

小智;馬拉松哲學家



最高學歷:

國立臺灣師範大學體育學系碩士班運動科學組 (研究運動生物力學: 跑步技術分析)

教學簡歷 (現正執教中):

國立臺灣師範大學僑生先修部體育課程講師 (2024.09迄今)

董跑幫懂跑步創辦人兼執行教練 (2022.01迄今)

Joule2Max 馬拉松訓練跑班教練 (2023.06迄今)

RQ跑力 線上一對一課表教練 (2018.09線上執教迄今: [執教成績](#))

演講簡歷:

2025.04.17 國立臺灣師範大學《動出活力, 健身健心》

2024.11.02 臺北醫學大學醫學系《天生就會跑?》

2024.09.11 臺北市立介壽國中《新式國民體適能檢測相關知能與實務操作》

2023.12.11 國立東華大學《有氧訓練計劃: 馬拉松訓練的科學與科技》

2022.04.08 農委會林務局《避免園藝工作中的運動傷害及肌力鍛鍊》

2021.03.28 臺北市中正運動中心《運動強度的評估方式—以跑步運動為例》

2019.08.25 臺北市中正運動中心《跑步常見的迷思》

進修及證照簡歷:

衛生福利部國民健康署預防及延緩失能指導員證 (證號: 111003907)

教育部體育署國民體適能中級指導員證 (證字: B11010290022; 兼檢定考官)

中華民國田徑協會認證C級教練 (證書字號: C106044)

中華民國超級馬拉松運動協會認證丙級教練 (證書字號: C108034)

Stryd Run with Power Level I & II (跑步功率訓練法)

Lydiard Certified Course Coach Level I & II (馬拉松週期化訓練法)

國民體適能指導員服務及檢定考官資歷：

2022.09~2025.08 國立臺灣師範大學體適能中心負責人 (18~90歲及國軍檢測)
2025.06.21 私立萬能科技大學 (初級檢定考試, 桃園縣)
2024.09.21 私立德育護理學院 (初級, 基隆縣)
2022.06.12 國立宜蘭大學 (初級, 宜蘭縣)

跑步寫作簡歷：

馬拉松哲學家小智[部落格](#)、[臉書粉絲頁](#) (2021迄今)
運動筆記【跑步二三事】專欄 (2020~2021)
運動科學網跑步系列科普文章供稿者 (2020~2022)
運動筆記特約編輯 (2016~2018)

特殊榮譽：2017黃金家族跑馬趣訓練營最終贊助得主

(獲得澳大利亞昆士蘭州旅遊局官方全額贊助第39屆澳洲黃金海岸機場馬拉松參賽權與機票住宿費用)

教學經歷 (已結束課程)：

電癩少女晴子-私人跑步教練 (2024.02~2025.05)
Circle of Life 系列課程創辦人兼執行教練 (2018.07~2021.08)
EventPal活動咖跑步課程教練(2019.06~2020.03)
Mizuno 5000 in a Wave Duel 訓練營教練團 (2019.06~2019.11)
臺北市南門國小&雨聲國小課後社團教練 (2018.02-2019.02)
中國信託商業銀行企業路跑社跑步教練 (2018.02~2018.06)
國立臺灣師範大學普通體育課程助教 (2017.09~2018.06)

教學經歷 (活動性質/不定期)：

2022 & 2023臺北市政府體育局多元系列運動課程－跑步團練課程教練
2018 Adidas Parley for the Oceans & Taipei City Runner Challenge活動教練
2018 新北市鐵道接力賽賽道活動教練