

## 健康運動實證研究中心

主持人：黃新作教授  
副主持人：王錠堯助理教授

### 一、實驗室/研究中心簡介

健康運動實證研究中心成立於2016年，因應高齡化社會的衝擊及成功/健康老化(Successful / Healthy Aging)之意識的抬頭，特成立此中心來達成身體健康的需求。『運動似水，能載舟亦能覆舟』，唯有正確的評估身體現況與初始能力，才能設計因人而異的運動處方，因此在從事運動之前，實有必要瞭解各族群的身體狀況，進而擬定促進身體健康之運動處方，期能進行各種運動方式對身體效益的實證研究，進而提昇健康促進的專業內容。

### 二、過去成果(文字敘述及加上2-3張照片)

- 1、完成「高強度間歇訓練對中年男性減脂與代謝指標的影響」之研究並投稿於大專體育學刊(TSSCI)
- 2、完成台安醫院產學研究案「運動介入對護理人員的健康促進成效」(20161001~20170731)
- 3、取得中華民國發明專利「步幅控制裝置I592190」(20170721~)
- 4、取得中華民國發明專利「運動輔助結構I592191」(20170721~)
- 5、關懷原鄉部落/社區中高年銀髮族「預防失能、失智、跌倒、尿失禁運動保健指導講座」兩場(20170408~0422)
- 6、關懷原鄉部落社區中高年銀髮族「肌肉•經絡按摩紓壓保健指導講座」兩場(20170506~0603)
- 7、培育原鄉部落/社區中高年銀髮族預防失能運動保健指導人員兩場(20170513-0610)
- 8、教育部體育署運動服務業創新創業競賽-創新組第一名



### 三、執行現況(文字敘述及加上2-3張照片)

- 1、與花蓮縣私立富康老人長期照顧中心進行「肌肉•經絡按摩養生保健服務」產學合作案
- 2、與台安醫院進行「芳香療法對護理人員腦部氧合能力及心律變異之影響」產學合作案
- 3、負磁能貼片及助眠帽的專利研發
- 4、不同運動強度介入對中年女性心肺適能、身體組成、代謝症候與睡眠品質之影響(科技部專題計畫)



### 四、未來規劃

- 1、方塊踏步對銀髮族動靜態平衡能力的影響
- 2、推廣經絡、肌肉放鬆術與方塊踏步運動證照班
- 3、執行各類運動的生物能量分析、心率變異分析及能量代謝分析之研究

