內容。

- 二、受理入會申請後，如認為不適當，得不附理由駁回入會之申請，本契約歸於無效，申請者不得異議。

- 三、入會申請後，如認有不適合繼續使用本健身房（體適能中心）設備之情事，本健身房（體適能中心）得通知會員終止本契約。

第三條 會員種類

- 一、長期會員：會員經繳入會費後，除依本契約之規定終止外，得於年內長期使用本會員卡，毋需再繳交年費。
 - 二、單年會員：每年應繳交規定之年費。
 - 三、副卡會員：長期會員之配偶及十六歲以上未成年之直系血親卑親屬，得因長期會員之申請發給一至三張副卡成為副卡會員。直系血親卑親屬成年時即應繳回副卡。
- 會員於申請時為十六歲以上未成年人，應得其法定代理人之允許或承認，本契約使生效力。

第四條 入會費退還

會員自入會費繳納日起開始享受服務，會員不滿健身房（體適能中心）之服務得於十五日內要求解約，並請求退還入會費。會員退會後，不再繼續享有健身房（體適能中心）會員權益。

除依前項及第六條之規定外，不得要求退還已繳之入會費或其他費用。

第五條 契約之終止

- 一、會員得隨時申請退會，而契約終止。
- 二、會員有下列情事之一時，本健身房（體適能中心）得終止契約：
 1. 不依本健身房（體適能中心）規定繳交月費積欠達六個月以上；或依本健身房（體適能中心）規定應負賠償責任而延不給付，經定十日以上期限催繳而不於期限內繳納。
 2. 不遵守本健身房（體適能中心）之規章及其他管理規定或不接受管理人員之督導，經糾正而仍不改善。
 3. 故意或重大過失破壞本健身房（體適能中心）之設備。
 4. 有其他嚴重影響其他會員使用本健身房（體適能中心）設備權益之行為。
 5. 入會申請書或健康紀錄表所載不齊、不實或健康狀況本健身房（體適能中心）認為其不宜參加本中心為會員。
- 三、有下列情形之一時，契約當然終止：
 1. 契約期間屆滿未經續約時。
 2. 健身房因不可抗力、設備老舊或其他因素停辦。
 3. 會員死亡或喪失行為能力。

第六條 契約終止之效力

長期會員及單年會員得於契約終止時，向健身房（體適能中心）取回經預繳尚未經使用相當比例之年費或月費，但以契約之終止可歸責於健身房（體適能中心）之事由者為限。

前項所稱尚未使用相當比例之年費或月費，係指次年或次月以後之年費或月費，並不包括本年或本月之費用在內。

第七條 會員之權利義務

- 一、本健身房（體適能中心）營業時間內會員有權使用本健身房（體適能中心）之設備，參與本健身房（體適能中心）舉辦之各項活動，但應遵守本契約及其他管理規定，並應遵守本健身房（體適能中心）之督導。
- 二、繳納年費外，會員應依本健身房（體適能中心）規定按月繳納月費及其他有關活動費用。上開各項費用均應以現金信用卡、即期支票或本健身房（體適能中心）接受之其他方式給付。
- 三、健身房（體適能中心）之設備，其所有權不屬於會員，會員對本健身房（體適能中心）之設備無管理收益權；會員對本健身房（體適能中心）之管理、人事、財務等無參與權。
- 四、會員欠繳費用者，自欠繳之日起至結算付清之日止，停止其會員權利。
- 五、會員保證其於入會申請書及健康紀錄表內所填之資料，及嗣後每年繳交之健康紀錄絕無虛偽不實或隱匿之情事。
- 六、未得本人之同意，健身房（體適能中心）不得將會員之資料洩漏於第三人。如有不適用本健身房（體適能中心）設備之情事，無論不再繼續使用，或依第二條規定而未能成為會員，除依其他法律另有規定外，均應注意其資料之保護，避免侵及個人隱私。
- 七、健身房（體適能中心）不得向會員強行推銷商品或其他收費之活動。

第八條 會員資格之暫停

- 一、會員因事或其他因素暫時無法使用健身房（體適能中心）設備者，得依健身房（體適能中心）規定，事先申請假暫停會員資格。
- 二、暫停會員資格期間，不得享受會員權益，但仍應繳月費，月費以五成計收。暫停會員資格期限屆滿後，恢復全額計收月費。
- 三、下列情形請假暫停會員資格。得全額免繳月費。
 1. 會員出國逾六個月以上者（應附護照影印本及機票影本等證明）。
 2. 會員因傷害或疾病不宜運動者（應附醫師證明）。
 3. 會員懷孕者（應附醫師證明，期限一年）。

第九條 長期會員使用權限之讓與

- 一、長期會員得將其對健身房(體適能中心)使用權限讓與第三人，但會員應通知健身房(體適能中心)，在健身房(體適能中心)依第二條規定完成手續前，健身房(體適能中心)得拒絕受讓人使用健身房(體適能中心)之相關設施。
- 二、前項情形，於會員通知健身房(體適能中心)後，受讓人得要求依會員使用健身房(體適能中心)之相同條件使用相關設施。
- 三、會員權轉讓時，健身房(體適能中心)不得收取任何費用。

第十條 會費之調整

- 一、健身房(體適能中心)為維護健身房(體適能中心)各項設備並維持服務品質，必要時得參考物價指數等因素斟酌調整月費。月費之調整無須得會員之同意，但應須先行通知各會員。
- 二、月費之調整不溯及已經繳費之會員。
- 三、單年會員年費之調整以每契約年度屆滿之次年起算。
- 四、月費自調整之次月一日起適用於全體會員。
會費之調整應以書面告知全體會員，並應得各會員之確答。會員若不同意會費之調整，可據為理由終止契約，並依第六條之規定向健身房(體適能中心)取回經預繳尚未使用相當比例之年費或月費。

第十一條 管理規定之制定及修正

本健身房(體適能中心)為便利會員充分有效使用健身房(體適能中心)之設備，有權訂定及修正各項管理規定，各該規定自公布之日起施行。

第十二條 設備之使用

- 一、健身房(體適能中心)每日營業時間為：每週星期一至星期五自上午__時至晚上__時半止、星期六自上午__時至晚上__時止、星期日自上午__時半至晚上__時止。如遇例假日、颱風或其他有關不可抗力情事時，本健身房(體適能中心)得暫時停業或縮短營業時間。本健身房(體適能中心)得視情況更改營業時間，但應先行通知會員。
- 二、會員至本健身房(體適能中心)使用各項設施時，應在入口處櫃台登記並出示會員證；參與各項活動時亦同，會員證不得出借或供他人使用。
- 三、會員在本健身房(體適能中心)內或參加健身房(體適能中

- 心)所舉辦之各項活動時均應著適當服裝。在健身房(體適能中心)內,不得穿著牛仔褲或隨便截短之衣褲。為免發生危險或不利健康。應穿著運動專用鞋或慢跑鞋,並不得穿著拖鞋、舞鞋或黑色底鞋。
- 四、會員請勿攜帶貴重物品至健身房(體適能中心)內,亦不得攜帶危險物品進入中心內。
 - 五、本中心備有櫥櫃,供會員於每次使用本健身房(體適能中心)設備時,暫時擺置隨身攜帶衣物之用,會員應於次使用本健身房(體適能中心)設備完畢後即行攜離,否則視為廢棄物,同意由本健身房(體適能中心)任意處置。本健身房(體適能中心)對會員所攜帶物品不負保管責任,如有遺失或被竊情事,概由會員自行負責。
 - 六、會員在本健身房(體適能中心)內不得有賭博、喝酒、吃檳榔、口出穢言或其他不當或足以影響其他會員權益之行為。參與本健身房(體適能中心)所舉辦之各項活動時亦同。
 - 七、會員在本健身房(體適能中心)健身區內或其他指定地區內不得有飲用飲料、食物或吸煙、吃檳榔之行為。在電梯內或其他公共場所不得吸煙。
 - 八、會員之親友中有未成年人同行時,會員應負責督導看管,本健身房(體適能中心)不負督導之責。會員之未成年親友不得使用本健身房(體適能中心)各項運動器材及本健身房(體適能中心)禁止未成年人使用之設備。
 - 九、會員應妥善使用本健身房(體適能中心)之各項設備,並斟酌個人健康狀況不作不當之運動或參與其體力無法負荷之活動。
 - 十、副卡會員未經申請許可,不得使用各項健身器材及三溫暖設備。

第十三條

損害賠償責任

行為人或會員因故意或過失不當使用設備,致生損害於本健身房(體適能中心)或其它人員者,行為人及會員應負連帶損害賠償責任。

第十四條

會員證等之保管

會員應妥善保存會員證及所持有本健身房(體適能中心)之鑰匙,如有遺失應即通知本健身房(體適能中心),如被冒用致生損害於本健身房(體適能中心)或其它第三人時,會員應負賠償責任:申請補發會員證或鑰匙時,應依本健身房(體適能中心)規定繳

納工本費。

第十五條 通知

- 一、健身房(體適能中心)得以書面或其它本健身房(體適能中心)認為適當之方法，將有關事項通知會員。
- 二、已受合法通知變更地址外，本健身房(體適能中心)對會員之一切意思表示，如以書面通知者，均向會員入會申請書上所載地址寄發；並以寄發通知之通常可到達之日期為通知到達會員之日。
- 三、會員之地址若有變更應以掛號信件通知健身房(體適能中心)更正，否則均以前項所定之地點為意思通知。

第十六條 準據法

本契約以中華民國法律為準據法。

第十七條 合意管轄

如因解釋本契約或履行所定事項致生爭議時，雙方同意以____地方法院為本案之第一審管轄法院，但會員得主張由消費關係發生地方法院管轄。

第十八條 修正

本契約得由雙方視情形需要加以修訂，修訂之內容應以書面附貼於本契約書之上。

第十九條 疑義之解釋

本契約條款如有疑義時，應為有利於消費者之解釋。

第二十條 附則

本契約一式二份，會員與本健身房(體適能中心)各執一份為憑。

第八節、健身房（體適能中心）教練認證制度辦法（草案）

總說明：

行政院體委會為加強健身房(體適能中心)設施管理，健全體適能教練認證制度，特訂定體適能教練認證制度辦法（草案）（以下簡稱本辦法）。本辦法以兩次座談討論方式，與各界學者、業者以及專業體適能指導者等，進行研擬我國體適能認證制度辦法（草案），其討論議題內容包括，體適能教練定義與分級、基本資格、指導對象與指導範圍、學術科專業知能課程、執照更新方式以及更新有效期限等。本辦法以條例式寫出各要流程，其分為五章，共計十三條，要點說明如下：

第一章 總則

第一條 為提昇體適能教練水準，健全體適能教練認證制度，特制定本辦法。

第二條 本辦法所稱之體適能教練，係指對體適能健康指導工作具專業知能與品格操守，並通過體適能教練之認證資格者。

第三條 各級體適能活動指導工作者，應具備體適能教練執照，並備置於教練場所。

第二章 教練分級

第四條 體適能教練分三級：

- 一、初級體適能教練。
- 二、中級體適能教練。
- 三、高級體適能教練。

第五條 各級體適能教練指導對象與指導範圍如下：

- 一、初級體適能教練：(一) 指導一般健康成年人。(二) 團體運動指導。
- 二、中級體適能教練：(一) 指導一般健康成年人(二) 指導經醫師同意下的特殊人員。(三) 團體及個別運動指導。
- 三、高級體適能教練：(一) 指導一般健康成年人(二) 指導經醫師同意下的特殊人員。(三) 體適能經營及管理。(四) 初級與中級體適能教練之訓練及輔導。

第三章 資格與檢定

第六條 具備下列資格，並完成各級體適能教練研習課程者，得參加該級體適能教練檢定考試：

- 一、初級體適能教練：(一) 具高中、職畢業或同等學力資格；(二) 年滿二十歲身心健康；(三) 取得心肺復甦術檢定合格者。
- 二、中級體適能教練：(一) 取得初級體適能教練資格並具三年以上指導經歷；(二) 體育運動相關科系畢業；(三) 取得心肺復甦術及初級急救檢定合格者。
- 三、高級體適能教練：(一) 取得初與中級體適能教練資格並具三年以上指導經歷；(二) 修畢或具有體適能專業能力；(三) 取得心肺復甦術及初級急救檢定合格者。

第七條 各級體適能教練之檢定考試及頒發教練執照得由行政院體育委員會指定特定機構辦理，每年以舉辦一次為原則。

第八條 各級體適能教練應修完各該級所需之學、術科專業知能課程。各級學術科專業知能課程如附表。

第四章 執照更新

第九條 各級體適能教練執照有效期限三年，期限屆滿應通過執照更新檢定，否則註銷其體適能教練資格之證照。

第十條 各級體適能教練執照持有者，應持續在職進修，未達在職進修之最低學分數不得參加執照更新之檢定。

各級體適能教練執照更新再職進修之最低條件如下：

- 一、初級體適能教練所需執照更新之在職進修為三十學分，並通過心肺復甦術檢定合格證明。
- 二、中級體適能教練所需執照更新之在職進修為六十學分，並通過心肺復甦術及初級急救檢定合格證明。
- 三、高級體適能教練所需執照更新之在職進修為九十學分，並通過心肺復甦術及初級急救檢定合格證明。
- 四、各級體適能教練取得學分及核定學分方式如下：
 - (一) 參與學術單位進修教育：依累積時數給分，每一小時可獲得

〇、一學分。

(二) 應邀公開演講或技術指導：每一小時可獲得〇、一學分。

(三) 參加專業知能講習：每一小時可獲得〇、一學分。

(四) 在專業期刊上發表原創性論文可獲得三學分；論述性文章可獲得一學分。

第五章 執照吊銷

第十一條 各級體適能教練執照不得租借、轉讓或為其他不當之使用，違者發照機構得與警告，情形嚴重者或經警告仍不改善者，得撤銷其該級教練資格。

第十二條 發照機構發覺有前條所訂情事應即主動辦理，並報行政院體育委員會備查。行政院體育委員會知有前條所訂情事，亦得命發照機構為適當之處分。

第十三條 本辦法自發布日實施。

教練學術科專業知能課程等級如下：

等級名稱	應具備學科專業知能	應具備術科專業知能
初級體適能教練	一、功能解剖學及生物力學 二、運動生理學 三、人類發展與老化 四、病理生理學與危險因子 五、人類行為心理學 六、緊急事件處理及安全 七、營養與體重控制	一、團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和 二、肌力訓練及動作修正 三、柔軟度訓練
中級體適能教練	一、功能解剖學及生物力學 二、運動生理學 三、人類發展與老化 四、病理生理學與危險因子 五、人類行為心理學 六、健康評估與體適能測試 七、緊急事件處理及安全 八、運動計劃設計 九、營養與體重控制 十、運動計畫管理	一、血壓、脈搏、皮脂厚和體圍測量 二、一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導 三、運動處方設計 四、個案分析
高級體適能教練	一、功能解剖學及生物力學 二、運動生理學 三、人類發展與老化 四、病理生理學與危險因子 五、人類行為心理學 六、健康評估與體適能測試 七、緊急事件處理及安全 八、運動計劃設計 九、營養與體重控制 十、運動計畫管理 十一、行銷、業務與營運管理 十二、財務與人事管理 十三、會員溝通服務	以口試方式進行測驗

第四章 結論與建議

第四章 結論與建議

結論部分

本研究對於國內健身房（體適能中心）之特性，可定義為：「提供具有健身器材之活動場地，經專業指導人員教學、指導、諮詢、服務之營利事業」。

目前台灣各類型之健身房（體適能中心）問卷調查結果，經彙整理以下參考資料。健身房（體適能中心）之設立以北部地區佔多數（73.8%），會員人數規模以專業體適能中心 500 人以下佔最多；飯店附屬類型、多功能類型與聯誼社類型的的有效會員人數以 1000-2000 人左右為佔最大比例；所有權部分，以國人投資佔總比 88.6%；成立的時間部份，以 3~6 年居多，佔 38.9%；經營型態部份以單店型態經營的健身房(體適能中心)為最多（29%）；在登記的資本額上，以 500 萬元為多數（52.4%）；領有經濟部核發公司執照的有 38 家（45.8%），領有營利事業登記證有 40 家（48%）；顧客群以男性居多，男性顧客群佔 54.6%、女性顧客群佔 45.4%；參與健身房（體適能中心）消費者年齡層以 35~44 歲為主（24%），其次 45~54 歲（22%）；在營業樓板面積之坪數方面，依其不同的營業性質及地域而有不同，其差異在 70 坪到 7000 坪之間；硬體設備方面，種類大約有 40 種左右，而其主要健身器材的數量及品牌，在心肺訓練部份，以跑步機及腳踏車的數量最多；各類型健身房(體適能中心)營業時間在 06:00~08:00 至 20:01~22:00 之間；義務部分，會員所需負擔的義務以按時繳交月費為首要，其次是遵守健身房(體適能中心)管理規則；健身房(體適能中心)提供的課程/活動，前三項課程為有氧運動之課程、階梯有氧及開立運動處方；組織與人力配置，以開放式組職最多。

在此，本研究提出以下結論：

- 1、本研究在進行設施普查階段，因時間限制、與業者配合度及相關業者機密所限，造成增加問卷調查工作之困難度。
- 2、近年來，由於消費者與業者之消費等糾紛層出不窮，如此本研究研擬「健身房（體適能中心）會員之定型化契約」。
- 3、由於運動休閒產業急速擴張及發展，加上外商（日本/美國）對台灣市場興趣濃厚，在各健身房（體適能中心）紛紛成立大型連鎖店之趨勢下。因此本研究特訂定「健身房(體適能中心)輔導管理辦法（草案）」。
- 4、本研究透過設施的普查、多次的座談會與公聽會中，對於我國現行相關法規

（建築/分區使用/消防/安檢/執照/停車...等）必須要做適度修正，來強化及鼓勵業者投資意願。

- 5、健身房(體適能中心)產業涉及建管、消防、營利事業登記等目的事業主管機關，業者申請合法須向相當多的單位辦理，加上各目的事業主管機關核發的標準不一，導致申請程序過程困難重重。
- 6、目前本研究從設施普查中發現，所有體適能教練證照制度皆由國外引進，國內尚無自制並具公信力的證照制度，因此特制定「健身房(體適能中心)教練認證制度辦法（草案）」。

建議部分

根據本研究小組針對全國一百二十四家健身房〈體適能中心〉的問卷調查結果，有三十八家（30.64%）持有經濟部核發的公司執照，有四十家（32.25%）持有各當地縣市政府核發營利事業登記證；由此可知，許多健身房（體適能中心）並未持有合法執照。另外，從產業問卷調查及座談會的統計資料發現，健身房（體適能中心）的設立及經營上所面臨最大的困難為，不易取得健身房（體適能中心）合法執照經營。本研究經匯整統合業者關注之問題後，提出短期與中長期建議，其各項建議如下：

一、短期建議

(一)合法執照問題

- 1.「健身服務業」為新時代之新興行業，既有法規不適用於現實時代快速進步之變遷，致合法場地取得不易或取得成本甚高。依目前法令標準取得合法經營場地如下：必須符合「台北市土地使用分區管制規則」第33組「健身服務業」規定需設立於「商一」以上之土地使用分區，日前雖已公佈有條件開放准於「住三」、「住四」區設立，惟條件之制訂時，限制較多，限制了健身房（體適能中心）產業發展；以台北市為例，依現行法規，目前只開放住三之一以上的建物可以申請設立健身房（體適能中心），然而台北市一般商圈多屬住三，不能申請設立。因此建議，開放都市計劃分區使用規定之限制，減低場地取得之成本，提供消費者更便利的運動場地。

- 2.因 30 米線的規定，使得如一些健身房（體適能中心）之面積形成兩塊分區（例如：住三之一及住三），造成該健身房（體適能中心）只有部份面積可以合法申請，造成無法完全合法。因此建議，放寬 30 米線的限制。
- 3.建築法規中停車空間之汽、機車之停車位檢討，將現行嚴重之停車問題轉嫁予業者，實屬不公。對機車位之檢討於八十七年一月恢復施行，卻對代金之收費標準遲遲尚無公告，造成合法業者莫大困難。因此建議，重新檢討現行停車空間之汽、機車之停車位法規。
- 4.一般多功能性質的健身房（體適能中心），通常具有美容部、餐飲部、水療池、游泳池……等附屬設施，每項附屬設施都必須向事業主管機關申請各種不同附屬設施使用執照，造成業者相當困擾，有時會被誤認為是八大行業，申請限制甚嚴。因此建議，直接統合各項附屬設施使用執照之審核。
- 5.部份行政單位審核申請變更使用案之行政效率不彰、審核過程之項目及手續繁雜、時間冗長，往往需耗時 4—8 個月左右，造成業者在尚未完全取得所有合法執照時，因被限制營業，而造成建物租金或其它相關資金的損失，及健身房（體適能中心）產業業者投資意願降低。因此建議，開放業者可於通過初審後，可先行營業，後續再依法令取得其他相關之各項合法執照。

(二)消防法規問題

現行消防法規多已不符當今時代進步需求，尤以健身房（體適能中心）業種之消防法規，甚多不合時宜及業種之特性。以公共安全檢討為例，工務局每年檢查之「建築物公共安全檢查簽證及申報」及消防局「消防安全設備簡修申報」之檢查分類標準並無「健身服務業」類別，致主管機關執法檢查標準不一，造成業者依法困難。

根據本研究調查結果，目前有六十六家（53.2%）健身房（體適能中心）定期消防檢查。建議為推廣正確消防安全觀念，督促業者正視消防安全，保障消費者權益。重新檢討並修訂消防法規，合乎健身房（體適能中心）申設標準。

(三)投保公共意外險

根據本研究調查結果，目前有五十八家（46.77%）健身房（體適能中心）投保公共意外險。建議需強制業者投保公共意外險，保障消費者權益。

(四)體適能教練證照制度

我國國內尚無相關體適能教練證照之制度，目前只有數家民間機構引進國外證照，例如：ACSM（美國運動醫學學會）、AFAA（美國有氧體適能協會）、NSCA（美國肌力與體能協會）．．．等；根據本研究調查結果，國內體適能教練持有國外證照者計 62 人，游泳教練持有證照者計 174 人，發現持有執照者所佔比例明顯偏低。因此建議，建立一套健全的「體適能教練證照制度辦法(草案)」。

(五)健身房（體適能中心）輔導管理辦法

健身房（體適能中心）輔導管理辦法（草案）已研擬完成，應儘早立法並落實執行，協助並輔導健身房（體適能中心）永續經營發展。

(六)健身房〈體適能中心〉會員定型化契約

健身房（體適能中心）會員定型化契約建議範本已研擬完成，本契約修訂完成後，將確實落實執行並推廣各健身房（體適能中心），以確保消費權益。

二、中長期建議

- 1.放寬健身房（體適能中心）行業土地使用規定，減免稽徵營業稅額，吸引民間投資興建體育場館，及制定獎勵民間贊助全民運動發展之條例，以利產業之發展。例如政府以「免稅制度」鼓勵高科技產業之發展。
- 2.制定「健身服務業」設立之相關法令標準，並統由專屬之主管機關稽核。修訂現有舊制不合社會進步變遷之法規，並制訂合乎產業標準法規，統由專屬主管機關審核執行法令標準之宣導、施行、檢查、稽核。由主管機關於事前公布各項法令之施行辦法及施行日期，於充裕時間內對業者施予教育宣導，若遇不合規定之事項，給予適當時間之改善緩衝期。
- 3.鼓勵民間企業投資健身房（體適能中心）產業並參與政府舉辦之全民運動計畫。開放都市計畫分區使用規定之限制，設置適宜之運動休閒場，以提供民眾便利、專業有效愉快的運動環境。

參考文獻

附錄

附 錄

問卷 1：

《壹》、基本資料

(一) 基本資料

一、俱樂部名稱 (中文)：_____

(英文)：_____

二、所有權(企業)：

100% 國人投資 100% 外人投資；

中外合資：中_____%，外_____%；何國出資_____

三、聯絡地址：_____

聯絡電話：_____傳真機：_____

E-MAIL_____

聯絡人：_____職稱：_____

四、俱樂部成立時間：____年____月

單店 連鎖店共_____家，直營_____家、加盟_____家

五、登記資本額(企業)：新台幣_____元

六、總投資額：新台幣_____元

七、擁有的執照：

經濟部核發之公司執照 營利事業登記証 技藝補習班 其他_____

八、87 年度報稅營業額_____

(二) 會員資料

一、主要顧客群：

一般個人消費者 組織機構_____類型（如金融）

家庭型

二、性別：男性：_____ % 、女性：_____ %

三、年齡層：按比率多寡標示順序（1.2.3.4.5.6.）

18歲以下：_____ 19歲~24歲：_____

25歲~34歲：_____ 35歲~44歲：_____

45歲~54歲：_____ 55歲以上：_____

四、目前有效會員人數：

500人以下 501~1000人 1001~2000人 2001人以上

五、最大會員容納量：

500人以下 501~1000人 1001~2000人 2001人以上

六、每年會員源流失率約：_____ %

七、流失原因：

A. 與俱樂部相關因素：

環境不清潔 設備不敷使用，過於擁擠 設備及器材老舊

不滿意提供的課程及活動 不滿意服務人員的態度 其他_____

B 與會員相關因素：

不常去使用會員卡 失去興趣及動機 感覺不舒服

不喜歡俱樂部氣氛 達不到運動的目的 其他_____

八、採取的補救措施為何：

問卷 2：

《貳》、設備

一、請提供作業現場格局佈置圖（如有，請提供）

營業樓板面積：_____坪

二、設施與服務項目：

（一）硬體設施

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 心肺健身區 | <input type="checkbox"/> 2. 機械性重量健身區 | <input type="checkbox"/> 3. 非機械性重量健身區 |
| <input type="checkbox"/> 4. 有氧韻律教室 | <input type="checkbox"/> 5. 體能評估室 | <input type="checkbox"/> 6. 物理治療室 |
| <input type="checkbox"/> 7. 醫護室 | <input type="checkbox"/> 8. 室內迴力球場 | <input type="checkbox"/> 9. 室內/外籃球場 |
| <input type="checkbox"/> 10. 室內網球場 | <input type="checkbox"/> 11. 室外網球場 | <input type="checkbox"/> 12. 室內游泳池 |
| <input type="checkbox"/> 13. 室外游泳池 | <input type="checkbox"/> 14. 桌/撞球場 | <input type="checkbox"/> 15. 室內高爾夫練習場 |
| <input type="checkbox"/> 16. 男女三溫暖 | <input type="checkbox"/> 17. 美容中心 | <input type="checkbox"/> 18. 視聽中心/文藝教室 |
| <input type="checkbox"/> 19. 餐飲/吧台 | <input type="checkbox"/> 20. 商品販賣專櫃 | <input type="checkbox"/> 21. 飲料販賣機 |
| <input type="checkbox"/> 22. 兒童遊樂場 | <input type="checkbox"/> 23. 兒童才藝中心 | <input type="checkbox"/> 24. 會議中心 |
| <input type="checkbox"/> 25. 水療 Spa/Kurhaus | <input type="checkbox"/> 26. 其他_____ | |

最受歡迎的前 3 個設施（標示號碼）：

1. _____ 2. _____ 3. _____

（二）主要運動健身器材數量

A. 心肺訓練器材

1. 跑步機：
2. 腳踏車：
3. 階梯機：
4. 划船機：
5. 交叉訓練機：
6. 上肢訓練機：

B. 重量訓練器材

1. 機械性重量訓練器材：
2. 非機械性重量訓練器材(Free Weights)：

C. 檢測器材：

有；項目為何：_____

沒有

D. 其他器材：_____

問卷 3：

《參》、會員服務權利與義務

一、服務時間：

（一）營業時間：

平日：_____ a.m.---_____ p.m.

假日：_____ a.m.---_____ p.m.

休館日：星期一 星期六 星期日 其他_____

（二）尖峰/離峰時段

A.尖峰時間：（可複選）

9:00 以前 9:01-12:00 12:01-14:00 14:01-17:00

17:01-21:00 21:01 以後

B.離峰時間：（可複選）

9:00 以前 9:01-12:00 12:01-14:00 14:01-17:00

17:01-21:00 21:01 以後

二、健康服務作業流程：

沒有

有、流程為何：

三、會員使用俱樂部各項設施的順序：

四、會員權利：(不額外收取費用)

使用所有設施 參加各類活動 不限制使用時間及次數

定期享用各種優待 其他：_____

五、會員義務：

按時繳交費用(月費/年費) 遵守俱樂部管理規則 其他：_____

六、安全管理：

(一) 有無為會員投保公共意外險

有 沒有

(二) 有無定期接受消防安全檢查

有 沒有

(三) 有無運動防護員

有 沒有

(四) 有無緊急事件處理辦法

有 沒有

(五) 平時是否有預演災難緊急狀況處理(如火災、地震等)

有；頻率_____； 沒有

(六) 平時是否有預演人員意外傷害緊急狀況處理

有；頻率_____； 沒有

(七) 其他安全措施：_____

問卷 4：

《肆》、俱樂部內提供的課程/活動

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 有氧運動 | <input type="checkbox"/> 2. 階梯有氧 | <input type="checkbox"/> 3. 瑜珈 |
| <input type="checkbox"/> 4. 太極/氣功 | <input type="checkbox"/> 5. 飛輪 | <input type="checkbox"/> 6. 伸展運動 |
| <input type="checkbox"/> 7. 體能評估 | <input type="checkbox"/> 8. 運動處方 | <input type="checkbox"/> 9. 一對一指導 |
| <input type="checkbox"/> 10. 體重控制課程 | <input type="checkbox"/> 11. 營養諮詢服務 | <input type="checkbox"/> 12. 銀髮族活動 |
| <input type="checkbox"/> 13. 水中體能活動 | <input type="checkbox"/> 14. 健康講座 | <input type="checkbox"/> 15. 兒童活動 |
| <input type="checkbox"/> 16. 競技性活動 | <input type="checkbox"/> 17. 戶外特別活動 (例如：summer camp, field trip) | |
| <input type="checkbox"/> 18. 美容按摩 | <input type="checkbox"/> 19. 幼兒保姆服務 | |

其他_____

最受歡迎的前 3 個課程/活動 (標示號碼)：

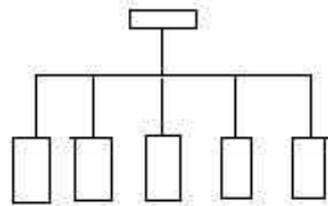
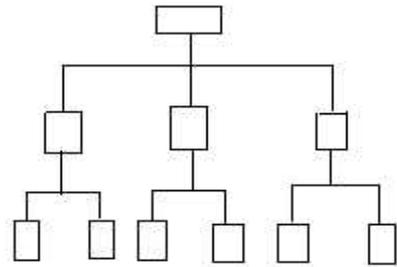
1. _____ 2. _____ 3. _____

問卷 5：

《伍》、組織結構與人力資源

一、組織與人力配置

A. 組織結構圖：

 平頭式 開放式

B. 人力配置圖：

(一) 員工總人數：

全職_____人 兼職_____人

(二) 主管：經/副理：_____人

(1) 體育相關科系_____人(2) 非相關科系_____人(3) 企管相關科系_____人

(三) 運動指導員人數：總人數_____人

(1) 體適能教練人數：

A. 全職_____人

 體育相關科系_____人 非相關科系_____人

B. 兼職_____人

 體育相關科系_____人 非相關科系_____人

c. 擁有合格證照之人數：ACSM_____人、ACE_____人、AFAA_____人

CPR_____人、其他_____人

(2) 有氧教師：_____人

 體育相關科系_____人 舞蹈系_____人 非相關科系_____人

(3) 游泳教練：_____人

體育相關科系擁有證照_____人 體育相關科系無證照_____人

非體育相關科系擁有證照_____人 非體育相關科系無證照_____人

(4) 其他類型教練：_____人

(四) 櫃檯人員：_____人

(五) 醫護人員：_____人

(六) 業務人員：_____人

(七) 美容師：_____人

(八) 清潔服務人員：_____人

(九) 行政管理人員(如財務、總務、資訊、企劃)：_____人

(十) 研發及教育訓練人員：_____人

問卷 6：

《陸》、其他經營管理相關課題

一、目前經營本俱樂部管理上最大的優勢：

二、短期內經營管理本俱樂部迫切需要解決的問題：

三、本俱樂部短、中、長期經營管理的目標：

四、本俱樂部目前所面臨的執照問題：

◎本問卷到此全部結束，煩請您再次詳細檢查有無漏答之處，最後謝謝您的熱誠協助與支持！如有任何疑問請與中華民國有氧體能運動協會聯絡。

健身房（體適能中心）設施及管理之研究

行政院體育委員會編印

健身房（體適能中心）設施及管理之研究

行政院體育委員會編印