

2026 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，2026 課程聚焦於競技運動訓練與跨領域整合，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：國立陽明交通大學。

伍、論壇日期：2026 年 10 月 17 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 10 月 9 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/9vZvzqqGFoYedef36>) 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 詹先生、唐先生

聯絡電話：(02) 2871-8288 #6407

聯絡信箱：kanpai6408@gmail.com

2026臺北運動科學論壇

10月17號 AM 8:30
PM 16:30

08:30-08:55

報到

08:55-09:00

長官致詞

09:00-12:00

「數位世代選手的心理、生理與恢復支持」

陳俊儒 教練 (臺北市立大學)

蘇韋達 教練 (耐瀚運動防護)

張涵筑 老師 (WITHIN Sport Psychology Studio
羽涵表現諮詢工作室)

康馨予 老師 (國立臺灣師範大學)

江文昕 教練 (泰昌堂中醫)

12:00-13:30

中午休息

13:30-16:30

「數位世代選手的整合式訓練」

李宗霖 教練 (凝聚運動顧問)

陳志明 教練 (台中市立西苑高中)

卓子嚴 教練 (黑山羊運動表現)

黃浩雲 教練 (維克訓練)

TBD

賦歸



臺北市府體育局3樓視聽教室(臺北市松山區南京東路4段10號)

附件一、論壇流程表

活動時間：2026/10/17

活動地點：臺北體育館3樓視聽室（臺北市松山區南京東路4段10號）

流程表：

時間	活動內容	講者與單位
08:30-08:55	學員報到	
08:55-09:00	長官致詞	
09:00-12:00	【上午場】 數位世代選手的心理、生理與恢復支持： 從疲勞識別、壓力調節到個別化恢復策略	陳俊儒 臺北市立大學 蘇韋達 耐瀚運動防護 張涵筑 WITHIN Sport Psychology Studio 羽涵表現諮詢工作室 康馨予 國立臺灣師範大學 江文昕 泰昌堂天母院
12:00-13:30	午餐與休息	
13:30-16:30	【下午場】 數位世代選手的整合式訓練： 體能、技術與運動科學如何真正進入訓練現場	李宗霖 凝聚運動顧問 陳志明 臺中市立西苑高中 卓子嚴 黑山羊運動表現 黃浩雲 維克訓練 TBD
16:30	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	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 25 2. 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 25 3. 南京寧安路口：279、282、282 副、307、604、棕 10

附件三、課程內容介紹

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。

議題名稱	內容	師資
數位世代選手的心理、生理與恢復支持： 從疲勞識別、壓力調節到個別化恢復策略	聚焦數位世代與青少年選手在訓練、競賽及日常生活中所面臨的生理與心理挑戰，從疲勞管理、非訓練壓力、心理調節、女性選手生理議題及恢復介入等面向，探討教練與運動專業人員如何辨識選手狀態，並提供適切的支持與調整策略。	● 陳俊儒 教練 (臺北市立大學) ● 蘇韋達 教練 (耐瀚運動防護) ● 張涵筑 運動心理教練 (WITHIN Sport Psychology Studio 羽涵表現諮詢工作室) ● 康馨予 老師 (國立臺灣師範大學) ● 江文昕 醫師 (泰昌堂天母院)
數位世代選手的整合式訓練： 體能、技術與運動科學如何真正進入訓練現場	從青少年至高績效運動員的發展需求出發，探討如何整合專項訓練、肌力體能、身體發展、負荷管理、恢復及運動科學資訊，並透過籃球、棒球、游泳等不同運動項目的實務案例，分享教練與跨專業團隊如何依據選手特性與競賽需求進行訓練決策。	● 李宗霖 教練 (凝聚運動顧問) ● 陳志明 教練 (臺中市立西苑高中) ● 黃浩雲 教練 (維克訓練) ● 卓子嚴 教練 (黑山羊運動表現) ● TBD

各議題介紹

講師	議題	課程說明	時間
陳俊儒 教練 (臺北市立大學)	Recovery Smarter : 從疲勞辨識到恢復 決策	恢復並非單純消除疲勞，而是依據訓練目標、賽程與個體反應，協助運動員取得適當的準備狀態與訓練適應。本課程將從疲勞的類型與來源開始，介紹恢復週期化、恢復策略優先順序與實務決策流程，並說明如何依不同情境選擇適當的恢復方法，建立更具系統性的恢復管理觀念。	30 分鐘
蘇韋達 教練 (耐瀚運動防護)	不是你不夠努力， 而是你還沒學會怎 麼與壓力共處	了解現代青少年與運動選手面臨的壓力，比過去更加多元且持續，壓力不只影響情緒，更會影響身體狀態與運動表現。學會辨識身體「恢復不足」的警訊，建立對壓力與疲勞的正確認知。掌握日常可實踐的恢復策略，讓努力不只是帶來進步，更能維持長期穩定的表現	30 分鐘
張涵筑 運動心理教練 (WITHIN Sport Psychology Studio 羽 涵表現諮詢工作室)	青少年運動員的心理 調節：打造穩定 表現的關鍵能力	介紹青少年運動員常見的心理挑戰，從競技情境出發，探討心理調節如何影響訓練與比賽表現，並分享教練與運動科學團隊可於日常訓練中運用的支持策略，協助青少年運動員建立穩定表現所需的自主調節能力。	30 分鐘
康馨予 老師 (國立臺灣師範大學)	懂週期，更懂自己： 女性運動員的運動 表現與疲勞恢復	增進教練與選手對月經週期(雌激素、黃體素)對運動表現、感受、訓練、睡眠、疲勞恢復與女性健康影響的認識	30 分鐘
江文昕 醫師 (泰昌堂天母院)	從筋骨到氣血：青 少年選手的中醫恢 復策略	從青少年生長發育特性出發，探討生長階段、訓練負荷與運動傷害之間的關係，並從中醫「筋、骨、氣、血」的整體觀點理解青少年選手在訓練過程中的疲勞、壓力與恢復機制。課程亦將介紹針灸與雷射針灸等中醫治療方式，說明其於青少年選手恢復與運動支持中的應用角色。	30 分鐘

李宗霖 教練 (凝聚運動顧問)	恢復，不只是休息——從身體結構看青少年選手的壓力、代償與運動傷害	青少年選手在成長發育階段，同時面臨訓練負荷、競賽壓力、課業、睡眠與身體快速成長等多重挑戰。當身體承受的壓力超過當下的恢復能力時，除了疲勞與疼痛之外，也可能逐漸改變原有的動作與力量傳遞策略。本課程將從「身體結構與動作策略」的角度，重新探討運動恢復的意義，並分享實務工作中如何觀察選手在疲勞、疼痛與運動傷害後所產生的身體適應與代償。課程希望讓教練、選手及運動相關專業人員理解：恢復的目的不只是消除疲勞或疼痛，更重要的是協助選手重新建立多元、有效率的動作選擇，使身體能持續適應訓練與競賽需求。	30 分鐘
陳志明 教練 (臺中市立西苑高中)	青少年游泳整合式訓練	探討國、高中游泳選手於不同發展階段之專項陸上訓練需求與分組規劃，並從動作能力、肌力、爆發力及傷害預防等面向，說明各階段陸上訓練之重點與進程。同時結合水中訓練目標與專項技術需求，討論陸上訓練與水中課表之整合方式，以提升青少年游泳選手整體訓練效益與競技表現。	30 分鐘
黃浩雲 教練 (維克訓練)	視覺訓練	介紹視覺感知的基本類型及其與動作控制之耦合關係，說明視覺資訊如何影響運動中的判斷、反應與動作執行。課程並將從視覺訓練理論與實務方法出發，進一步探討視覺訓練如何結合速度與敏捷訓練，提升選手在動態情境中的反應效率與運動表現。	30 分鐘
卓子嚴 教練 (黑山羊運動表現)	棒球投球動作的底層邏輯-從時序、空間與動量重新理解投球表現	從基礎生理學與投球生物力學出發，解析投球動作之力學機制與身體各環節間的協調關係，並結合實務訓練觀點與個人訓練哲學，說明理想投球機制的建立原則，以及如何將相關概念應用於投手訓練與動作品質提升。	30 分鐘

附件四、授課師資

授課師資	個人簡歷
陳俊儒	【學經歷】 臺北市立大學運動科學研究所 博士 臺北市立大學運動健康科學系 碩士 美國肌力體能訓練協會 註冊體能教練 (NSCA-RSCC) 美國肌力體能訓練協會 肌力體能訓練專家 (NSCA-CSCS) 澳洲肌力體能訓練協會 Level 1 體能教練 (ASCA-SC Level-1) 臺北市立大學 空手道隊 肌力體能教練 (2018-2022) 臺北市立大學 舉重隊 肌力體能教練 (2017-2019) 臺北市立大學 游泳隊 肌力體能教練 (2017 迄今) 2024 布達佩斯世界游泳錦標賽（短水道） 國家代表隊教練 2025 世界大學運動會 國家代表隊 游泳培訓隊 體能教練 2026 亞洲運動會 國家代表隊 游泳培訓隊 體能教練 【現職】 臺北市立大學水上運動學系 兼任助理教授 臺北市立大學游泳隊 短距離教練兼肌力體能教練
蘇韋達	【學經歷】 國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系 學士 教育部體育署運動防護員 Redcord Neurac1 耐瀚運動防護共同創辦人 職業網球選手個人運動防護員 港口盃國際棒球邀請賽中華隊隨隊防護員 亞洲盃五人制棒球中華隊隨隊防護員 全國運動會台中市游泳代表隊隨隊防護員 奧運標游泳選手個人肌力體能訓練師&防護員 職業高爾夫選手體能訓練師 【專長】 傷後、術後運動機能重建、回場訓練 【現職】 耐瀚運動防護 共同創辦人

張涵筑	【學經歷】 國立體育大學體育研究所 博士 2014-2026 臺北市競技運動訓練暨科學中心 運動心理教練 2026 Billie Jean King Cup 運動心理教練 2026 法國網球公開賽 運動心理教練 2026 名古屋亞運 游泳 運動心理教練 2026 三花 TPGA 錦標賽 運動心理教練 2026 台玻台豐公開賽 高爾夫 運動心理教練 2016-2026 全國運、全民運、全大運、全中運 運動心理教練 【現職】 WITHIN Sport Psychology Studio 羽涵表現諮詢工作室 運動心理教練
康馨予	【學經歷】 臺北市立大學 運動健康科學系 碩士 國立臺灣師範大學 體育與健康科學系 博士候選人
江文昕	【學經歷】 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 營養科學學士學位學程 (輔修) 義守大學 學士後中醫系 泰昌堂天母院 中醫師 DGSA®官方認證乾針治療師 巧絲顏 SALIENT 美顏針 【現職】 泰昌堂天母院 中醫師
李宗霖	【學經歷】 臺北市立大學 運動健康科學系 學士 美國肌力體能訓練協會 肌力體能訓練專家 (NSCA-CSCS) 台灣人體結構與功能發展協會 創會長 凝聚「結構與功能整合訓練系統」創辦人 【現職】 凝聚運動顧問／結構訓練中心 創辦人

黃浩雲	【學經歷】 臺北體院（現 臺北市立大學體育學院）運動技術研究所 碩士 2020 東京奧運空手道項目執行教練、肌力體能教練 2014、2018 亞運會空手道執行教練、肌力體能教練 2012、2018 空手道世界盃執行教練、肌力體能教練 拳擊、擊劍、排球、籃球、羽球、桌球、超馬、西划、棒球、高爾夫選手 肌力體能教練 2009 高雄世界運動會空手道男子 80kg 對打金牌 2010 廣州亞運會空手道男子 75kg 對打銀牌 2005 亞洲盃空手道男子對打銀牌 2007 亞洲盃空手道男子對打銅牌 92、94、96、102 全國運動會空手道對打項目金牌 美國肌力體能訓練協會 肌力體能訓練專家 (NSCA-CSCS) 亞洲肌力與體能教練 B 級認證 中華民國運動教練學會丙級肌力與體能教練 TRX、互動式拳擊、KBT 壺鈴、BRT 戰繩、VBT 速度依循訓練、力學檢測研習 2013、2015、2018、2022 國際運動科學研討會 【現職】維克訓練創辦人
卓子嚴	【學經歷】 國立體育大學 傑出校友 國立體育大學 競技與教練科學研究所 碩士 國立體育大學 體育推廣學系 學士 南華大學棒球隊 肌力與體能教練 國立體育大學甲一級男籃 肌力與體能助理教練 【現職】 黑山羊運動表現 創辦人 松山家商桌球隊 肌力與體能教練
陳志明	【學經歷】 臺北市立大學 水上運動學系 學士 中華民國游泳協會 B 級游泳教練 100 公尺蛙式全國紀錄保持人 美國、澳洲移地訓練 【現職】 臺中市立西苑高中 游泳代表隊 教練