

基本資料/Profiles

- 姓名：陳依靈／Chen, Yi-Ling
- 任職單位：健康照護學院運動醫學系 專案助理教授級專業技術人員
Department of Sports Medicine Professional Project Technician (Assistant Professor Level)
- 電話：04-22053366分機 7605
- E-mail：yiling1017@mail.cmu.edu.tw
- ORCID：<https://orcid.org/0009-0003-5448-3474>
- [Google Scholar 個人學術檔案](#)

專長/Research expertise

- 有氧舞蹈、高齡體適能、瑜珈、田徑、游泳
- 運動處方
- 身體活動及健康促進

期刊論文/Journal Paper

陳依靈(Chen, Yi-Ling)、曾建興(Chien?Hsing Tseng)、林欣慈(Hsin?Tzu Lin)*、吳品諭(Pin?Yu Wu)、趙學瑾(Hsueh?Chin Chao)*、Dual-task multicomponent exercise - cognitive intervention improved cognitive function and functional fitness in older adults, AGING CLINICAL AND EXPERIMENTAL RESEARCH, 2023Sep, 35(9):1855-1863, SCI
(Ko-Hsin Chang)、(Chih-Hsiang Hung)、(Tzu-Yun Lin)、(Hsiao-Hsien Lin)*、陳依靈(Chen, Yi-Ling)*、A Study on the Effects of Chinese Massage on Physical and Mental Health in Participants Based Smart Healthcare, Journal of Healthcare Engineering, 2022Jan, 2022():9732355, SCI

研討會論文/Conference Papers

1	嘉義縣精準運動指導員之指導成效分析，2022 運動競技與健康促進趨勢學術研討會，南華大學，2022.6.18 ~ 2022.6.18，
2	精準教學之精準成效分析，2022 運動競技與健康促進趨勢學術研討會，南華大學，2022.6.18 ~ 2022.6.18，
3	合作學習運用在教學之效益，2022 運動競技與健康促進趨勢學術研討會，南華大學，2022.6.18 ~ 2022.6.18，
4	營養補充與肌力訓練對高齡者認知功能關聯之分析，臺灣身體活動與運動科學學會暨 2022 大墩體育運動聯合學術研討會，線上會議，2022.5.14 ~ 2022.5.14，
5	運動與蛋白質增補對肌肉力量及身體組成表現之探討，臺灣身體活動與運動科學學會暨 2022 大墩體育運動聯合學術研討會，線上會議，2022.5.14 ~ 2022.5.14，

研究計畫/Research Grant

個別型，CMU110-N-29，陳依靈(Chen, Yi-Ling)，校內計畫，體智能板教學對高齡者身心訓練之成效評估，\$200000，2021.10.26 ~ 2022.7.31

主授課課程/Course

- 1 樂齡運動處方實務【第 113 學年第 1 學期：A 班】，教導學生實施功能性體適能檢測、設計老人體適能運動處方與老人團體運動課程指導方式，使學生能有更進階的教練指導能力。
- 2 運動醫學特論【第 113 學年第 1 學期：A 班】，1. 瞭解系內教授研究領域 2. 瞭解領域內研究方法與技術 3. 探索領域內的科學問題 4. 練習邏輯性科學性思考與批判。
- 3 樂齡適能與實務【第 113 學年第 1 學期：A 班】，教導學生實施功能性體適能檢測、設計老人體適能運動處方與老人團體運動課程指導方式，使學生能有更進階的教練指導能力。

- 4 高齡運動與健康【第 112 學年第 2 學期：A 班】，(1) 學生可依據學理設計出適合高齡族群的運動方案，並於社區實踐，以提升學生對於高齡社區實作知能。 (2) 學生可了解運動對於高齡者健康的必要性
- 5 健康促進與疾病防治實驗【第 112 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。
- 6 健康體適能學實習(二)【第 112 學年第 2 學期：A 班】，指導學生進行指導學生進行運動體適能領域之實務操作
- 7 有氧舞蹈運動訓練【第 112 學年第 2 學期：A 班】，1. 增進學生良好的姿勢及體態 2. 健康體適能的提升 3. 熟練舞蹈與音樂兩者之間的配合度 4. 讓學生認識健身運動的益處 5. 期經由課程,造就學生健康的身心及健全的生活.6. 經由健身活動之經驗,讓學生學習團體運作及調和人際關係.7. 經由課程的實施,培養學生休閒生活之喜好和建立終身運動之習慣
- 8 健康促進與疾病防治【第 112 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。
- 9 運動醫學特論【第 112 學年第 1 學期：A 班】，1. 瞭解系內教授研究領域 2. 瞭解領域內研究方法與技術 3. 探索領域內的科學問題 4. 練習邏輯性科學性思考與批判。
- 10 樂齡適能與實務【第 112 學年第 1 學期：A 班】，教導學生實施功能性體適能檢測、設計老人體適能運動處方與老人團體運動課程指導方式，使學生能有更進階的教練指導能力。
- 11 高齡運動與健康【第 112 學年第 1 學期：A 班】，(1) 學生可依據學理設計出適合高齡族群的運動方案，並於社區實踐，以提升學生對於高齡社區實作知能。 (2) 學生可了解運動對於高齡者健康的必要性
- 12 健康體適能學實習(一)【第 112 學年第 1 學期：A 班】，指導學生進行指導學生進行運動體適能領域之實務操作
- 13 健康促進與疾病防治實驗【第 111 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。
- 14 健康體適能學實習(二)【第 111 學年第 2 學期：A 班】，指導學生進行指導學生進行運動體適能領域之實務操作
- 15 有氧舞蹈運動訓練【第 111 學年第 2 學期：A 班】，1. 增進學生良好的姿勢及體態 2. 健康體適能的提升 3. 熟練舞蹈與音樂兩者之間的配合度 4. 讓學生認識健身運動的益處 5. 期經由課程,造就學生健康的身心及健全的生活.6. 經由健身活動之經驗,讓學生學習團體運作及調和人際關係.7. 經由課程的實施,培養學生休閒生活之喜好和建立終身運動之習慣
- 16 老人體適能學【第 111 學年第 2 學期：A 班】，教導學生實施功能性體適能檢測、設計老人體適能運動處方與老人團體運動課程指導方式，使學生能有更進階的教練指導能力。
- 17 健康促進與疾病防治【第 111 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。
- 18 高齡運動與健康【第 111 學年第 1 學期：A 班】，(1) 學生可依據學理設計出適合高齡族群的運動方案，並於社區實踐，以提升學生對於高齡社區實作知能。 (2) 學生可了解運動對於高齡者健康的必要性
- 19 瑜珈與皮拉提斯運動訓練【第 111 學年第 1 學期：A 班】，提升身體核心穩定，強化四肢肌耐力，助於放鬆肌肉，心、靈的修練，並能夠專注於當下，放下一切思緒，回歸到最初的自我。

- 20 健康體適能學實習(一)【第 111 學年第 1 學期：A 班】，指導學生進行指導學生進行運動體適能領域之實務操作
- 21 老人保健學【第 111 學年第 1 學期：A 班】，1.了解高齡社會人口學的特色 2.了解高齡者之身心變化與保健原則 3.學習為高齡者進行功能性體適能評估
- 22 健康促進與疾病防治實驗【第 110 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。
- 23 有氧舞蹈運動訓練【第 110 學年第 2 學期：A 班】，1. 增進學生良好的姿勢及體態 2. 健康體適能的提升 3. 熟練舞蹈與音樂兩者之間的配合度 4. 讓學生認識健身運動的益處 5. 期經由課程,造就學生健康的身心及健全的生活.6. 經由健身活動之經驗,讓學生學習團體運作及調和人際關係.7. 經由課程的實施,培養學生休閒生活之喜好和建立終身運動之習慣
- 24 老人體適能學【第 110 學年第 2 學期：A 班】，教導學生實施功能性體適能檢測、設計老人體適能運動處方與老人團體運動課程指導方式，使學生能有更進階的教練指導能力。
- 25 健康促進與疾病防治【第 110 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。
- 26 瑜珈與皮拉提斯運動訓練【第 110 學年第 1 學期：A 班】，提升身體核心穩定，強化四肢肌耐力，助於放鬆肌肉，心、靈的修練，並能夠專注於當下，放下一切思緒，回歸到最初的自我。
- 27 老人保健學【第 110 學年第 1 學期：A 班】，1.了解高齡社會人口學的特色 2.了解高齡者之身心變化與保健原則 3.學習為高齡者進行功能性體適能評估
- 28 健康促進與疾病防治實驗【第 109 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。
- 29 有氧舞蹈運動訓練【第 109 學年第 2 學期：A 班】，1. 增進學生良好的姿勢及體態 2. 健康體適能的提升 3. 熟練舞蹈與音樂兩者之間的配合度 4. 讓學生認識健身運動的益處 5. 期經由課程,造就學生健康的身心及健全的生活.6. 經由健身活動之經驗,讓學生學習團體運作及調和人際關係.7. 經由課程的實施,培養學生休閒生活之喜好和建立終身運動之習慣
- 30 健康促進與疾病防治【第 109 學年第 2 學期：A 班】，介紹健康促進的觀念、疾病防治的方法，與體適能的概念，使同學對運動與健康有更進一步的認識。