
Fwd: 回覆: 唐老師信件摘要Fwd: 資料庫設計

盧柏瑋 <10846020@ntub.edu.tw>
收件者：方韋麒 <10846009@ntub.edu.tw>

8月9日 週二 下午7:53

----- Forwarded message -----

寄件者：唐日新 <jefftang@ntub.edu.tw>
Date: 2022年8月8日 週一 下午6:22
Subject: Fwd: 回覆: 唐老師信件摘要Fwd: 資料庫設計
To: 盧柏瑋 <10846020@ntub.edu.tw>

柏瑋:

請參考一下。

此外, 請LINE給我, 因為換手機, LINE訊息沒備份, 此外也給我 GOOGLE MEET 網址, 謝謝!

唐老師

----- Forwarded message -----

寄件者：王興國 <hkwang@ntu.edu.tw>
Date: 2022年8月8日 週一 下午5:32
Subject: 轉寄: 回覆: 唐老師信件摘要Fwd: 資料庫設計
To: 唐日新 <jefftang@ntub.edu.tw>

同學你好

以下為學生討論後的結果

1. 系統資料庫內的資料欄位，在 User使用者資料 的部分是否需要多收集(1)使用者本身已知的健康問題（如三高、慢性病、心血管疾病等）：在未來取得資料後可以對不同健康狀況的長者做更多的分析，或對不同健康狀況的長者在肌力訓練時做個別化的注意事項提醒；(2)過去之運動習慣：可依據這項資訊去對目標次數進行調整。

2. 根據美國運動醫學會(ACSM)的指引，對於老年人的阻力訓練頻率應為至少每週2次較為適當。此外，阻力訓練需至少8-12週才會有實質上肌肉型態的適應，然而過去也有部分研究顯示在2-4週阻力訓練後肌力有所成長，這可能是源自於神經肌肉的適應；考量前後測時間拉太長可能降低使用者持續使用的意願，前後測間隔設定在4週應是可行的。

附上參考書籍：ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th

附上參考文獻：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5983157/>

3. 我們想和唐老師團隊確認Token的部分是以太坊（Ethereum），還是架構於乙太鏈的代幣？代幣在做轉換的時候是否會有手續費(Gas fee)過高的問題？
另外針對如何轉換為報酬，我們的想法是：若是以長者想要的東西作為報酬可能範圍太廣不易招募合作單位，是否嘗試秉持本app設計的初衷，以健康為導向，和店家合作，提供長者用Token換取營養補給品、健康食品或簡易肌力訓練小物（彈力帶）等物是可行的？

給您和貴團隊參考
祝教安
王興國

寄件者: 周俊羽 <cire310699@gmail.com>

寄件日期: 2022年8月5日 上午 10:19

收件者: 王興國

主旨: Re: 回覆: 唐老師信件摘要Fwd: 資料庫設計

老師早安：

下列是我和品竹對於唐老師信件，經討論得出之想法

1. 系統資料庫內的資料欄位，在 User使用者資料 的部分是否需要多收集(1)使用者本身已知的健康問題（如三高、慢性病、心血管疾病等）：在未來取得資料後可以對不同健康狀況的長者做更多的分析，或對不同健康狀況的長者在肌力訓練時做個別化的注意事項提醒；(2)過去之運動習慣：可依據這項資訊去對目標次數進行調整。

2. 根據美國運動醫學會(ACSM)的指引，對於老年人的阻力訓練頻率應為至少每週2次較為適當。此外，阻力訓練需至少8-12週才會有實質上肌肉型態的適應，然而過去也有部分研究顯示在2-4週阻力訓練後肌力有所成長，這可能是源自於神經肌肉的適應；考量前後測時間拉太長可能降低使用者持續使用的意願，前後測間隔設定在4週應是可行的。

附上參考書籍：ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 11th

附上參考文獻：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5983157/>

3. 我們想和唐老師團隊確認Token的部分是以太坊（Ethereum），還是架構於乙太鏈的代幣？代幣在做轉換的時候是否會有手續費(Gas fee)過高的問題？
另外針對如何轉換為報酬，我們的想法是：若是以長者想要的東西作為報酬可能範圍太廣不易招募合作單位，是否嘗試秉持本app設計的初衷，以健康為導向，和店家合作，提供長者用Token換取營養補給品、健康食品或簡易肌力訓練小物（彈力帶）等物是可行的？

謝謝老師！

敬祝 身體健康

學生 俊羽 敬上

王興國 <hkwang@ntu.edu.tw> 於 2022年8月4日 下午9:07 寫道：

謝謝幫忙
請和品竹討論
然後我們討論回覆內容
祝學安
王老師

從 Windows 的[郵件](#)傳送

寄件者: [周俊羽](#)

傳送時間: 2022年8月4日 下午 07:48

收件者: [王興國](#)

主旨: 唐老師信件摘要Fwd: 資料庫設計

老師晚安：

唐老師來信主要針對三點做意見的詢問

1. 系統資料庫內目前所預設的資料欄位（未來會針對這些資料做收集和探討）是否適合？
2. 肌力測試的前後測中間要預設間隔多久（目前預設4週）？
3. 目前預設該平台的Token是以太坊，未來要如何將Token換成使用者想要的報酬？

目前學生的想法是：

1. 系統資料庫內的資料欄位，在 User使用者資料 的部分是否需要多收集”使用者本身已知的健康問題“（如三高、慢性病、心血管疾病等），在未來取得資料後可以對不同健康狀況的長者做更多的分析，或對不同健康狀況的長者在肌力訓練時做個別化的注意事項提醒。
2. 學生印象中肌力訓練需至少6-8週才會有肌肉實質上的成長，這部分我稍晚會再做文獻搜尋。
3. 學生想和唐老師團隊確認Token的部分是以太坊（Ethereum），還是架構於乙太鏈的代幣？代幣在做轉換的時候是否會有手續費(Gas fee)過高的問題？

以上是對唐老師來信的摘要整理以及學生目前的想法，謝謝老師！

學生 俊羽 敬上

開始轉寄郵件：

寄件人: 唐日新 <jefftang@ntub.edu.tw>

標題: 資料庫設計

日期: 2022年8月3日 GMT+8 上午10:00:06

收件人: 王興國 <hkwang@ntu.edu.tw>, 周俊羽 <cire310699@gmail.com>

王教授好:

昨晚和學生討論目前的資料庫設計, 如以下連結, 請參考。

<https://hackmd.io/@111406/project111406/https%3A%2F%2Fhackmd.io%2F%40111406%2Fchapter-08>

但不確定是否有其他需要蒐集的資料, 以利後續作資料挖掘, 所以可否先檢查一下資料庫的欄位, 是否適合?

此外, 肌力測試部分目前先以開始第一周, 以及第四周來做 (pre post test); 但肌力訓練是否按照最少dose那篇的建議 每週二次 biceps curl ? 但似乎只有肌力維持

如果是, 我們暫定 周一周四, 但可以讓使用者調整。
是否有任何建議?

UI 部份我們下周晚上會討論一下, 希望開學前至少可以有完整版本可以測試。

日新

[隱藏引用文字]