

國立體育大學運動保健學系

陳麗華

一、主要學經歷

主要學歷	學校名稱	院系所	學位	起訖年月
	Indian University	Dept. of Kinesiology	博士	民國 82 年 8 月至民國 92 年 3 月
	國立體育學院	體育研究所	碩士	民國 78 年 9 月至民國 80 年 6 月
	天主教輔仁大學	體育學系	學士	民國 69 年 9 月至民國 73 年 6 月
主要經歷	服務機關學校名稱	職別	專或兼任	任職起訖年月
	國立體育大學	助理教授	專任	民國 92 年 8 月迄今
	國立體育學院	講師	專任	民國 87 年 8 月至 92 年 7 月
	國立體育學院	助教	專任	民國 81 年 8 月至 82 年 7 月
	國立體育學院	行政人員	專任	民國 80 年 8 月至 81 年 7 月

二、學術專長

健康管理、社區中高齡者運動健康促進方案、健走運動

三、主要證照

1. 美國運動醫學會認證運動生理學家 (ACSM Certified Exercise Physiologist, since 1998)。
2. 通過美國運動醫學會「運動是良藥」健康與體適能專家課程 (Exercise is Medicine, Singapore)。

四、近五年參與相關計畫

1. 國科會(2011)。中高齡者衰弱症之篩檢與介入成效評估-以運動與營養介入為策略-社區中高齡衰弱症篩檢之發展 (100/8/1~101/7/31)。(共同主持人)
2. 教育部體育署 (2014)。教育部體育署 103 年運動產業專題研究計畫：我國高齡運動者指導服務之供給與需求研究計畫。(主持人)
3. 體育署 (2017)。Women 一起動，運動 Easy go!活力女性運動參與推廣行動方案。(協同主持人)
4. 長庚醫院 (2017)。桃園市龜山區中老年人活躍老化與健康促進計畫。(共同主持人)

五、相關著作 (2003 迄今)

(一) 期刊論文

1. 中文部份

- (1) 林昕翰、畢璐鑾、高麗娟、**陳麗華** (2016)。不同生命週期適合從事之休閒運動。臺灣體育運動管理學報，16(2), 79-104。ISSN: 1814-8964。
- (2) 楊文中、陳豐慈、吳聰義、**陳麗華**、張育愷 (2016)。健身運動對記憶相關認知功能之影響。臺灣運動心理學報，16(2), 57-83。ISSN: 1814-5108。
- (3) 畢璐鑾、蕭嘉惠、**陳麗華**、林昕翰 (2013)。法鼓山健走休閒效益，活動滿意度與忠誠度。臺灣體育運動管理學報，13(4), 317-337。ISSN: 1814-8964。
- (4) 江政凌、劉宗翰、**陳麗華*** (2011)。全身性震動對中高齡男性下肢肌電訊號的影響。大專體育學刊，13(3)，317-326。ISSN: 1563-3470。
- (5) 洪辰諭、**陳麗華*** (2012)。青少年睡眠時間、身體質量指數與憂鬱症狀之相關研究。國立台中教育大學體育學系學刊，7，21-28。ISSN：2415-5918。
- (6) 徐金鋒、**陳麗華**、曾明郎 (2011)。從職場健康促進探討改善工作壓力之身體活動策略。長榮運動休閒學刊，5，29-37。ISSN: 2073-3208。
- (7) 徐金鋒、**陳麗華**、鍾福啟、趙高政、曾明郎 (2011)。高科技男性工程師身體活動測量工具效度探討。健康管理學刊，9(1)，75-81。ISSN:1811-1947。
- (8) 江政凌、劉宗翰、**陳麗華** (2009)。全身性震動訓練對高齡者肌肉生理功能的影響。大專體育，105，129-134。ISSN: 1560-3822。
- (9) **陳麗華***、魏榆倩、李姿萍 (2006)。推廣 [學童走路上學] 活動經驗分享~ 以 94 年教育部示範學校麗林國小為例~。學校體育，94，56-64。ISSN 1994-5787。
- (10) 康曉翠、**陳麗華**、林耀豐. (2006)。以跨理論模式探討影響運動行為之相關因素。屏東體育，10，497-511。ISSN：18197280。
- (11) **陳麗華*** (2004)。學生身體活動推廣：淺談校園動態生活環境的營造。學校體育，14(5)，21-27。ISSN 1994-5787。
- (12) 盧俊宏、蔡錦雀、**陳麗華**、陳佳瑩 (2004)。健走運動與社區健康營造之探討。國民體育季刊，33(3)，46-51。ISSN：10275010。

- (13) 劉影梅、陳俊忠、林宜洵、沈麗芬、陳麗華 (2004)。國人從事規律身體活動之阻力及助力因素在個人活動諮詢時之應用。《國民體育季刊》，33(3)，69-76。ISSN：10275010。

2. 英文部份(含會議論文期刊摘要)

- (1) **Chen, L.H.***, Liou, J.S. (2017, May). A 12-week modified TABATA exercise program on functional fitness for the elderly: a pilot study. Poster will be presented at the 64th ACSM Annual Meeting & 8th World Congress on Exercise is Medicine[®], Denver, CO. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. ISSN: 0195-9131. [Accepted]
- (2) **Chen, L.H.***, Shih, S., Chien, K. K. (2016, June). Lower extremity circumferences in relation to lower limb muscular strength and mobility in the middle-aged and elderly. Poster presented at the World Congress on Active Ageing 2016, Melbourne, Australia. [Abstract]. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24: S37-38. ISSN : 1063-8652.
- (3) Tsai, C. C., **Chen, L. H.**, Chin, P. S., Tung, J. M., Tung, Y. H. (2016, June). Effect of integrated exercise program on physical fitness, functional ability and fasting blood glucose in a community diabetic patient group. Poster presented at the World Congress on Active Ageing 2016, Melbourne, Australia. [Abstract]. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24: S72-73. ISSN : 1063-8652.
- (4) **Chen, L.H.***, Tsou, C.Y., Shih, S., Tien, Y. T., Chien, K. Y. (2015, May). Validity of normal and fast gait speed measurements over 4-m, 5-m, and 6-m distances. Poster presented at the 62nd ACSM Annual Meeting & 6th World Congress on Exercise is Medicine[®], San Diego, CA. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(5S), 950-951. ISSN: 0195-9131.
- (5) **Chen, L.H.***, & Shang-ju Lee (2013, May). Environmental factors in relation to meeting physical activity recommendation among dog owners. Poster presented at the 60th ACSM Annual Meeting & 4th World Congress on Exercise is Medicine[®], Indianapolis, IN. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(5), 365-371. ISSN: 0195-9131.
- (6) Tung, Y.H., Chin, P.S., **Chen, L.H.***, Tung, J.M., & Tsai, C.C. (2011, May). Walking games increasing functional ability among Community-dwelling older adults. Poster presented at

- the 58th ACSM Annual Meeting & 2nd World Congress on Exercise is Medicine[®], Denver, CO. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(5), 515. ISSN: 0195-9131.
- (7) Tsai, C.C., Tung, J.M., **Chen, L.H.**, Chin, P.S., & Tung, Y.H. (2011, May). Modified aerobic Tai Chi exercise improved physical fitness and functional ability in a middle-aged population. Poster presented at the 58th ACSM Annual Meeting & 2nd World Congress on Exercise is Medicine[®], Denver, CO. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(5), 915. ISSN: 0195-9131.
- (8) **Chen, L.H.***, & Xu, J.F. (2011, May). Long working hours positively related to work stress among high-tech employees in Taiwan. Poster presented at the 58th ACSM Annual Meeting & 2nd World Congress on Exercise is Medicine[®], Denver, CO. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(5), 954. ISSN: 0195-9131.
- (9) Huang, L.F., & **Chen, L.H.*** (2010, May). Occupational physical activity negatively related to general health, vitality and mental health in old men. Poster presented at the 57th ACSM Annual Meeting & 1st World Congress on Exercise is Medicine[®], Baltimore, MD. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), 282. ISSN: 0195-9131.
- (10) **Chen, L.H.***, & Huang, L.F. (2010, May). Household activity in relation to functional fitness in a sample of Taiwanese older women. Poster presented at the 57th ACSM Annual Meeting & 1st World Congress on Exercise is Medicine[®], Baltimore, MD. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), 605. ISSN: 0195-9131.
- (11) Wei, Y.C., & **Chen, L.H.*** (2009, May). Television viewing, computer use, and sleep time in relation to depressive symptoms among Taiwanese Freshman. Poster presented at the 56th ACSM Annual Meeting, Seattle, WA. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 41. ISSN: 0195-9131.
- (12) **Chen, L.H.***, & Peng, S.C. (2009, May). Influencing factors of physical activity among Taiwanese female college students- adaption of social ecology model. Oral presentation presented at the 56th ACSM Annual Meeting, Seattle, WA. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 179. ISSN: 0195-9131.
- (13) **Chen, L.H.**, & Tsai, C.C. (2008, May). Pedestrian environment of walking to schools for elementary schools in Taiwan. Poster presented at the 55th ACSM Annual Meeting,

- Indianapolis, IN. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(5), S254. ISSN: 0195-9131.
- (14) Wei, Y.C., & **Chen, L.H.** (2008, May). Association of physical activity and depressive symptoms among female freshmen students in Taiwan. Poster presented at the 55th ACSM Annual Meeting, Indianapolis, IN. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(5), S454. ISSN: 0195-9131.
- (15) **Chen, L.H.***, Tsai, C.C., Cai, P.J., & Li, Y.R. (2007, May). Influence of walk-to-school promotion program on traffic safety behavior of elementary schoolchildren in Taiwan. Poster presented at the 54th ACSM Annual Meeting, New Orleans, LA. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(5), S30. ISSN: 0195-9131.
- (16) Tsai, C.C., **Chen, L.H.**, Lu, J.H., & Yeh, I.C. (2005, May). Prevalence of walking for transportation in Taiwan. Poster presented at the 52nd ACSM Annual Meeting, Nashville, TN. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(5), S325. ISSN: 0195-9131.
- (17) **Chen, L. H.***, Lu, J.H., Tsai, C.C., & Chen, S.E. (2005, May). Development of an instrument in assessing perceived environment attributes of walking in Taiwan. Poster presented at the 52nd ACSM Annual Meeting, Nashville, TN. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(5), S330. ISSN: 0195-9131.
- (18) **Chen, L.H.***, Liou, Y.M., Wallace, & J. P., Chen, J. J. (2004, May). Physical activity patterns and its relationship to cardiovascular risk factors in an adult Taiwanese population. Poster presented at the 51st ACSM Annual Meeting, Indianapolis, IN. [Abstract]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(S5), S162. ISSN: 0195-9131.

(二) 研討會論文

1. 中文部份 (口頭發表)

- (1) 王千彥、**陳麗華**、柯閔仁、詹貴惠 (2016, 10 月)。六週極低量高強度間歇訓練對不同體位之國中生心肺適能及身體組成之影響。以口頭形式發表於 2016 營養、運動與健康體位學術研討會，台北市，臺灣。
- (2) 施姍、**陳麗華*** (2014, 12 月)。中高齡者大腿圍與下肢肌力之相關研究。以口頭形式發表於 2014 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，高雄市，臺灣。

- (3) 李明娟、**陳麗華*** (2013, 6 月)。不同性別國小學童體適能與學業成就之關聯性研究。以口頭形式發表於 2013 國際運動生理暨體能領域研討會，台北市，臺灣。
- (4) 黃如玉、**陳麗華*** (2013, 6 月)。瑜珈運動對兒童注意力的影響。以口頭形式發表於 2013 國際運動生理暨體能領域研討會，台北市，臺灣。
- (5) 秦培淞、**陳麗華*** (2011, 12 月)。團體運動暨衛教課程對社區高血糖中高齡者憂鬱傾向的影響。以口頭形式發表於 2011 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (6) 魏榆倩、**陳麗華**、林孟穎 (2006, 6 月)。大學生身體活動評量問卷研究。以口頭形式發表於 2006 年國際運動保健學術研討會。桃園縣，臺灣。
- (7) **陳麗華** (2005, 12 月)。大專院校學生身體活動與憂鬱症狀之關係研究。以口頭形式發表於 94 年度諮商輔導主任工作研討會。桃園縣，臺灣。
- (8) 蔡錦雀、盧俊宏、**陳麗華**、葉怡君 (2004, 11 月)。台灣健走運動參與狀況。以口頭形式發表於 2004 國際體適能學術研討會，台北市，臺灣。
- (9) 劉影梅、林宜洵、**陳麗華** (2004, 10 月)。動態生活的助力與阻力。以口頭形式發表於 2004 年世紀領航系列研討會之四：健康活力新趨勢-動態生活促進研討，台北市，臺灣。
- (10) **陳麗華*** (2004, 10 月)。影響動態生活的環境因素。以口頭形式發表於 2004 年世紀領航系列研討會之四：健康活力新趨勢-動態生活促進研討，台北市，臺灣。

2. 中文部份 (海報發表)

- (1) **陳麗華***、劉芷萱 (2016, 12 月)。高齡運動指導人力與課程之供給與需求初探：實務場域觀點。以海報形式發表於 2016 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，宜蘭，臺灣。
- (2) **陳麗華***、田玉笛 (2015, 10 月)。我國高齡者運動指導服務推行策略與方法探討。2015 全民運動暨體育政策研討會，台北市，臺灣。
- (3) 鄒崇詣、**陳麗華*** (2014, 12 月)。運動界入對非酒精性脂肪肝患者生理指標的影響。以海報形式發表於 2014 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，高雄市，臺灣。

- (4) 古慧敏、**陳麗華*** (2014, 12月)。不同BMI分級青少年身體活動量與骨質密度之關係研究。以海報形式發表於2014體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，高雄市，臺灣。
- (5) 林玫君、**陳麗華*** (2013, 12月)。全身性震動訓練對慢性阻塞性肺病病人運動能力效果探討。以海報形式發表於2013體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (6) 田玉笛、錢桂玉、張煥禎、林勁宏、**陳麗華** (2012, 12月)。無衰弱其不同等級之中年人身體功能表現比較。以海報形式發表於2012體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。NSC 100-2410-H-179-014。
- (7) 張士強、**陳麗華**、陳淑貞、周家豪、錢桂玉 (2012, 12月)。肢段圍與雙能量X光吸收光譜之全身肌肉量與脂肪量之關聯。以海報形式發表於2012體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (8) **陳麗華***、錢桂玉、林勁宏、黃啟煌、陳雅琳 (2011, 12月)。不同性別、年齡社區高齡者衰弱症與身體表現差異。以海報形式發表於2011體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。NSC 100-2410-H-179-014。
- (9) 黃如玉、**陳麗華*** (2011, 12月)。從運動與注意力談瑜珈提升兒童注意力的可能性。以海報形式發表於2011體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (10) 洪辰諭、**陳麗華*** (2011, 12月)。心寬體胖，體胖心寬?!。以海報形式發表於2011體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (11) 徐金鋒、**陳麗華*** (2010, 12月)。你累了嗎?高科技從業人員。以海報形式發表於2010體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會。台北市，臺灣。
- (12) 徐金鋒、**陳麗華*** (2010, 6月)。健走：促進更年期及停經婦女健康的最佳選擇。以海報形式發表於2010學校運動教練科學學術研討會，台北市，臺灣。
- (13) 同柔敏、**陳麗華*** (2009, 12月)。讓我們走路上學去!有效增進學童中高強度身體活動的機會。以海報形式發表於2009體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。

- (14) 黃麓霏、**陳麗華*** (2009, 12 月)。社區高齡者行動能力之相關因素探討。以海報形式發表於 2009 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (15) 黃麓霏、江政凌、**陳麗華*** (2009, 12 月)。高齡者生活品質影響身體活動量之探討。以海報形式發表於 2009 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (16) 李尚儒、**陳麗華*** (2009, 12 月)。擁有寵物犬對飼主身體活動之影響。以海報形式發表於 2009 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (17) 徐金鋒、**陳麗華*** (2009, 12 月)。改善工作壓力之身體活動探討。以海報形式發表於 2009 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (18) 林孟穎、**陳麗華*** (2009, 12 月)。中年婦女身體活動量表之信效度研究。以海報形式發表於 2009 體育運動學術團體聯合會暨學術研討會，台北市，臺灣。
- (19) 黃麓霏、同柔敏、**陳麗華*** (2009, 5 月)。功能性體適能對社區老年榮民身體活動量高低之區別分析。以海報形式發表於 2009 運動生理暨體能領域學術研討會，嘉義，臺灣。
- (20) 同柔敏、**陳麗華*** (2009, 5 月)。身體活動對巴金森氏症患者生理與社會心理的影響。以海報形式發表於 2009 運動生理暨體能領域學術研討會，嘉義，臺灣。
- (21) 李姿萍、**陳麗華** (2005, 12 月)。交通中的身體活動對學童健康之影響初探。以海報形式發表於 2005 年國際運動教育學術研討會，桃園，臺灣。

3. 英文部份 (口頭發表)

- (1) Chun-Hsiang Huang, Lu-Luan Pi, **Lee-Hwa Chen**, Cheng-Ter Kuo, & His-Han Lin (2014, June). *Leisure involvement and revisit intention for walking tourism: the mediating effect of leisure benefits*. Oral session presented at the TASSM 2014 Assembly, Taipei, Taiwan.
- (2) His-Han Lin, **Lee-Hwa Chen**, Jong-Chi Chiu, & Lu-Luan Pi (2014, June). *Classification and items of recreational sports*. Oral session presented at the TASSM 2014 Assembly, Taipei, Taiwan.
- (3) Chien, K.Y., **Chen, L.H.**, Lin, C.H., Huang, C.H., Chang, H.C., Mallikarjuna, K. (2012,

July). *Motion ability and fibronectin level in relation to flexibility in pre-frail older adults*. Oral session presented at the 1st Asia Pacific Clinical Epidemiology & Evidence Based Medicine Conference, Kuala Lumpur, Malaysia.

- (4) **Chen, Lee-hwa*** (2011, Jan). *Frailty prevention: in perspective of physical activity for health promotion*. Oral session presented at the 2011 ICHPER·SD Asia Congress, Taipei, Taiwan.
- (5) **Chen, L.H.*** (2009, Sept). *Let's walk to school!: the national strategy to promote sport for all for schoolchildren in Taiwan*. Oral session presented at the 21st TAFISA World Congress, Taipei, Taiwan.
- (6) Kay, N., King, C., Mak, J., Boonchai, K., & **L. H. Chen** (2004, Oct.). *School policy and environment: Hong Kong, Singapore, Taiwan, and Thailand*. Oral session presented at the 78th Annual Conference of American School Health Association, Orlando, FL, U.S.A.

4. 英文部份 (海報發表)

- (1) Shan Shih & **Lee-hwa Chen** (2014, Nov.). *The relationship between lower extremity circumferences and physical health index in the middle age and elderly: a literature review*. Poster session presented at the Seminar on the Development of Asian University Sports 2014, Taipei County.
- (2) **Chen, L.H.**, Tung, J.M., Chen, Y. L., Chang, H.C., & Chien, K.Y. (2014, May). *Frailty Status and Physical Functional Performance among community-dwelling elderly in Taiwan—A Comparative Study Using Two Frailty Criteria*. Poster session presented at the 22nd Nordic Gerontology Congress, Gothenburg, Switzerland. [abstract]
- (3) Kuei-Yu Chien, **Lee-Hwa Chen**, Jou-Min Tung, Yu-Ti Tien, Shu-Chen Chen, Li-fang Hu (2013, June). *Distal Arm and Leg Circumferences Correlated with Skeletal Muscle Mass in Older Adults*. Poster session presented at the 20th IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics, Korea.
- (4) **Chen, L.H.**, Chin, P.S., Tung, J.M., Chou, C.H., Tsai, C.C., & Chien, K.Y. (2012, July). *Prediction of total fat mass and lean body mass by ultrasonography in a Taiwanese older population*. Poster session presented at the 1st Asia Pacific Clinical Epidemiology &

Evidence Based Medicine Conference, Kuala Lumpur, Malaysia.

- (5) Lu, J. H., Tsai, C. C., **Chen, L. H.** (2004, Sept.). *The investigation of walking behavior in Taiwan*. The 8th ASFAA Congress. Taipei, Taiwan.
- (6) Kay, N.S., Torabi, M. R., Ding, K., & **Chen, L.H.** (2004, July). *Healthy lifestyles and wellness status among college students: U.S.A., Taiwan, and Thailand*. Conference Proceedings of the II International Conference for Physical Educators 2004 (ICPE2004), Hong Kong, P. R. China.

(三) 論著 (含一般著作及專案研究報告)

1. **陳麗華** (2016)。105 年度教育部 「大學學習生態系統創新計畫」:【大手牽小手，健康動起來】運動無邊界，子計畫：活躍老化健康增值計畫成果報告書。
2. **陳麗華** (2016)。新北市政府衛生局 「新北動健康」: 林口示範區肌不可失介入計畫成果報告書。
3. **陳麗華** (2015)。教育部體育署 103 年運動產業專題研究計畫：我國高齡運動者指導服務之供給與需求研究計畫成果報告書。台北：教育部。
4. **陳麗華** (2014)。健康行動我決定。載於陳美燕 (總校閱)，健康促進 (頁 2-1~2-40)。新北市：啟英。
5. **陳麗華**、蔡錦雀 (2010)。「臺北縣政府衛生局 「運動有氧·樂活飲食」推廣計畫—社區運動保健班」成果報告書。臺北縣政府衛生局。
6. **陳麗華**、蔡錦雀 (2009)。「教育部 97 年度走路上學推動計畫」期末報告書。教育部體育司。
7. **陳麗華**、蔡錦雀主編 (2008)。走路上學工作手冊。教育部。
8. **陳麗華**、蔡錦雀、蔡佩靜、李燕茹 (2007)。「推動中小學生健康體位 5 年計畫—95 年度執行案：「建立走路上學推廣模式與評核機制」期末報告書。教育部體育司。
9. **陳麗華** (2006)。教育部 94 年度 「推動中小學生健康體位五年計畫：走路上學計畫」期末報告書。
10. 盧俊宏、蔡錦雀、**陳麗華** (2004)。國人健走 (快走) 行為與環境之調查研究計畫報告書。行政院衛生署國民健康局。
11. 蔡櫻蘭、蔡錦雀、**陳麗華**、黃新作、王百川、詹益聖 (2003)。運動健康指導手冊 (下冊)—孕婦、肥胖者及慢性疾病運動健康促進計畫。行政院體育委員會。