

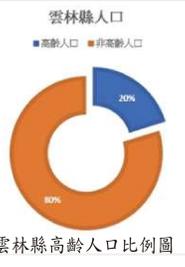
# 雲林科技GO

## 樂齡健康好生活

### 計劃緣由

#### 超高齡社會走向

- ▶ 雲林縣佔老化指數190.12全國第五高。
- ▶ 長者於科技適應中逐漸與社會脫節，缺乏接觸科技應用和資訊科技相關適應能力較弱，即「數位失能人口」。



### 問題分析

「資訊更新，高齡適應」需積極推動及建立觀念

「交通就是適應能力」長者於老年階段對出門意願性不高，需計劃交通安排並推動所有地區長者健康運動。

**科技適應力較弱**

優勢

1. 運動健康概念普及
2. 運動科技導入生活
3. 政府民間積極推廣

機會

1. 運動科技示範中心
2. 流通據點資訊及人力
3. 資源整合

**長者外出意願低**

劣勢

1. 應用科技尚需調整
2. 科技接受性落差

威脅

1. 科技接受及適應力較低
2. 資訊平台整合難度較高
3. 科技適用性與否

SWOT分析圖

### 計劃目標



### 實施策略



以SDGs作為發展方針完成「縣民運動戰情室」概念，完善雲林。

### 運作情形



▶ 雲林縣政府以計劃處為運動科技在地應用主要推動者



▶ 111年「運動科技應用與產業發展-推動國民健康場域應用計畫」，以「運動科技」為主軸結合雲林科技大學成立「運動科技示範中心」建構屬於雲林縣民的健康網絡。



▶ 雲林縣透過成立示範中心成為縣民接觸運動科技的重要樞紐，以「據點連結據點、社區連結社區」的方式與銀髮健身俱樂部、社區據點進行合作，促進運動科技體驗，讓高齡者更輕鬆融入瞬息萬變的現代社會。

### 創新作為

#### 環狀系統與個人運動APP

◆ 數位環狀運動課程系統。

◆ 機台使用油壓缸阻力訓練機，自動偵測次數與阻力。

課程結束 → 數據自動上傳 → 提供運動歷程

◆ 系統可自行開設運動菜單且於後台進行編輯調整功能。

◆ 運動數據將於課程結束後自動上傳雲端。

◆ 個人APP上除了看到個人運動歷程資訊，亦可檢視個人運動歷程、體適能資料、身體組成資料。

#### 雲端資料庫平台運作系統

◆ 資料儲存在雲端資料庫之中，web API進行資料的交換與自動存取。

◆ 系統管理者將可以透過SQL指令將資料取出，再上傳至運動數據公益平台。

◆ 總計分三大類別，如體適能類別、生理類別、運動類別等。

#### 科技體適能檢測系統

◆ 運動科技示範中心所蒐集之數據的使用與保存契約共有紙本（體適能檢測數據的收集）與電子（下載APP並簽署完成註冊）兩種類型。

◆ 有效協助社區據點管理者了解長者的運動與健康狀態，同時可協助評估何種運動模式才能有效幫助長者提升體適能。

◆ 檢測結束提供體適能證書。

#### 智慧健康步道

◆ 智慧健康步道結合雲林幣獎勵機制，使民眾於運動過程中留存運動紀錄。

◆ 健康步道踩點，全程完成獲雲林幣

#### 高齡數位學習平台

◆ 雲林縣政府創立高齡數位學習平台，希望長者不僅「活到老，學到老」

◆ 平台操作簡單，針對多處細節調整（瀏覽方便性、視覺色彩……），透過專業設計使平台具高齡友善性。

◆ 平台可分享生活圈，高齡民眾可輕鬆透過平台分享生活並結交志同道合的好友！

### 推動成果

▲ 成立雲林縣運動科技示範中心據點

▼ 運動科技示範中心開設運動課程

▲ 建置完善的銀髮健身俱樂部

▼ 現有據點共11個社區，新提報共4個據點

▼ 執行科技體適能檢測 \*共計25場次/588人次

▶ 運動數據應用與分析：體適能、銀髮族體適能共457人

▶ 運動數據之應用與分析

▶ 運動菜單的驗證

▶ 開設健康全能王LINE官方：-免費的資訊推送服務 -立即性運動操作教學 -介面簡單方便操作 -增家親友間的互動

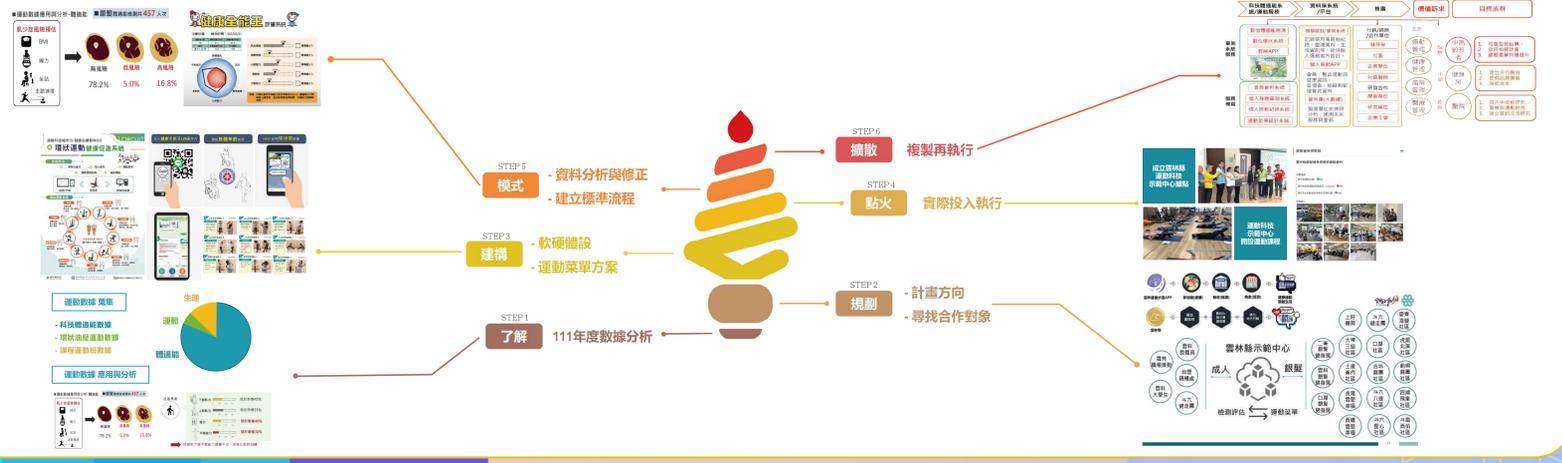
▼ 天下雜誌「運動科技城市力、健康永續雲林GO」主題報導

▼ 長者福音：雲林首座運動科技館揭牌健身有處方不怕傷，聯合報新聞

▼ 鼓勵每日6千步「雲林智慧健康步道」App設8條路線，中時新聞網

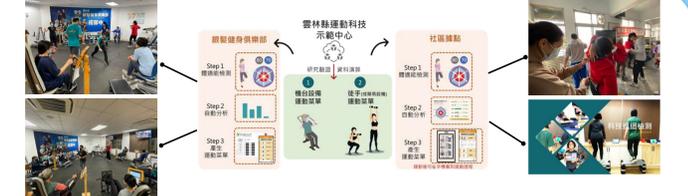
▼ 雲林智慧健康步道APP上線8路線可邊走邊賺雲林幣大受歡迎，自由時報

### 永續目標與進程



### 結論

▶ 隨著資訊科技日新月異，加速科技與運動領域的結合，同時也創造更多元的運動科技產品、服務及商業模式，因此本計畫與雲林科技大學合作，成立雲林縣運動科技示範基地，與並串聯現有銀髮健身房、社區據點，利用運動科技體適能檢測、開設職場與銀髮族精準運動指示訓練課程，透過運動科技示範基地與社區據點的串連，針對雲林縣不同族群、社區民眾進行體適能檢測，進行運動大數據資料的蒐集與比較分析，符合個資與資安規範並將基本資料傳回運動大數據治理平台進行分析與彙整。



▶ 未來政策的永續性與延續性規畫執行也將朝向以下兩個方向進行：

(一) 持續發揮雲林縣示範中心的角色與功能，將示範中心變成雲林縣的運動健康戰情室，蒐集各項運動檢測數據據點，將資料上傳雲端，由運動示範中心進行資料分析。

(二) 研發不同族群之精準運動課程系統，透過教練版運動app的運用，依據據點器材不同設計對應課程，讓運動科技系統同時兼具有用性和易用性。展望未來，當「運動」成為雲林的代名詞時，運動數據化、科技化也成為了未來趨勢，希望本計畫未來的政策目標持續以科技導入運動，讓雲林縣不只是農業大縣，更要成為智慧運動健康城市。