

2022 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：2022 年 9 月 24 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 150 名。

玖、報名方式：即日起至 9 月 16 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/gm3i12A8U48QAJ1w8>) 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）。

壹拾壹、附則：

- 一、本論壇全程免費。
- 二、恕不提供課程講義。
- 三、本課程不開放錄影、錄音及直播。
- 四、本課程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、配合新型冠狀病毒（COVID-19）防疫專案：

1. 學員報名時須填寫個人基本資料，並詳實告知個人旅遊史，包含近14日內是否有國外洽公或旅遊史、14日內是否有國內旅遊史、是否有與確診者接觸或足跡相符，確認以上情況已解除自主健康管理時間後，方可開放入場。
2. 論壇當日如有發燒、咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促、嗅覺異常等不適者，或居家隔離、居家檢疫或自主健康管理對象，請勿參加。
3. 論壇當日請配合測量額溫與酒精消毒等防疫作業，並全程配戴口罩勤洗手，落實個人防疫措施。
4. 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解釋之權力，如遇延期、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曾暉晉、陳俊儒老師

聯絡電話：(02) 2871-8288 #6407

聯絡信箱：kanpai64081@gmail.com

附件一、論壇流程表

2022 臺北運動科學論壇		
時間	議程	主講人
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	開幕致詞	臺北市政府體育局
會議子題：女性運動員 主持人：黃啟煌 教授/院長 (國立體育大學/運動與健康科學學院)		
09:00-10:00	從運動相對能量不足談 壓力性骨折與訓練量監 控	林威廷 醫師 (臺北榮民總醫院/復健醫學部)
10:00-11:00	女性運動員的月經交戰 守則	王利婷 醫師 (臺大醫院/婦產科)
11:00-12:00	前十字韌帶傷害的預防 與處理	黃昱倫 助理教授 (國立臺灣師範大學/體育與運動科學系)
12:00-13:00	午餐	
會議子題：青少年運動員 主持人：陳哲修 副教授/主任 (臺灣體育運動大學/運動科學研究中心)		
13:00-14:00	青少年選手的運動營養 策略	曾怡鈞 營養師 (國家運動訓練中心/運動科學處)
14:00-15:00	天賦識別與訓練優化	鍾忻宸 發展總監 (狂猿競技體能)
15:00-16:00	運動心理學:解鎖選手心 與腦之鑰	洪巧菱 副教授 (國立臺灣大學/體育室) 林峻永 教練 (臺北市立大同高中羽球隊)
16:00-17:00	青少年選手提早專項化 訓練的利與弊	吳柏翰 教授/處長 (國家運動訓練中心/運動科學處)
17:00	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、座談問答的型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。

2022 運動科學論壇針對當今領域中最為關注之兩項議題進行探討，分別為女性運動員 (female athletes) 與青少年運動員 (young athletes)，並邀集到黃啟煌教授/院長與陳哲修 教授/主任擔任主持人。

上午場次將由女性運動員議題開啟本屆運科論壇，由 林威廷醫師擔任第一場主講人，以醫師的角度帶領聽眾從運動相對能量不足 (relative energy deficiency in sport, RED-S) 探討到壓力性骨折 (stress fracture) 與訓練量監控；第二場次則由 王利婷醫師說明月經週期是如何影響著女性運動員，以及如何與其交戰取得最佳平衡點；最後一場則由 黃昱倫教授分享前十字韌帶 (anterior cruciate ligament, ACL) 的傷害，要如何在賽季中或日常生活中進行預防性計畫，同時若不幸遭遇傷害時，應該要如何處理。

會議子題：女性運動員 主持人：黃啟煌 教授/院長 (國立體育大學/運動與健康科學學院)	
從運動相對能量不足談壓力性骨折與訓練量監控	林威廷 醫師 (臺北榮民總醫院/復健醫學部)
女性運動員的月經交戰守則	王利婷 醫師 (臺大醫院/婦產科)
前十字韌帶傷害的預防與處理	黃昱倫 助理教授 (國立臺灣師範大學/體育與運動科學系)

下午場次會將焦點轉往青少年運動員，由 曾怡鈞營養師將實務經驗與學理結合，分享青少年運動員在營養攝取，亦或是增補上的策略；第二場次由 鍾忻宸發展總監帶領聽眾了解如何從青少年運動員身上，辨認最重要的天賦特質 (talent identification)，以及如何以訓練來進行最佳化 (training optimization)；第三場次由 洪巧菱教授與其長期合作的 林峻永教練，就運動心理學角度，分享如何引導青少年成為更好的運動員；壓軸場次邀請到 吳柏翰教授，分享我國競技運動面臨的一大難題—過早專項化 (early sport specialization)，對於青少年運動員的利害關係。

會議子題：青少年運動員 主持人：陳哲修 副教授/主任 (臺灣體育運動大學/運動科學研究中心)	
青少年選手的運動營養策略	曾怡鈞 營養師 (國家運動訓練中心/運動科學處)
天賦識別與訓練優化	鍾忻宸 發展總監 (狂猿競技體能)
運動心理學:解鎖選手心與腦之鑰	洪巧菱 副教授 (國立臺灣大學/體育室) 林峻永 教練 (臺北市立大同高中羽球隊)
青少年選手提早專項化訓練的利與弊	吳柏翰 教授/處長 (國家運動訓練中心/運動科學處)

附件四、講師簡介

(以下依授課順序排列)

講師	學經歷
林威廷 醫師	[學歷] 倫敦大學學院 運動醫學 碩士 國立臺灣大學 醫學系 [現職] 臺北榮民總醫院復健醫學部 住院醫師 台灣跨領域運動健康協會 理事長
王利婷 醫師	[學歷] 國立臺灣大學 醫學系 [現職] 臺大醫院婦產科 住院醫師
黃昱倫 助理教授	[學歷] 美國奧瑞岡州立大學 人體運動學系 博士 [現職] 國立臺灣師範大學/體育與運動科學系 助理教授
曾怡鈞 運動營養師	[學歷] 國立體育大學 運動科學研究所 碩士 中山醫學大學 營養學系 學士
鍾忻宸 發展總監	[學歷] 國立體育大學 競技與教練科學研究所 碩士 [現職] 狂猿競技體能 競技體能發展總監
洪巧菱 副教授	[學歷] 國立臺灣師範大學 體育學系競技與健身運動心理學 博士 [現職] 國立臺灣大學體育室

林峻永 教練	[學歷] 臺北市立大學 運動競技研究所 碩士 [現職] 臺北市立大同高中羽球隊 專任運動教練
吳柏翰 教授/ 主任	[學歷] 國立臺灣師範大學 體育學系運動科學組 博士 [現職] 國家運動訓練中心運動科學處 處長