



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education

# 國際運動資訊摘譯 & 夯運動in Taiwan報報

刊號：2020 - 03 - 04



## 國際運動資訊

1

運動政策參考

各國祭出大型集會禁令 防堵新冠肺炎疫情擴散

2

運動禁藥管制

WADA 釋出問答說明 率禁藥組織共同抗疫

3

運動政策參考

英國政府援助虛擬數位計畫 籲孩童維持運動習慣

4

賽事籌辦規劃

2020 東奧確定延至 2021 年 FFA 籲修改男足年齡限制

5

運動教育參考

線上平台教你在家舒展筋骨 就算防疫也能頭好壯壯

## 夯運動 in Taiwan 動態資訊

1

防疫相關小知識

2

國際賽會宣講精華影片

3

國際及兩岸體育交流活動常見問答

## 國際賽事開放申辦資訊

## 各國祭出大型集會禁令 防堵新冠肺炎疫情擴散群

IAEH 官網彙整截至 2020/3/30 資訊：為防堵新冠肺炎進一步擴散，世界各國紛紛針對集會祭出各式防疫措施。首先，澳洲衛生保障委員會(Australian Health Protection Principal Committee, AHPPC)建議限制群眾集會，加拿大公共衛生局(Public Health Agency of Canada)則提議各活動主辦單位推遲或取消 50 人以上之集會活動。而杜拜媒體辦公室(Dubai Media Office)宣布自 3 月 15 日起至月底，所有活動暫緩。芬蘭則宣布國家進入緊急狀態，明令 4 月 13 日前禁止超過 10 人以上的集會，除關閉所有運動場館與青年中心，也建議私人企業與第三方營運業者比照辦理。柏林自 3 月 22 日起嚴禁舉辦超過 50 人之公開與私人集會，且法令立即生效以防止疫情擴散。日本政府建議國民避免在通風不良處集會，並呼籲活動籌辦方審慎思考是否有必要在此關鍵時刻舉辦任何活動。英國官方也極力倡導人民停辦大型集會活動。美國疾病管制中心(Centres for Disease Control, CDC)建議未來 8 周內，各州個人或團體活動籌辦單位均取消或延後舉行 50 人以上之活動。

## WADA 釋出問答說明 率禁藥組織共同抗疫

WADA 官網 2020/3/23 新聞稿：有鑒於新冠肺炎疫情持續擴散，世界反運動禁藥組織(World Anti-Doping Agency, WADA)發布問答說明(Question and Answer, Q&A)，回應運動員的反禁藥相關疑慮。Q&A 釋疑主題廣泛，涵蓋藥檢時程、病毒感染及傳播風險管理策略、行蹤資料表填寫與否、治療用途豁免(Therapeutic Use Exemptions,

TUE)申請與審查、維持運動禁藥管制誠信原則與拒絕配合藥檢之後果。WADA Witold Bańka 主席表示：「WADA 與全球反禁藥社群將公衛安全與社會責任視為要務。WADA 正面臨疫情的衝擊，運動員與清白運動相關人士的健康一直是我們的首要考量。反禁藥組織有志一同，透過調整日常業務、暫緩或取消包括藥檢在內等部分計畫以因應時局。越是非常時刻，我們越要堅強挺過難關。我們肩負眾人期望，要讓全球反運動禁藥體系回歸日常運作，我們一定能打贏這場戰役。」未來 WADA 將繼續與運動員及反禁藥組織(Anti-doping organizations, ADOs)合作，隨疫情演變發布 WADA 最新報告。

### 3

#### 運動政策參考

### 英國政府援助虛擬數位計畫 籲孩童維持運動習慣

CONNECTSPORT 網站 2020/3/23 報導：繼英國政府為減緩疫情衝擊而宣布關校、遠距工作並保持社交距離後，英格蘭體育委員會(Sport England)與兒童慈善機構青年體育基金會(Youth Sport Trust)共同表達迫切需求，要求當局提出配套措施。隨後政府決議支援一項每週運動與體能活動的虛擬數位計畫，透過健身、個人訓練、線上競賽、問題解決遊戲與其他體能發展及正念培養活動，協助孩童在此非常時期保持運動習慣。青年體育基金會執行長 Ali Oliver 女士表示：「本機構與運動部門在疫情侵襲期間有兩大重點任務。首先，由於防疫的生活方式容易導致孩童缺乏運動，我們必須確保兒童的身體素養、身體健適與心理健康均衡發展；再者，我們須善用這一歷史時刻提倡更健康的生活方式，並推廣科技的實務應用。」英國文化大臣(Culture Secretary) Oliver Dowden 先生認為：「眾所周知體能活動對我們的身心健康至關重

要。我們長期與英格蘭體育委員會及青年體育基金會等機構合作，鼓勵家長讓年輕世代保持健康體態與積極的態度、維持規律作息，並支持他們在家學習。」

## 4

### 賽事籌辦規則

#### 2020 東奧確定延至 2021 年 FFA 籲修改男足年齡限制

insidethegames 網站 2020/3/26 報導：澳洲足球總會 (Football Federation Australia, FFA) 執行長 James Johnson 先生表示將與國際足球總會 (Fédération Internationale de Football Association, FIFA) 及亞洲足球聯盟 (Asian Football Confederation, AFC) 展開討論，針對延後一年舉行的 2020 東京奧運 (Tokyo 2020 Games) 男子足球項目調整參賽年齡，從 23 歲以下放寬至 24 歲以下。奧運男足只允許 23 歲以下選手參賽，且每隊超齡球員不得超過 3 名。倘若比賽年齡限制維持不變，屆時將有 6 名協助澳洲搶下東奧資格的球員被擋在奧運大門之外。FFA 呼籲男足項目籌辦方斟酌比賽規則限制，讓各國極力取得資格的運動員有平等機會獲選參與 2021 賽會。Johnson 補充：「儘管奧運男足年齡限制為 23 歲，FFA 仍期望能與 FIFA 及 AFC 協商，將年齡上限調整為 24 歲；這將確保已取得資格的選手到了明年不會因年齡不符規定而錯失為國爭光的機會，一圓登上奧運殿堂的夢想。」

### 運動教育參考

#### 線上平台教你在家舒展筋骨 就算防疫也能頭好壯壯

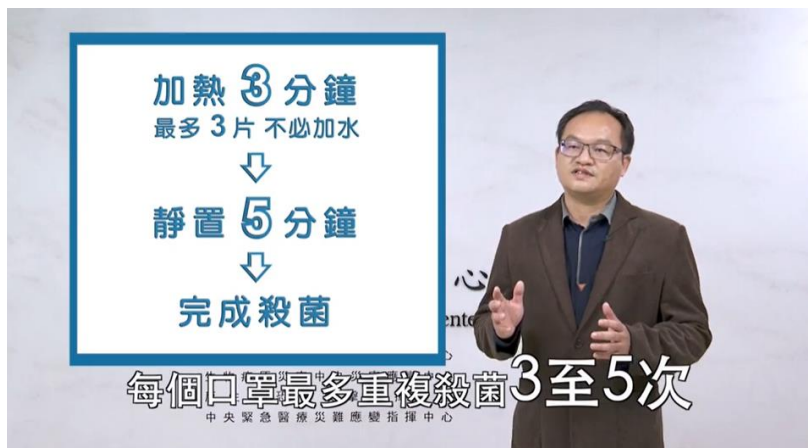
Healthline 網站 2020/3/13 報導：專家表示健身中心雖是運動的好去處，卻也是新冠肺炎病毒擴散的風險區。目前已有許多健身房停業以防疫情進一步擴散，大眾對於前往健身房等密閉場所也深感擔憂，因此體能專家提出許多在家運動的方法，不僅能有效舒展全身筋骨、促進身體健康，更能保持活躍，避免因長時間在家悶到發慌。體能

## 5

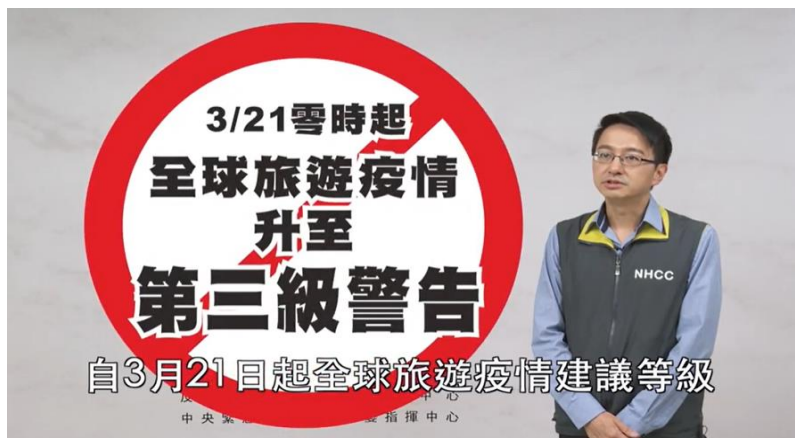
教練兼播客節目主持人 Alexandra Ellis 女士建議：「專注在平板、伏地挺身、深蹲、抬腳或腳踏車式及波比跳等基本動作，就能鍛練力量並提高心率。我偏好的訓練模式是 5 個動作做 4 組，每個動作 45 秒，中間休息 15 秒……每次運動儘量選擇能練到不同部位的動作，如此一來不用 20 分鐘就能活動全身上下筋骨。」若想學習更多在家也能做的運動，不妨多加利用 Youtube 與其他平台的資源，甚至有許多因應新冠肺炎與自我隔離等措施的教學影片，譬如線上瑜伽平台 EkhartYoga 提供免費溫和瑜伽與冥想課程，供民眾在疫情期間緩解壓力與焦慮。

防疫小知識

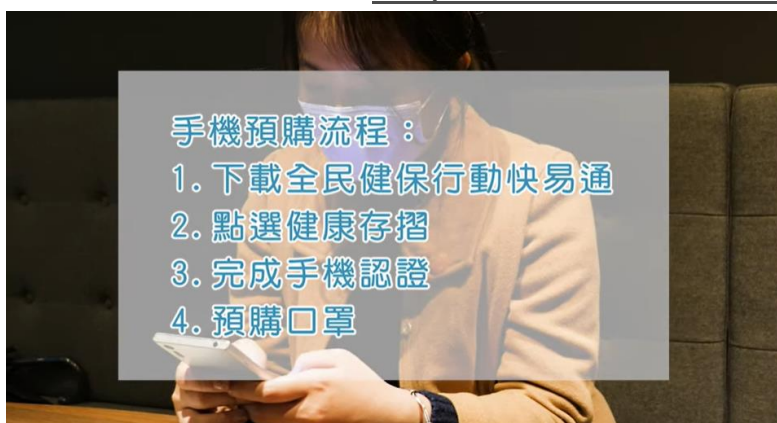
口罩如何重複使用 / <https://reurl.cc/pdWjae>



非必要請不要出國 / <https://reurl.cc/z8Mj57>



口罩實名制 2.0 上線 / <https://reurl.cc/oLeoql>



## 看柔道學洗手



國際賽會宣講精華影片/<https://reurl.cc/d0Xjk8>





## 主(承)辦單位向國際單項運動總會申辦賽事前需要先核備？

原則採事先報備制，向國際體育組織申辦賽會，同時報本署核准者，得優先補助。

報本署核備時，應併檢附申辦計畫、經費預算表及縣市政府共同主辦合作意向書等資料。

詳見國際及兩岸體育交流工作手冊P.60



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 2020 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。

運動種類	賽事名稱
自行車	UCI Track Cycling Masters World Championships 2022 2022 國際自行車世界錦標賽
擊劍	FIE World Championship 2022 2022 擊劍世界錦標賽
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 Championship 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.](#)

2020 臺灣運動產業博覽會  
TAIWAN SPORT INDUSTRY EXPO

# 撼動 未來

MOVING THE FUTURE

7/17 FRI.

8/09 SUN.

松山文創園區

臺北市信義區光復南路133號



2020  
TAIWAN SPORT  
INDUSTRY EXPO



運動 | 產業連結 | 臺灣

主辦單位 |



教育部體育署

共同主辦 |



臺北市政府



中華奧林匹克委員會



體育署官方網站  
<https://www.sa.gov.tw/>