

## 🔍 國際運動資訊

01

奧林匹克心法課程上線  
效法奧運選手解鎖成就

運動教育參考

02

WADA 2020 年禁用物質與方法  
清單正式生效

運動禁藥管制

03

AFC 證實北韓正式退出  
東京奧運女足亞洲區資格賽

運動組織動態

04

IOC 主席警告：2020 東京奧運不得  
作為政治抗議的平台

國際奧會動態

05

2021 FIFA 俱樂部世界盃將於杭州  
亞運主體育場隆重登場

賽事籌辦進度

## 🔍 夯運動 in Taiwan 動態資訊

01

本月在臺國際賽事預告

02

夯運動 ①G 上線囉

03

年度精選賽事回顧—  
中華台北羽球公開賽

## 🔍 國際賽事開放申辦資訊



# 01

## 奧林匹克心法課程上線

### 效法奧運選手解鎖成就

運動教育參考

IOC 官網 2019/12/30 新聞稿：如果你還沒立下新年新希望，何不向奧林匹克運動員看齊？學習運動心理學技巧，朝目標勇往直前，塑造更好的自己，就像奧運選手活用奧林匹克心法(Olympic State of Mind)一樣。奧林匹克心法課程已於網頁及手機 APP 正式上線，學員可以透過線上資源了解奧運選手如何運用正念(mindfulness)、想像(visualisation)與內在動機(motivation)等運動心理學技巧，在賽場上拿出最佳表現。進入網站後點選奧林匹克心法課程，可由運動員專訪影片、互動式問答、專家分析文章與指南掌握以下運動心理學要點。(1) 正念：訓練如何將負面情緒轉為正面情緒；(2) 想像：試想未來將面臨何種挑戰，以利完成目標並發掘自我潛力；(3) 內在動機：了解自我內在動機能如何幫助自己出人頭地。學員可透過身歷其境的學習方法，將呼吸練習、建立勵志的播放清單等實證技巧應用於日常生活，實踐奧林匹克心法，一步步解鎖個人成就。

# 02 WADA 2020 年

## 禁用物質與方法清單正式生效

運動禁藥管制

WADA 官網 2020/1/1 新聞稿：世界運動禁藥管制組織(World Anti-Doping Agency, WADA)宣布 2020 年禁用物質與方法清單(List of Prohibited Substances and Methods, List)1 月 1 日正式生效。2019 年 9 月 30 日公布的禁用清單為六項具強制效力的國際標準(International Standard)之一，內容載明賽內外禁用的物質和方法，並列舉特定運動項目的禁用物質。WADA 每年更新一次清單內容，1 月召開初步會議，並於 10 月 1 日前公布核定版禁用清單。任一物質或方法經判定符合下列三項標準的任兩項者，即可考慮列入禁用清單：(1) 有可能加強或確定會加強運動員表現；(2) 有可能損害或確定會損害運動員健康；(3) 違反運動精神。若運動員具正當醫療理由須使用清單上所列之禁用物質或方法，在符合國際治療用途豁免標準(International Standard for Therapeutic Use Exemptions, ISTUE)條件下，將獲准使用。治療用途豁免(Therapeutic Use Exemptions, TUE)程序現已廣為全球運動員、醫師及反禁藥利害關係人接受。

# 03 AFC 證實北韓正式退出

## 東京奧運女足亞洲區資格賽

運動組織動態

insidethegames 網站 2020/1/1 報導：亞洲足球聯盟(Asian Football Confederation, AFC)發表聲明：「AFC 證實，北韓足球協會(DPR Korea Football Association)來函正式宣佈退出 2020 東京奧運足球亞洲區女子資格賽第三輪賽事。」然而，北韓與 AFC 皆未表明退賽理由。北韓繼上月退出東亞足球聯盟(East Asian Football Federation, EAFF)東亞足球錦標賽(E-1 Football Championship)後，原定出席下月在南韓舉行的亞洲區女子資格賽第三輪 A 組賽事又退賽，且不會有其他國家遞補，表示 A 組僅剩南韓、越南與緬甸互爭高下。另一方面，B 組分別為澳洲、中國、泰國與四隊，將於 2 月 3 至 9 日在中國武漢一決勝負。每組前兩名將晉級參加 3 月 6 日及 11 日主客場各一戰，勝出的兩隊將取得奧運正賽門票。

# 04 IOC 主席警告：2020 東京奧運

## 不得作為政治抗議的平台

國際奧會動態

insidethegames 網站 2020/1/2 報導：國際奧林匹克委員會

(International Olympic Committee, IOC) Thomas Bach 主席發表新年談話時嚴正聲明，2020 東京奧運(Tokyo 2020)禁止任一形式的政治抗議，並表示奧運「絕不能作為推動政治或其他潛在分裂目的之平台」，也希望運動員不要在比賽期間進行政治抗議活動，以示對其他運動員的尊重。主席再三重申自己反對「運動日趨政治化」的現象，也認為運動政治化「不僅無法解決問題，最終更加劇社會分裂。」上月在洛桑舉行的奧林匹克高峰會(Olympic Summit)也對此表示擔憂，但未明指運動員於頒獎台抗議一事。IOC 第 50 條(Rule 50)規定：「禁止在任何奧林匹克訓練場館、競賽場館或其他奧運地點從事政治、宗教、種族宣傳等示威運動。」主席指出，「奧運是專屬運動員及其競技表現的世界舞台，不是也絕不能作為推動政治或其他潛在分裂目的之平台。我們堅決反對運動日趨政治化，唯有如此我們才能透過和平競賽完成凝聚世界的使命。」

# 05 2021 FIFA 俱樂部世界盃將於

## 杭州亞運主體育場隆重登場

賽事籌辦進度

亞洲奧林匹克理事會網站 2020/1/2 報導：杭州不僅拿下 2022 年第 19 屆亞洲運動會(Asian Games)主辦權，更躋身 2021 年國際足球總會(Fédération Internationale de Football Association, FIFA)俱樂部世界盃(Club World Cup)主辦城市之列。FIFA 理事會(Council)去年 10 月下旬於上海宣佈主辦權獎落中國，中國足球協會(Chinese Football Association)隨後於 12 月 28 日宣布賽事將在杭州等八座城市舉行。FIFA 賽事分析代表指出，杭州的設施及場館品質優異，住宿條件完備且交通發達，因而雀屏中選。2021 年 FIFA 俱樂部世界盃將於 6 月 17 日至 7 月 4 日在杭州奧體博覽城主體育場(Hangzhou Olympic and International Expo Centre Main Stadium)登場，來自六大洲共 24 支俱樂部球隊將在 32 場比賽中廝殺。獲選主辦 2021 FIFA 俱樂部世界盃對杭州無疑是的大好機會，當局不僅能在 2022 亞運前籌辦大型國際賽事，更可藉此檢視主體育場的營運情形。主體育場素有「大蓮花(Big Lotus)」之稱，可容納 8 萬名觀眾，是 2022 杭州亞運的田徑賽事及開閉幕儀式場地，實為 2022 賽會不可或缺的要角。至於亞運足球項目則將另行擇地舉行。

# 🔍 夯運動 in Taiwan 動態資訊

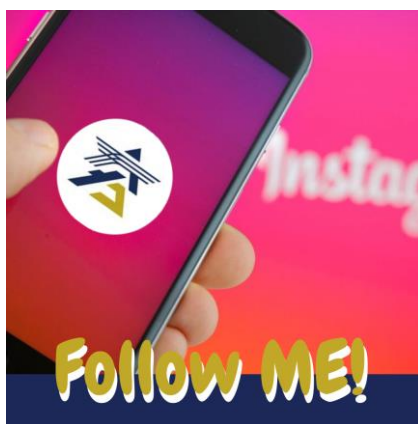


## 本月在臺國際賽事預告

賽事期間	賽事名稱	辦理地點	主辦單位
2/8-2/9	2020 高雄富邦馬拉松	高雄國家體育場	高雄市政府

※主辦單位保有賽事變更權利，各項賽事資訊請洽主辦單位確認

~ 夯運動 (IG) 上線囉 ~ <https://reurl.cc/yy9n9a>



年度精選賽事回顧—中華台北羽球公開賽

<https://reurl.cc/qDWMEq>





最多元、最即時的國際運動賽事消息  
請持續關注「夯運動 in Taiwan」粉絲專頁



想知道今年有哪些賽事  
歡迎追蹤 2019 國際運動賽事線上行事曆



為利體育團體、直轄市及縣（市）政府、全國性體育學術團體及公私立大專院校等單位瞭解辦理國際及兩岸體育交流活動計畫等相關申請規定、程序與注意事項，本署編製「國際及兩岸體育交流工作手冊」提供各申請單位參閱，請逕自本署官網/單位業務/國際及兩岸/優化國際體育交流專區下載。

## 國際賽事開放申辦資訊

運動種類	賽事名稱
射擊	2022 世界射擊錦標賽 ISSF Shooting World Championships 2022
手球	2023 世界青少年男子手球錦標賽 IHF Men's Youth World Championships 2023
賽會	IWAS World Games 2023 2023 世界輪椅運動會
合球	2023 年世界合球錦標賽 IKF World Korfball Championship 2023

※資訊來源：[Sportcal Global Communications Ltd.](https://www.sportcal.com)