

中華民國拳擊協會 2022 年國際拳擊總會金腰帶賽事國家代表隊 返國居家檢疫期間訓練計畫

一. 緣起：

國際拳擊總會於 2022 年舉辦全新的腰帶系列賽事，並將此系列賽事納入世界排名積分計算，此系列賽事分為金、銀、銅三個等級，金腰帶為最高等級，可獲取較高的積分。

此次金腰帶賽事納入世界排名積分計算，預期國際好手皆會參賽。期盼我國代表選手皆可獲得佳績，提升世界排名，為明年度亞運會、世錦賽及 2024 年奧運資格賽等各項國際賽事取得排名優勢，並期望藉此次參賽增加國際比賽經驗，熟悉各國拳擊風格並強化選手實力。

2022 年國際拳總金腰帶賽事代表隊人員共 16 位，於 2 月 13 日返國，由此次教練團協同安排進行 0+7 自主防疫管理，並擬定其間之訓練計畫。

計畫目標：選手於返國居家檢疫期間亦能維持良好的身體狀態及兼顧防疫與訓練的效益。

二. 出返國行程：

(一) 出國日期：112 年 1 月 30 日 桃園國際機場出發

(二) 返國日期：112 年 2 月 13 日 抵達桃園國際機場

人員(16位)	出發日期	返國日期 第 0 日	入境 7 天自主防疫
林郁婷、吳詩儀、黃于庭、陳念琴、劉宇珊、劉千綾、吳瑀婕、柯文明、曾自強、賴明輝、涂思危、鄭詠心、薛智元、林園、王凱玄、蔡子涵	1/30	2/13	2/14-2/20
	桃園機場 搭機	由國際港埠人員 提供 2 歲以上旅 客 4 劑家用快篩 試劑。	入境當天或自主防疫第 1 天(D0/D1)檢測 1 次； 自主防疫期間有症狀應 進行檢測；外出前須有 2 日內快篩檢測陰性結 果。

三. 計畫期程：

自主防疫期間：自 112 年 2 月 14 日(第 1 日)起 2 月 20 日(第 7 日)止。

四. 住宿與訓練規劃：

(一) 住宿地點：

職稱	姓名	自主防疫住宿地址
教練	柯文明	新竹市北大路 8 號 25 樓之一

	曾自強	桃園市桃園區國際一路 156 號 12 樓
	賴明輝	基隆市安樂區樂利二街 62 巷 208 號 13 樓
訓練員	薛智元	高雄市前金區中華三路 218 號 3 樓
選手	林郁婷	桃園市八德區興豐路 1716 巷 66 弄 19 街 18 號
	吳詩儀	台北市內湖區內湖路一段 91 巷 35 弄 7 號 3 樓
	陳念琴	新竹市博愛街 16 號
	劉宇珊	
	劉千綾	
	吳瑀婕	
陪練員	黃于庭	
	林園	桃園市中壢區中華路二段 330 號
	蔡子涵	新北市三重區三和路四段 136 號 4 樓
	涂思危	新竹縣芎林鄉下山村下山 91 號 6 樓之一
防護員	鄭詠心	台南市永康區埔園里 10 鄰中正路 104 號
	涂思危	新竹縣芎林鄉下山村下山 91 號 6 樓之一

(二) 訓練地點：自家

(三) 訓練器材：跳繩、啞鈴、槓鈴、壺鈴、訓練地墊、人型靶、彈力繩等。

(四) 實施方式：

1. 訓練規劃：

(1) 訓練時間：每日上午 9:00 至 11:00、下午 15:00 至 17:00。

(2) 訓練目的：維持良好的身體狀態及兼顧防疫與訓練的效益。

(3) 訓練安排：教練規劃訓練課程。

2. 交通規劃：

(1) 返國抵達機場由家人接回自家(地址如上)。

3. 膳食規劃：自行安排。

4. 核酸檢測安排：

(1) 出國：完整接種兩劑 COVID-19 疫苗證明(certificado de vacunación COVID-19)。(我國選手已注射 3 劑疫苗接種)

(2) 入境當天或自主防疫第 1 天(D0/D1)檢測 1 次；自主防疫期間有症狀應進行檢測；外出前須有 2 日內快篩檢測陰性結果。

五. 防疫措施：相關防疫措施如下：

(一) 建立聯繫窗口：

1. 代表隊選手每日紀錄個人體溫及健康狀況。
 2. 中華民國拳擊協會行政專員廖浩吟-統一聯繫選手。
- (二) 建立健康關懷紀錄：建立 Line 群組，要求參與人員每日早晚回報體溫，隨時留意身體狀況並製作名冊，每日回報於團隊群組當中。出現發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀，由聯繫人員聯絡當地衛生主管機關(亦可自行撥打 1922 協助安排，配合防疫規定辦理)。

(三) 人員社交距離：

1. 自主防疫期間，活動範圍，外出必須戴口罩，並保持社交距離。
2. 外出需遵守本規範：需有 2 日內家用快篩陰性結果才可外出。外出、上班、上學期間全程佩戴口罩，維持社交距離，有飲食需求可暫免佩戴口罩，並於用畢後立即佩戴口罩。有用餐需要，得於餐廳內獨自或與特定對象共餐。離開座位時及餐點用畢後應立即佩戴口罩。
3. 消毒作業：依規定訓練場地每日及訓練後實施消毒。

五. 返回國訓中心：

於自主防疫期滿前，安排完成篩檢作業，篩檢陰性後於 112 年 2 月 21 日返回國訓中心正常訓練。

六. 訓練日期/時間：

星期	一	二	三	四	五	六	日	一
訓練時間/日期	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20
09:00-11:00		○	○	○	○	○	×	○
15:00-17:00	返國 第 0 日	○	○	○	○	×	×	○

※外出前須有 2 日內快篩檢測陰性結果。

(×-表示休息、○-表示訓練)

七. 經費預算:由防疫計畫項下勻支。

八. 說明：

1. 協會訓練組長提交本返國居家檢疫期間之訓練計畫，並提送協會選訓委員會會議討論，並做成妥善居家檢疫期間之兼顧防疫與訓練。
2. 召開專案審查會議，經專案審查通過及評估完善針對返國後的居家檢疫措施後，教育部將其協會所送返國居家檢疫期間之訓練計畫函轉至中央疫情指揮中心審查。
3. 依照居家檢疫標準遴選經中央疫情指揮中心同意之指定地點，辦理居家檢疫及訓練。
4. 申請程序請依附件所示作業流程圖辦理。