

姓 名：王翔星 教授

E-mail：[stat@ntsue.edu.tw](mailto:stat@ntsue.edu.tw)

電 話：033283201 分機1603

**學 歷：**

國立體育大學教練研究所-博士  
國立體育學院教練研究所-碩士  
國立體育學院體育學系  
國立台灣體育專科學校

**經 歷：**

國立體育大學-總務長 (113年迄今)  
台灣運動生物力學學會-副主編 (114年迄今)  
臺灣體育學術研究期刊-領域編輯 (113年迄今)  
中華帕拉林匹克總會-運科委員 (113年迄今)  
國立體育大學-主任秘書 (111年-113年)  
國家運動科學中心-研究員(113年)  
國立體育大學-體育運動發展暨大學社會責任中心主任 (110年-112年)  
國立體育大學-學務處課外活動指導組組長 (107-111年)  
2024年巴黎奧運會潛優黃金計畫方莞靈專案計畫-計畫主持人  
台灣運動生物力學學會-副秘書長 (109-111年)  
2020年東京奧運運動科學小組-運科委員  
2018年雅加達亞運運動科學小組-運科委員  
內政部警察教育訓練課程諮詢委員(107-109年)  
行政院體育委員會-視察 (94-96年)  
2004年雅典奧運會運動科學小組-運科委員  
國立卓蘭實驗高級中學-訓育組長、實驗研究組組長、教學組長、學務主任、校務主任 (91-105年)

**獎 勵：**

114 學年國立體育大學-產學合作獎 (第二名)  
113 年桃園市體育有功人員-績優人員獎  
112 學年國立體育大學-產學合作獎 (第三名)  
108-114 學年國立體育大學-學術研究獎  
108 學年國立體育大學-優良導師獎  
99 年度教育部教學卓越獎-金質獎  
97 年度教育部教學卓越獎-佳作  
國立台灣體育大學(林口)97 級優秀畢業生-學術研究獎  
94 年度行政院體育委員會運動科學研究發展獎勵-優等獎  
2004 年亞太運動生物力學研討會暨台灣運動生物力學年會-年輕學者獎

#### 產學合作：

- 106年度運動科學支援競技運動計畫:跆拳道優秀青年選手肌力及體能訓練與科學監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 107年度運動科學支援競技運動計畫:優秀青年跆拳道選手肌力訓練與監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 107學年教學實踐研究計畫:青少年肌力與體能訓練課程之建構與實踐-計畫主持人(教育部)
- 107學年度各級學校民俗體育深耕計畫-計畫主持人(教育部體育署)
- 108學年度教育部教學實踐研究計畫:青少年肌力訓練課程之建構與實踐(教練培育)-計畫主持人(教育部)
- 108年度運動科學支援競技運動計畫:優秀青年跆拳道選手肌力訓練與監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 2019年度幼兒體能檢測與回饋模式建置計畫-計畫主持人(孩子王幼兒體能工作室)
- 109-111年教育部推動第二期大學社會責任實踐計畫:健身指導讓卓蘭地區健康樂齡，運動科學為桃園地區競技育才-計畫共同主持人(教育部)
- 109年度運動科學支援競技運動計畫:優秀青年跆拳道選手肌力訓練與監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 109學年度教育部教學實踐研究計畫:青少年肌力訓練課程之建構與實踐(金牌教練培育)-計畫主持人(教育部)
- 109年度專題研究計畫(新進人員):三種高收縮速度阻力訓練法對青年跆拳道選手快速力量、爆發力和專項運動表現之影響-計畫主持人(科技部)
- 109學年度幼兒體能檢測與回饋模式建置計畫-計畫主持人(孩子王幼兒體能工作室)
- 109學年度各級學校民俗體育深耕計畫-計畫主持人(教育部體育署)
- 110年度各級學校民俗體育表演會(教育部體育署)
- 110年度運動科學支援競技運動計畫:優秀技擊項目選手肌力訓練與監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 110學年度幼兒體能檢測與回饋模式建置計畫-計畫主持人(孩子王幼兒體能工作室)
- 110學年度各級學校民俗體育深耕計畫-計畫主持人(教育部體育署)
- 110年度一般專題研究計畫:彈震式訓練器研發與訓練效果驗證-計畫主持人(科技部)
- 111學年度各級學校民俗體育深耕計畫-計畫主持人(教育部體育署)
- 111年度一般專題研究計畫:速度依循阻力訓練結合反應及視覺回饋策略對菁英跆拳道選手預先計畫與反應性運動表現之影響-計畫主持人(科技部)
- 111年度運動科學支援競技運動計畫:優秀青少年跆拳道選手肌力訓練與運動表現監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 111學年幼兒體能檢測與回饋模式建置計畫-計畫主持人(孩子王幼兒體能工作室)
- 111學年度各級學校民俗體育表演會補助計畫-計畫主持人(教育部體育署、桃園市政府文化局)
- 112年度肌力與體能運科教練培育計畫-計畫主持人(聿翔國際體能顧問社)
- 112學年度各級學校民俗體育深耕計畫-計畫主持人(教育部體育署)
- 112年度一般專題研究計畫:不同速度被動增強式訓練實施至力竭對跆拳道選手肌肉質量、肌耐力與專項踢擊表現之影響-計畫主持人(國科會)

- 112 年度運動科學支援競技運動計畫:優秀青少年跆拳道選手阻力訓練與運動表現監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 112 學年幼兒與青少年體能檢測與回饋模式建置計畫-計畫主持人(孩子王幼兒體能工作室)
- 112 學年度各級學校民俗體育表演會補助計畫-計畫主持人(教育部體育署、桃園市政府文化局)
- 112 學年教育部運動發展基金補助運動科學支援競技運動管理計畫-共同主持人(教育部體育署)
- 112 年運動產業博覽會-運科檢測 MODEL 成果分享-計畫主持人(國家運動科學中心)
- 113 年度肌力與體能運科教練培育計畫-計畫主持人(聿翔國際體能顧問社)
- 113 年第十六屆總統就職典禮表演活動-計畫主持人(教育部體育署)
- 113 年度一般專題研究計畫: 比較不同成績水準跆拳道選手一般與專項動作之平衡能力-計畫主持人(國科會)
- 113 學年幼兒與青少年體能檢測與回饋模式建置計畫-計畫主持人(孩子王幼兒體能工作室)
- 113 學年度各級學校民俗體育深耕計畫-計畫主持人(教育部體育署)
- 113 年度教育部運動發展基金補助運動科學支援競技運動專案管理計畫-計畫協同主持人(教育部體育署)
- 114 年運動科學團隊輔助基層選手計畫-青少年跆拳道選手之運動疲勞恢復及運動表現監控-計畫主持人(教育部體育署)
- 114 年度一般專題研究計畫: 疲勞對不同性別青少年跆拳道選手下肢功能表現不對稱性的立即影響(國科會)
- 114 學年幼兒與青少年體能檢測與回饋模式建置計畫-計畫主持人(孩子王幼兒體能工作室)
- 114 年運動部成立大會表演活動-計畫主持人 (中華文化總會)

#### 領域專長：

運動訓練檢測與指導、運動器材設計與研發

#### 英文著作：

- Wang, H. H., Liu, T. C., Chen, C. S., & Shiang, T. Y. (2001). Comparison of the EMG activity between passive repeated plyometric half squat and traditional isotonic half squat. International symposium on Biomechanics in sports, San Francisco, U.S.A
- Liu, C., Wang, H. H., Shiang, T. Y., & Chen, C. S. (2002). The design of a ballistic load brake apparatus and its application training in Taekwondo. *The Engineering of Sport*, 4, 747-753.
- Wang, H. H., Peng, C. Y., & Shiang, T. Y. (2004). The design of a successive Impact device for muscle strength and power training. *The Engineering of Sport*, 5, 241-247.
- Wang, H. H., Liu, C., Chu, M. Y., Ho, W. H., Shiang, T. Y. (2005). Effects of passive repeated plyometric training on specific kicking performance of elite Olympic taekwondo player. International Society of Biomechanics XXth Congress. Cleveland, U.S.A.
- Wang, H. H., Chang, J. S., & Shiang, T. Y. (2005). Analysis the effect of passive repetitive plyometric training on specific continuous kicking performance of elite Olympic Taekeondo athlete. 2<sup>nd</sup> Asian Pacific Conference on Biomechanics. Taipei, Taiwan.

- Chiu, P. H., Wang, H. H & Chen, Y. C. (2007). Designing a measurement system for Taekwondo training. International Society of Biomechanics XXth Congress. Taipei, Taiwan.
- Wang, H. H., Lee, W. C., & Shiang, T. Y. (2008). The comparison of training effects on Elite Taekowndo players as a result of resistance training. International Convention on Science Education and Medicine in Sport (Pre-Olympic Congress). Guangzhou, China.
- Wang, H. H., Chen, W. H., Liu, C., Yang, W. W., Huang, M. Y., & Shiang, T. Y. (2014). Whole-body vibration plus extra-load training for enhancing the strength and speed of track and field Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 28(9), 2470-2477. (SCI, impact factor=1.795, sport sciences 31/84)
- Wang, H. H., Tai, I. H & Shiang, T. Y. (2016). Effect of different moments of inertia in strength training. The 10<sup>th</sup> International Conference on Strength Training. Kyoto, Japan.
- Huang, C. C., Wang, H. H., Chen, K. C., Yang, K. J., Chang, L. Y, Shiang, T. Y., & Lin, T. C. (2021). Effects of dynamic combined training on impulse response for middle-aged and elderly patients with osteoporosis and knee osteoarthritis: A randomized control trial. *Aging clinical and experimental research*, 33(1), 115-123. (SCI, impact factor=2.370)
- Wang, H. H., Li, J. Z., Chen, Y. H., & Lin, Y. C. (2023). Comparison of ballistic training and complex training on explosive performance in upper limbs. XXIX Congress of International Society of Biomechanics. Fukuoka, Japan.
- Wang, H. H., Lin, C. H., Chen, Y. H., & Liu, C. H. (2023). Monitor the fatigue of taekwondo athletes with different competition results during the competition. The 9<sup>th</sup> Asian Society of Sport Biomechanics Conference. Bangkok, Thailand.
- Wang, H. H., Chen, Y. C., & Tang, H. T (2024). The effects of velocity-based resistance training with reaction and visual feedback on planning performance and reactive performance in elite Taekwondo athletes. 2024 European College of Sport Science, Glasgow, Scotland.
- Chen, C. C., Li, C. E., Wang, H. H., & Chang, H. Y. (2024). The effects of heel lift insoles on functional ability, lower extremity mobility, and pain perception in firefighters with low back pain. 2024 European College of Sport Science, Glasgow, Scotland.
- Chen, Y. H., Chen, W. L., & Wang, H. H (2024). Compare the effects of detraining and tapering before competition on lower limb strength in young taekwondo player. The 10th Asian Society of Sports Biomechanics Conference. Kuala Lumpur, Malaysia.
- Wang, H. H., Liu, C. H., & Liu, Y. L. (2025). The effects of passive leg press training to muscle failure at different training speeds on the muscle mass, endurance strength and kicking performance for Taekwondo athletes. 2025 European College of Sport Science, Rimini, Italy.

#### **中文期刊:**

- 王翔星、劉強 (2000)。彈震式阻力訓練之簡介。 *大專體育*，48，137-143。
- 劉強、王翔星、劉雅甄 (2000)。棒球運動中的運動視覺。 *國立體育學院論叢*，10(2)，203-220。
- 周桂名、王翔星 (2000)。彈震式與漸進式收縮之運動學與動力學分析研究。 *台灣體育學院學報*，7，123-134。(通訊作者)
- 張榮三、王翔星 (2005)。創造新世紀優質之訓練環境。 *大專體育*，77，164-167。(通訊作者)
- 張榮三、湯惠婷、王翔星 (2005)。2004 年雅典奧運跆拳道選手-朱木炎肌力訓練執行計畫。 *國立體育學院論叢*，16 (3)，176-184。(通訊作者)

- 王翔星、念裕祥、石罕池 (2006)。奧運跆拳道男子選手專項踢擊能力之量分析-個案研究。  
*運動教練科學學刊*, 6, 01-13。
- 王翔星、莊進德、相子元、陳全壽 (2006)。阻力訓練對動作速度與爆發力的特殊性發展。  
*運動教練科學學刊*, 7, 87-95。
- 王翔星、李文娟、相子元 (2007)。不同跆拳道量級選手旋踢動作之運動學分析。*運動教練科學學刊*, 8, 1-10。
- 王翔星、相子元、陳全壽 (2008)。力量漸增式、彈震式與功能性等長阻力訓練之運動學與動力學比較。*大專體育學刊*, 10, 47-57。(TSSCI)
- 曾莉雯、許維君、陳福君、劉強、王翔星 (2013)。運動緊身衣對運動疲勞與恢復之影響-系統性回顧。*體育學報*, 46 (4), 309-318。(TSSCI-通訊作者)
- 王翔星、朱木炎、湯惠婷 (2016)。被動式下肢推蹬肌力訓練對跆拳道踢擊速度及一般體能之影響-個案研究。*運動表現期刊*, 3 (2), 1-5。
- 侯彥竹、王翔星、相子元 (2016)。體能訓練中心的專業發展策略-以美國 EXOS 體能訓練中心為例。*運動表現期刊*, 3 (2), 12-15。(通訊作者)
- 王翔星、李文娟、湯惠婷 (2018)。增強式阻力訓練是否增強青少年跆拳道運動員改變方向的能力。*運動表現期刊*, 5(1), 27-34。
- 王翔星、李文娟、湯惠婷、相子元 (2018)。十週自由式阻力訓練與機械式阻力訓練對青少年運動員肌肉質量與運動表現之影響。*體育學報*, 51 (3), 275-284。(TSSCI)
- 王翔星、湯惠婷、廖家興、陳家祥 (2019)。阻力訓練對跆拳道減重選手肌肉質量與運動表現之影響。*體育學報*, 52 (2), 213-222。(TSSCI)
- 王翔星、林子鈞、陳家祥 (2020)。戶外騎乘不同市售輪組及地形對下肢肌肉活性之影響。*體育學報*, 53 (2), 251-259。(TSSCI)
- 王翔星、陳盈甄、李佳蓁、黃昭竣 (2021)。不同健身策略對女性中高齡者下肢快速力量與速度表現之影響。*體育學報*, 54 (2), 109-120。(TSSCI)
- 王翔星、賴明輝、陳盈甄、李佳蓁 (2021)。不同競技水準拳擊選手預先計劃與反應性運動表現之比較:初步研究。*華人運動生物力學期刊*, 18 (2), 19-25。(TSSCI)
- 王翔星、李佳蓁、陳盈甄、張瓊芳、湯惠婷 (2022)。不同速度阻力訓練對青少年跆拳道選手快速力量、爆發力和專項運動能力之影響。*體育學報*, 55 (3), 279-290。(TSSCI)
- 李珍鎬、王翔星、湯惠婷、陳彥豪、李佳蓁 (2022)。停訓與減量策略對青少年跆拳道選手力量表現之影響。*華人運動生物力學期刊*, 19 (2), 1-6。(TSSCI-通訊作者)
- 王翔星、李洋、陳佳琳、陳彥豪、林昀徵、張曉昀 (2024)。不同競賽成績跆拳道選手賽場疲勞及恢復能力比較。*體育學報*, 57 (2), 169-180。(TSSCI)
- 王翔星、李洋、陳彥豪、劉竣豪、陳葦綾 (2024)。重負荷與高收縮速度訓練對青少年跆拳道選手活化後增能與活化後表現增強之影響。*華人運動生物力學期刊*, 22 (1), 169-180。(TSSCI)
- 王翔星、楊宜蓁、陳葦綾、劉宇綸、馬允中、張曉昀 (2025)。速度依循阻力訓練結合反應及視覺回饋策略對菁英跆拳道選手反應性運動表現之影響。*體育學報*, (已接受刊登)。

### **研討會：**

- 王翔星 (2000)。彈震式與漸進式阻力訓練對跆拳道選手下肢爆發力之訓練效果比較。中華民國大專院校八十八學年度體育類研究生論文發表會。桃園市：國立體育學院。
- 王翔星、湯惠婷 (2000)。等長與彈震式肌力訓練之下肢肌電分析。迎接千禧年-運動與生活品質學術研討會。台北市：行政院體育委員會。
- 周桂名、王翔星 (2000)。跆拳道後踢攻擊動作之研究。2000 年運動生物力學應用與展望研討會。台北市：國立陽明大學。
- 王翔星、湯惠雯 (2000)。跆拳道男性優秀與一般選手雙重選擇反應能力之分析比較。2000 年運動生物力學應用與展望研討會。台北市：國立陽明大學。
- 羅月英、王翔星 (2000)。跆拳道旋踢攻擊模式之運動學分析探討。2000 年運動生物力學應用與展望研討會論文集。台北市：國立陽明大學。
- 張榮三、湯惠婷、王翔星 (2004)。單一選擇及雙重選擇情境下跆拳道攻擊能力之量化分析。2004 年台灣運動生物力學年會暨兩岸運動生物力學奧運成果學術研討會。台北市：台灣運動生物力學學會。
- 紀雅玲、王翔星、吳奇霖、陳明信 (2009)。女子韻律體操選手賽前肢體能監控與分析。運動生理與體能領域學術研討會。嘉義縣：國立中正大學。
- 陳韋翰、蘇家鋒、張佑瑄、王翔星、劉強 (2013)。創新環保式水浮力肌肉適能訓練機的向心與離心阻力特性。2013 國際運動生物力學研討會暨臺灣運動生物力學與臺灣生物力學年會。花蓮縣：國立東華大學。
- 莊煜森、董瑞發、王翔星、劉強 (2013)。不同滑草出發動作之運動學比較---優秀選手個案分析。2013 國際運動生物力學研討會暨臺灣運動生物力學與臺灣生物力學年會。花蓮縣：國立東華大學。
- 陳俊揚、汪家宇、戴子堯、王翔星、劉強、鍾寶弘 (2013)。漫步機下肢步幅與關節活動度之關係。2013 國際運動生物力學研討會暨臺灣運動生物力學與臺灣生物力學年會。花蓮縣：國立東華大學。
- 陳盈甄、林冠佑、吳國暉、王翔星 (2018)。不同技能水準競技舞龍規定套路之運動學比較。2018 運動員照護與運動表現國際研討會。高雄市：高雄醫學大學。
- 張政壕、李映萱、湯惠婷、王翔星 (2018)。阻力訓練對高中體育班男子跆拳道選手速度與敏捷能力之影響。2018 運動員照護與運動表現國際研討會。高雄市：高雄醫學大學。
- 林冠佑、陳盈甄、王翔星 (2018)。不同技能水準競技舞龍選手心肺功能與恢復能力之比較。2018 運動員照護與運動表現國際研討會。高雄市：高雄醫學大學。
- 陳秋燕、湯惠婷、王翔星 (2018)。阻力訓練對射擊選手身體組成之影響。2018 運動員照護與運動表現國際研討會。高雄市：高雄醫學大學。
- 陳秋燕、李映萱、王翔星 (2019)。阻力訓練對射擊選手力量耐力之影響。108 年全國大專校院體育運動學術研討會。嘉義縣：國立中正大學。
- 杜曉芸、陳秋燕、王翔星、張曉昀 (2020)。大專甲組射擊選手之足壓中心變化及重心分配與成績之關聯。2020 國際運動生理暨體能領域學術研討會。桃園市：國立體育大學。
- 陳盈甄、李佳蓁、王翔星 (2020)。速度依循阻力訓練對青少年跆拳道選手速度與快速力量之影響。2020 臺灣運動生物力學年會暨運動科學研討會。桃園市：國立體育大學。
- 李佳蓁、陳盈甄、黎德志、王翔星 (2020)。太極拳運動對女性中高齡者下肢快速力量表現之影響。2020 臺灣運動生物力學年會暨運動科學研討會。桃園市：國立體育大學。

- 陳盈甄、黎德志、湯惠婷、王翔星(2021)。拳擊選手預先計畫與反應性運動表現之量化分析。2021 臺灣運動生物力學年會。桃園市：國立體育大學。
- 李佳蓁、陳盈甄、黎德志、王翔星(2021)。長期肌力訓練課程對高齡者肌肉質量與功能性表現的影響。2021 臺灣運動生物力學年會。桃園市：國立體育大學。
- 陳彥豪、吳秉樺、李佳蓁、王翔星(2022)。速度監控的彈震式阻力訓練及複合式訓練對速度與發力率之影響。第 16 屆台灣運動生物力學年會暨智慧科學研討會。新竹市：國立清華大學。
- 張瓊芳、陳彥豪、吳秉樺、王翔星(2024)。長期肌力訓練與停訓對男性高齡者下肢動力學參數之影響。2024 年運動教練夏季研討會。桃園市：國立體育大學。
- 樂好雯、張建淳、留鼎淙、王翔星 (2025)。高訓練量對大專男子排球選手相位角變化之影響。2025 亞洲教練學會學術研討會-運動科技應用。桃園市：國立體育大學。