

# 中華民國拳擊協會第五級黃金計畫劉宇珊女子拳擊選手赴約旦移地訓練防疫計畫

| 項次 | 項目                                                                                                      | 說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一  | 名稱                                                                                                      | 2022 年第五級黃金計畫培訓約旦移地訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 二  | 地點                                                                                                      | 約旦安曼                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 三  | <p>賽事期程(搭機【含說明航空公司、航班及轉機等】相關規劃)</p> <p>(一) 出國日期(列出年月日)</p> <p>(二) 返國日期(列出年月日)</p>                       | <p>(一) 訓練期程：111 年 10 月 28 日至 11 月 13 日</p> <p>(二) 出國日期：111 年 10 月 27 日航空，桃園-伊斯坦堡-約旦</p> <p>(三) 西班牙世界青年女子拳擊錦標賽：111 年 11 月 14 日(星期一) 000 航空，約旦-西班牙</p> <p>(四) 返國日期：111 年 11 月 30 日(星期三) 000 航空，西班牙-桃園</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 四  | <p>住宿交通(說明主辦單位之規劃)</p> <p>(一) 住宿地點(含名稱及地址)</p> <p>(二) 交通資訊</p>                                          | <p>(一) 住宿地點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 名稱：官方指定飯店</li> <li>2. 地址：官方指定飯店</li> </ol> <p>(二) 交通資訊：乘坐約旦拳擊協會安排之巴士。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 五  | <p>對賽事主辦國家之分析</p> <p>(一) 疫情分析(說明疫情現況及屬於疾管署所列疫情級別等)</p> <p>(二) 防疫措施(說明最新防疫措施)</p> <p>(三) 參賽選手應配合防疫事項</p> | <p>約旦最新入境檢疫及管制措施如下：</p> <p>(一) 非約旦籍旅客出發前須於約旦政府指定網頁(<a href="https://www.gateway2jordan.gov.jo">https://www.gateway2jordan.gov.jo</a>)填妥相關表格，取得個人 QR Code，作為登機及抵達時查驗之需。</p> <p>(二) 非約旦籍旅客入境約旦期間須有投保含治療新冠肺炎之國際醫療險證明。</p> <p>(三) COVID-19 確診者需居家隔離 5 天，期滿無須採檢。</p> <p>(四) 接種兩劑疫苗雖非為進入公共及私人設施之條件，惟機構得自行規定。</p> <p>(五) 因各國因應疫情變化隨時調整防疫政策及入境措施，詳情及最新消息請洽約旦駐各出發國大使館、航空公司及旅行社，或請參考以下網站：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.carc.jo/index.php/en/covid19-related-measures">https://www.carc.jo/index.php/en/covid19-related-measures</a></li> <li>2. <a href="https://www.gateway2jordan.gov.jo/index.html">https://www.gateway2jordan.gov.jo/index.html</a></li> <li>3. <a href="https://rj.com/en/travel-updates">https://rj.com/en/travel-updates</a></li> </ol> <p>二、全球疫情持續升溫，提醒國人非必要避免出國。外交部呼籲倘有急需赴約旦之國人，出國前至外交部領事事務局網站(<a href="http://www.boca.gov.tw">www.boca.gov.tw</a>)或利用該局 LINE 官方帳號(ID：@boca.tw)完成「出國登錄」，並提醒國人在規劃前往約旦行程前，請事先向「約旦駐臺商務辦事處」(電話：02-2871-7712)確認最新相關資訊，並洽詢航空公司或參考國際航空運輸協會網頁資訊</p> |

|   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                  | <p>(<a href="http://www.iatatravelcentre.com/world.php">www.iatatravelcentre.com/world.php</a>), 以瞭解轉機及入境防疫相關規定, 旅行期間請隨時注意個人衛生並遵守當地防疫措施。</p> <p>三、國人在約旦期間倘遭遇急難需要協助, 請即撥打我國駐約旦代表處緊急聯絡電話: +962-79-555-2605 (約旦境內請直撥: 079-555-2605); 或請國內親友撥打「外交部緊急聯絡中心」電話: 0800-085-095, 以獲得必要協助。移訓選手應配合防疫事項:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每日抵達訓練場地須配合測量體溫。</li> <li>2. 飯店內、搭乘巴士須配戴口罩。</li> <li>3. 除了訓練場地, 不能離開下榻飯店。</li> <li>4. 應保持社交距離 (1.5 公尺) 並勤洗手。</li> <li>5. 配合當地政府防疫事項。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 六 | <p>參賽效益分析</p> <p>(一) 出國人員 (說明本次出國之人數及職稱、主辦國可接受住宿之人數等)</p> <p>(二) 參賽效益 (說明本次出國參賽之目的為何? 爭取積分? 只去比賽? 或……)</p>                       | <p>(一) 出國人員: 合計 1 人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選手: 劉宇珊。</li> </ol> <p>(二) 移地訓練效益:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過移地訓練及安排實戰對練有效提升整體競技實力。</li> <li>2. 提高選手拳擊專項競技能力, 銜接後續培訓工作。</li> <li>3. 因應比賽氛圍, 增加選手實戰對練提升應對經驗。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 七 | <p>出返國規劃</p> <p>(一) 賽前準備期 (說明所擬參賽防疫措施、選手身心狀況、所需防疫用品等)</p> <p>(二) 參賽執行期 (說明如何落實參賽防疫措施, 對選手宣導及處置作業等)</p> <p>(三) 返國觀察期 (返國居家檢疫及</p> | <p>(一) 訓練前準備期</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 參賽防疫措施 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 依據中央流行疫情指揮中心相關防疫規定, 落實防疫措施。</li> <li>(2) 隨時更新主辦單位最新防疫資訊。</li> <li>(3) 自行準備食物, 盡可能在房間內用餐, 減少出門。</li> <li>(4) 落實疫苗施打: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成 3 劑疫苗施打: 劉宇珊。</li> <li>2. 完成 2 劑疫苗施打: 無。</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>5. 選手身心狀態 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每日透過視訊通話, 以了解選手目前身心狀態, 若發現異狀可立即處理。</li> <li>(2) 所需防疫用品 (詳如附件) <ol style="list-style-type: none"> <li>搭機: 防護面罩、N95 口罩、乳膠手套、防護衣。</li> <li>平日: 口罩、酒精、香皂、額溫槍或體溫計、家用快篩劑 (建議 1 星期快篩 1 次, 有上呼吸道症狀者可 3 天使用 1 次)。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> <p>(二) 參賽執行期</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 防疫措施 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 依據約旦防疫規定, 落實訓練與生活防疫措施。</li> </ol> </li> </ol> |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 訓練規劃，如住宿地點、訓練場所及交通規劃等)          | <p>(2)隨時更新主辦單位最新防疫資訊。</p> <p>2. 防疫宣導</p> <p>(1)嚴格執行勤洗手、戴口罩以及保持社交距離。</p> <p>(2)飲食部分盡可能挑選清淡的食物及只喝瓶裝水。</p> <p>(3)隊職員每人配一瓶酒精，隨時消毒。</p> <p>(4)返回飯店立即沐浴更衣。</p> <p>(5)避免與其他國家選手密閉空間相處。</p> <p>3. 處置作業</p> <p>(1)團隊內部每日早晚各量測體溫 1 次，若額溫超過 37.5 度以及耳溫超過 38 度，則由國內教練或運動防護員陪同至大會醫護站由大會醫師協助診斷。</p> <p>(2)每周實施家用快篩檢測並回報國訓中心，若有本團人員確診，則改為 3 天實施一次快篩檢測、回報國訓中心醫護組，並依當地防疫規定處理。</p> <p>(三)返國觀察期</p> <p>1. 防疫旅館執行 3 日居家檢疫及 4 日自主防疫。(依疾管局規定滾動式調整)</p> <p>2. 若自主健康管理期間有咳嗽、發燒、頭痛等症狀則立即通報 1922 防疫專線安排就醫，並採取適當防護措施。</p> <p>3. 交通規劃：</p> <p>(1)返國抵達機場即搭乘防疫專車至防疫旅館。</p> <p>(2)自主防疫期滿由家人接送、自行開車或於離峰時間搭乘大眾運輸工具返家。</p> |
| 八  | 支援協助事項<br>(說明其它需本署或國訓中心協助支援之事項) | 1. 請國訓中心營養師協助隊職員 1 個月之飲食建議，及國外訓練與參賽期間之營養品申請。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 九  | 協會秘書長及教練簽名                      | 秘書長：_____ 教練：_____<br>111 年 10 月 12 日      111 年 10 月 12 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 十  | 協會選訓委員會<br>議評估結果                | <b>經本會 111 年 10 月 12 日第 13 屆第 5 次選訓委員會議審議通過：<br/>請代表隊教練確實依據防疫措施嚴格執行</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 十一 | 專案審查建議事項                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**說明：**

- 1、協會秘書長及教練提交本評估計畫，並提送協會選訓委員會議討論，並做成評估結果列於項次十。
- 2、召開專案審查會議，並做成建議事項列於項次十一。
- 3、申請程序請依附件所示作業流程圖辦理。

附件：

### 建議各單項協會預備防疫清單

| 編號 | 物品                                          | 數量   |
|----|---------------------------------------------|------|
| 1  | 口罩(一般醫療口罩)                                  |      |
| 2  | *N95 口罩或依主辦國規定口罩(視情況備用，得全程配戴不取下才有效)         |      |
| 3  | 乳膠手套(歐美飛行可能需要)                              | 1 盒  |
| 4  | 護目鏡(有戴眼鏡者可不需要再配戴，有面罩可不需要此項)                 |      |
| 5  | 防護面罩(若有護目鏡，可不需要此項)                          |      |
| 6  | 防護衣(視情況備用，得全程穿戴不取下才有效，長途飛行建議 8 小時更換)        |      |
| 7  | 75%酒精 500ml(建議分裝 100ml 登機、必要時、無香皂可濕洗手時使用)   | 14 瓶 |
| 8  | 香皂(肥皂濕洗手最有效，建議餐前、進房間後使用)                    |      |
| 9  | 乾洗手液(非必須，亦可 75%酒精替代；濕洗手最有效)                 |      |
| 10 | 酒精式紙巾                                       | 14 包 |
| 11 | 腋下溫度計(早晚量測體溫使用)                             | 7 組  |
| 12 | 增購家用快篩試劑(建議 1 星期快篩 1 次，有上呼吸道症狀者可 3 天使用 1 次) | 21 劑 |

\*上述表列為建議預備物資，仍需視主辦國家(單位)規定辦理\*