

中華民國拳擊協會亞運培訓隊 參加 2023 韓國拳擊聯合訓練營返國居家檢疫期間訓練計畫

一、緣起：

2024 黃金計畫選手-林郁婷團隊，赴韓國參加 2023 年韓國拳擊聯合訓練營，此訓練營可以提升拳擊選手對於計戰術應用與身體對抗性，協助拳擊運動員競技能力與運動表現。賽事結束返國後，由中華民國拳擊協會及國訓中心協同安排，進行居家檢疫 4 日及自主健康管理 3 日，並擬定其間之訓練計畫。

二、計畫目標：

- (一)透過集中練及實際對戰演練有效提升整體競技實力。
- (二)提高選手拳擊專項競技能力，銜接後續培訓工作。
- (三)學習仿效專業訓練計畫以及相關培訓作業事項。
- (四)邀請男子組輔助針對女子拳擊選手的拳擊計戰術發展。

三、出返國行程：

112 年 1 月 2 日-抵達韓國仁川機場(快篩陰性)。

112 年 1 月 20 日-抵達桃園國際機場(快篩陰性)。

*中央流行疫情指揮中心公告居家檢疫措施如下表：

人員(7 位)	出發日期	返國日期第 0 日	入境 7 天自主防疫
教練：曾自強。防護員：鄭詠心。體能訓練師：薛智元 選手：林郁婷、劉宇珊。陪練員：蔡震禹、王凱玄。	112/01/02	112/01/20	01/21-01/27
	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。

四、計畫期程：

(一)居家檢疫：112年1月21日至1月23日止居家檢疫3日。

(二)自主健康管理：112年1月24日至1月27日止自主健康管理4日。

五、住宿與訓練規劃：

項此	職稱	姓名	自主防疫住址
1	教練	曾自強	桃園市桃園區國際一路156號12樓
2	防護員	鄭詠心	台南市永康區埔園里10鄰中正路104號
3	體能訓練 翻譯	薛智元	高雄市前金區中華三路218號3樓
4	2024培訓選手	林郁婷	桃園市八德區興豐路1716巷66弄19街18號
5	2028培訓選手	劉宇珊	桃園市桃園區正光二街181巷8號六樓
6	陪練員	蔡震禹	新北市鶯歌區永昌里21鄰鶯桃路182巷96弄36-1號11樓
7	陪練員	王凱玄	新北市鶯歌區南鶯里31鄰國慶街76巷6號四樓

(三)訓練地點：自家

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：

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

(六)訓練目的：維持良好的身體狀態及兼顧防疫與訓練的效益。

(七)訓練安排：教練規劃訓練課程。

(八)交通規劃：返國抵達機場由家人接回自家(地址如上)。

(九)膳食規劃：自行安排。

(十)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。

(十一)防疫措施：相關防疫措施如下：

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組長陳采均-統一聯繫選手。

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)。

(十二)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：

於居家檢疫期滿前，安排完成篩檢作業，檢疫期滿後再進行 4 天自主健康管理，期滿後於 112 年 1 月 30 日返回國訓中心正常訓練。

六、 訓練日期/時間:

星期	六	日	一	二	三	四	五
訓練時間/日期	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27
09：00—11：00	×	×	○	○	×	○	○
15：00—17：00	返國 第一日	○	○	○	○	○	○

※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。