

2025 臺北運動科學論壇

壹、計畫宗旨：

臺北運動科學論壇邀請國內外運動科學各領域專家學者，以專題演講與座談的方式進行，課程主題從競技運動訓練、運動醫學、運動營養、運動心理、應用力學等，透過講師演講、座談問答的形式進行運科專題的討論，對於運動相關領域的各層級專業人員暨相關從業興趣者，可有效增進與理解新穎的運動科學研究趨勢與發展。

貳、主辦單位：臺北市政府體育局。

參、承辦單位：臺北市立大學。

肆、協辦單位：國立臺灣師範大學、國立陽明交通大學。

伍、論壇日期：2025 年 09 月 06 日 (星期六)。

陸、論壇地點：臺北體育館 3 樓視聽室 (臺北市松山區南京東路四段 10 號)

柒、舉辦方式：專題演講、綜合座談，日程表如附件一。

捌、參加對象：臺北市中等學校 (國中、高中) 基層競技運動選手訓練站教練、學校教師、運動員、運動防護師、物理治療師、學生及有興趣之相關領域人士。本論壇限額 170 名。

玖、報名方式：即日起至 8 月 29 日(星期五) 或名額滿截止。僅提供網路線上報名，報名連結 (<https://forms.gle/nYrWZmcybHGtjnqM8>) 或掃描下方 QR 碼連結報名網址。



壹拾、學分認證：

- 一、運動防護員再教育學分時數 (申請中)。
- 二、全國教師在職進修時數 (申請中)。
- 三、公務人員終身學習時數 (申請中)。
- 四、美國肌力體能協會再教育時數 NSCA-CEU (申請中)。
- 五、美國國家運動醫學學院再教育時數 NASM-CEUs (申請中)

六、美國運動體適能協會 AFAA-CEUs (申請中)

壹拾壹、附則：

- 一、本論壇全程免費，恕不提供課程講義。
- 二、本論壇恕不提供餐點，中午休息時段請學員自行外出用餐。
- 三、本論壇不開放錄影、錄音及直播。
- 四、本論壇將於會後發放研習證明書，如有學分申請需求，請各專業學員依學分規定完成簽到退手續。
- 五、如正取因故遇缺，恕不提供備取者現場補位。
- 六、個資使用說明：基於個人資料保護法，報名者於本計畫所填具資料，僅作為本次活動報名、聯繫、防疫造冊。凡參加者視為同意接受主辦單位與合作單位提供之活動相關訊息。
- 七、肖像權同意使用說明：為記錄活動課程，將會進行拍照錄影，凡報名成功者即視為同意，主辦單位與合作單位有權將包含參加者肖像之活動錄影、相片與文字內容公開播放、展出或置入計畫相關網站及平面使用。
- 八、本辦法若有未盡事宜，主辦單位保有修改課程及計畫內容之權力，若不幸遇延期、取消或改以其他方式辦理，將以電子郵件通知。
- 九、如有相關問題，請逕洽籌備工作小組 陳俊儒 老師、廖柏歲 先生
聯絡電話：(02) 2871-8288 #6407
聯絡信箱：kanpai6408@gmail.com

附件一、論壇流程表

2025 臺北運動科學論壇

2025 Taipei Sports Science Forum



日期: 2025/ 9/ 6 (六)

地點: 臺北市政府體育局3樓視聽室 (臺北市松山區南京東路4段10號)

09:00 學員報到

09:30 開幕致詞

09:40 運動部成立下臺北市體育政策的因應與轉型

羅國偉 主任秘書 (臺北市政府體育局)

10:10 智慧科技如何重塑運動訓練與表現

傅思凱 教授 (臺北市立大學)

王晟桓 教練 (臺南市體育總會)

魏振展 教授 (臺北市立大學)

11:40 綜合討論

12:00 中午休息

13:10 運動表現背後的恢復科學

賴長琦 教授 (臺北市立大學)

張雅筑 教練 (Rinascita studio)

劉智源 董事長 (Power Sleep)

14:40 休息時間

14:50 Team Behind the Team — 選手背後的體能專業團隊

陳俊儒 教練 (臺北市立大學)

李健愷 教練 (Catsshow Fitness Studio)

高培鈞 教練 (臺北鯨華女子排球隊)

黃健哲 教練 (內湖力康健康管理中心)

16:50 賦歸

附件二、交通資訊

論壇地點：臺北體育館 3 樓視聽室 (臺北市松山區南京東路 4 段 10 號)	
捷運	松山線小巨蛋站 3 號出口。步行約 3 分鐘。
公車	<ol style="list-style-type: none">1. 南京寧安街口：266、266 區、277、279、282、282 副、288、288 區、306、306 區、307、46、604、605 快、652、668、675、711、棕 10、棕 9、紅 252. 南京敦化路口：248、262、262 區、266、266 區、277、279、282、282 副、285、288 副、306、306 區、307、33、46、521、604、605 快、622、630、652、668、672、675、711、902、902 區、903、905、905 副、906、906 副、909、博愛公車、敦化幹線、棕 10、棕 9、紅 253. 南京寧安路口：279、282、282 副、307、604、棕 10

附件三、課程內容介紹

議題名稱	內容	師資
運動部成立下臺北市體育政策的因應與轉型	隨著運動部的成立，臺北市體育政策正面臨新的契機與挑戰。本次將探討地方政府如何因應國家體育架構的變革，進行政策調整與資源整合，推動城市體育發展轉型升級。	羅國偉 主任秘書 (臺北市政府體育局)
智慧科技如何重塑運動訓練與表現	科技正快速改變運動訓練的樣貌。本議題將介紹最新運動科技應用，如數據分析、智慧裝置與 AI 系統，如何協助教練與選手優化訓練、提升表現。	傅思凱 教授 (臺北市立大學) 魏振展 教授 (臺北市立大學) 王晟桓 教練 (臺南市體育總會)
運動表現背後的恢復科學	高強度訓練後的有效恢復是優秀表現的關鍵。本議題將說明科學化恢復策略的原理與應用，包括芳香療法、靜心、頌鉢、寢具選擇等。	賴長琦 教授 (臺北市立大學) 張雅筑 教練 (Rinascita Studio) 劉智源 董事長 (Power Sleep)
Team Behind the Team 選手背後的體能專業團隊	一位選手的成功，往往有一整個團隊在背後支持，其中體能教練在運動員長期發展中扮演相當關鍵的角色。本議題將揭開體能教練的面貌，探討其如何在訓練、傷害預防與巔峰表現中發揮影響力。	陳俊儒 教練 (臺北市立大學) 李健愷 教練 (CatsShow Fitness studio) 高培鈞 教練 (臺北鯨華女子排球隊) 黃健哲 教練 (內湖力康健康管理中心)

附件四、授課師資

授課師資	個人簡歷
羅國偉	<p>【學經歷】 國立師範大學 體育與健康學系 博士 國立臺北教育大學 體育學系 碩士 臺北市政府體育局 競技運動科 科長 臺北市政府體育局 專門委員</p> <p>【現職】 臺北市政府體育局 主任秘書</p>
傅思凱	<p>【學經歷】 臺北市立大學競技運動訓練研究所 博士 臺北市立大學運動健康科學系 碩士</p> <p>【現職】 臺北市立大學運動健康科學系 助理教授</p>
王晟桓	<p>【學經歷】 長榮大學運動競技系 台南市體育總會游泳委員會-專項教練 台南市金城國中田徑隊-肌力與體能訓練師 台南市大成國中田徑隊-肌力與體能訓練師 台南市體育總會游泳委員會-肌力與體能訓練師 台中市西苑高中棒球隊-肌力與體能訓練師 台南市 106 年－112 年全運會游泳代表隊隨隊防護員 台南市 105 年－113 年全國身心障礙運動會田徑代表隊隨隊防護員</p> <p>【現職】 社團法人台南市體育總會-秘書</p>
魏振展	<p>【學經歷】 臺北市立大學 競技運動訓練研究所 博士 World Triathlon Level 2 Coach 國家級鐵人三項教練證 2013-2024 體育署優秀暨潛力運動選手發展計畫鐵人三項教練 2018.2022 世界大學運動會鐵人三項代表隊教練 2015-2016 世界錦標賽鐵人三項教練 2014 青少年奧運鐵人三項代表隊教練</p> <p>【現職】 臺北市立大學水上運動學系 教授</p>
賴長琦	<p>【學經歷】</p>

	<p>國立陽明大學 臨床醫學研究所 博士</p> <p>【現職】</p> <p>臺北市立大學運動健康科學系 副教授</p> <p>臺北市立大學體育處 運動傷害防護組 組長</p>
張雅筑	<p>【學經歷】</p> <p>國立臺灣藝術大學 舞蹈系</p> <p>臺中市文華高中 舞蹈系</p> <p>香港進階舞網師資</p> <p>香港初階舞網師資</p> <p>初階舞網師資</p> <p>頒鉢療癒師資</p> <p>初階空環師資</p> <p>英國倫敦進階空環師資</p> <p>英國倫敦初階空環師資</p> <p>花式空瑜師資</p> <p>初階空瑜師資</p> <p>【現職】</p> <p>瑞娜希塔企業有限公司 創辦人 & 教練</p>
劉智源	<p>Power Sleep 創辦人暨總經理</p> <p>前放射科影像診斷背景</p> <p>日本礪谷脊椎力學研究者（正師範認證）</p> <p>睡眠體態調整學創始推廣者</p>
陳俊儒	<p>【學經歷】</p> <p>臺北市立大學運動科學研究所 博士候選人</p> <p>臺北市立大學運動健康科學系 碩士</p> <p>美國肌力體能訓練協會 註冊體能教練</p> <p>美國肌力體能訓練協會 肌力體能訓練專家</p> <p>澳洲肌力體能訓練協會 Level 1 體能教練</p> <p>2024 布達佩斯世界游泳錦標賽（短水道） 國家代表隊教練</p> <p>2025 世界大學運動會 國家代表隊 游泳培訓隊 體能教練</p> <p>【現職】</p> <p>臺北市立大學水上運動學系 專案講師</p> <p>臺北市立大學游泳隊 肌力體能教練</p>
李健愷	<p>【學經歷】</p> <p>臺北市立大學運動健康科學系</p> <p>2014 中華男足國家隊和平盃 隨隊運動防護員</p> <p>2014FIFA 國際足球邀請賽 中華男足 隨隊運動防護員</p> <p>2014 東亞盃 中華男足隨隊運動防護員</p>

	<p>力康復健科 醫療助理 泉心國際聯誼會 私人教練兼防護員 2016-2020 CrossFit LOGA 教練、防護員 2018-2020 CrossFit LOGA 和平店副店長 2019-2020 CrossFit LOGA 教育訓練官 2021-2022 輕艇水球世運世錦代表隊選拔 選手合作肌力體能訓練師 2022- 2025 多位輕艇水球國家隊選手合作 肌力體能訓練師</p> <p>【現職】 CatsShow Fitness studio 共同經營人</p>
高培鈞	<p>【學經歷】 國立臺北護理大學 UNDER ARMOUR 簽約教練 企業聯賽臺北鯨華女子排球隊 體能訓練師 成都世大運女子排球國家隊 體能訓練師 杭州亞運女子排球國家隊 體能訓練師 臺北市立大學女子排球隊 體能訓練師 國立清華大學女子排球隊 體能訓練師 國立清華大學男子排球隊 體能訓練師</p>
黃健哲	<p>【學經歷】 臺北市立大學-兼任講師 桃園長庚醫院體適能中心-運動指導員 2018 瓊斯杯籃球邀請賽-大會防護員 2015 賽拉耶佛世界青少年柔道錦標賽-隨隊防護員 2013 保加利亞聽障奧運中華代表隊-隨隊防護員 2010 墨爾本台維斯盃網球賽中華隊-隨隊防護員 2010 東亞盃足球賽中華隊-隨隊防護員 2009 台北聽障奧運定向越野-運動防護站組長 Xports SPS 運動表現專家 Level.1 中華民國乙級肌力與體能教練 FMS 功能性動作篩檢認證 EMT-2 緊急救護技術員 NSCA-CSCS 肌力與體能訓練專家</p> <p>【現職】 臺北市內湖力康健康管理中心-運動防護員</p>