

臺北市體育賽事活動行事曆 (109/3/1-3/31)

資料提供：臺北市政府體育局

編號	活動日期	活動名稱	賽事/活動賽事內容、亮點	活動地點	主辦單位	協辦單位	市府承辦同仁及分機	備註
1	3/1-3/25	109年「民族舞蹈班」	民俗舞蹈傳承。	文山區樟樹里民8樓活動大廳	臺北市文山區體育會	無	徐棟英 0922-346-332	
2	3/1-3/31	社區瑜珈課程	指導學員利用瑜珈體位法，活動腿部、腹部、上臂、肩頸部、背部、腰部及核心肌群，調整呼吸代謝順暢，刺激腺體按摩內臟，平衡神經系統，達到身心放鬆的目的。	文山區明興社區生態教育館活力廳	臺北市文山區體育會	無	徐棟英 0922-346-332	
3	3/1-3/31	肌力伸展運動課程	強化神經、肌耐力，保持脊椎柔軟、富彈性，同時釋放累積在身體內的情緒壓力，感受內在平靜，將關節擴展至最大範圍；關節周圍肌肉有相當緊繃的感覺。	木新區民活動中心	臺北市文山區體育會	無	徐棟英 0922-346-332	
4	3/1-3/25	109年春季婦女肌力運動推廣班	專為25-65歲婦女族群設計，女性專有的健身課程。	仰德區民活動中心	臺北市北投區體育會	無	譚瑞茂 0928-833-842	
5	3/1-3/29	109年春季棒球運動研習班	藉由極球的重置以及簡易的拋接動作，以加強學員的專注性及肢體敏捷度、反應力，讓學員在訓練過程中，降低運動傷害的風險。	士林公民會館	臺北市北投區體育會	無	譚瑞茂 0928-833-842	
6	3/1-3/22	109年臺北市松山區理學長盃足球錦標賽	推廣全民運動，讓一般上班族及中壯年人也有比賽及聯誼的機會。	迎風河濱公園足球場	臺北市松山區體育會	無	翁嘉男 0932-318-787	
7	3/1-4/26	109年臺北市青年盃軟式少棒錦標賽	小朋友比賽全家總動員。	臺北市河濱公園迎風軟式棒球場、民權公園壘球場	臺北市體育總會軟式棒球協會	無	王信博 0987-612-052	
8	3/1-5/17	109年臺北市士林區體育會慢速壘球—[春季聯賽]	推廣全民運動使各階層人士參與提昇其興趣增進體能，以達健康、清新及情誼交流的休閒活動。	士林區百齡壘球場	臺北市士林區體育會	無	陳郁瑄 0972-113-577	
9	3/1-5/17	109年臺北市士林區社子島棒球聯盟春季聯賽	社會成人業餘硬式棒球比賽，讓喜愛棒球的成年壯年男子，可以享受打棒球的樂趣囉~	臺北市士林區社子島棒球場	臺北市士林區體育會	無	陳郁瑄 0972-113-577	
10	3/1-6/7	2020臺北市五人制足球聯賽	響應運動人口倍增計畫，增進市民身心健康，提昇足球運動風氣並培養正當娛樂。	臺北市立南港高中活動中心1樓 臺北市立民族實驗國民中學活動中心1樓 臺北市立和平高中活動中心4樓 臺北體育館4樓	臺北市足球推廣協會	中華民國迷你足球協會、臺北PlayOne女子足球隊、普雷萬有限公司、臺北市大安區體育會足球委員會。	謝孟修 02-25702330 分機6614	
11	3/1	2020國際自由車環台賽-臺北站	環臺賽是臺灣最具代表性的公路自由車國際賽事，是經UCI(國際自由車總會)認證2.1級的大型頂尖國際賽事(2代表公路多日賽、1代表賽事等級)；今年舉辦日期是3/1-3/6，總共5天5站，從臺灣北部出發至南部，臺北市為起站，約有20支一級頂尖職業車隊，共200位隊員參賽，是一場精彩的國際自由車賽事，亦為大陸之外，超越日本及韓國最具指標性的亞洲區頂尖賽事，也是臺灣自由車界最盛大的國際職業自由車多日賽。	臺北市府馬場道路及仁愛路一至四段	中華民國自由車協會、臺北市府體育局	待確認	林欣宜 02-25702330 分機6631	
12	3/1	第十三屆臺北市中正區區長盃慢速壘球錦標賽	除臺北市球隊報名外，新北市及桃園市球隊亦共襄盛舉，其中亦有北台灣縣市代表隊報名參賽。	臺北市青年公園棒球場、臺北市中正河濱公園壘球場	臺北市中正區體育會	無	黃常斌 0955-333-381	
13	3/1	109年C級橄欖球裁判講習會	鼓勵年滿18歲高中生參與。	臺北醫學大學	臺北市體育總會橄欖球協會	無	陳甲欣 0939-993-320	
14	3/1	2020年士林區五人制足球控球技巧研習	士林區足球發展日漸興盛，許多學校以及社團投入五人制足球訓練已有基礎建設，為了與國際接軌，特別聘請日本專業五人制教練來台進行針對足球之“控球”訓練，內容技巧相當符合基層之球員以及教練學習，為此規劃了教練以及球員的不同訓練體驗，來達到技術交流和傳承的目的。	福林國小	臺北市士林區體育會	無	陳郁瑄 0972-113-577	
15	3/4-3/25	春季全方位養生瑜珈班	透過全身經絡修護、調整內分泌，強化免疫系統，改善體質，讓年輕學員強身健體，年長夥伴保養防老化。	秀山里民活動中心	臺北市北投區體育會	無	譚瑞茂 0928-833-842	
16	3/7-3/8	109年全國C級健力教練講習	為求選手能在安全及正確的指導之下培訓，特別在台北市做為期2天的講習。由於健力三項訓練，需耗費相當專業的器材，也特別邀請亞洲盃、世界盃健力國手蒞臨指導；訓練內容含如何正確使用護具、營養學及指導以保護選手在練習時受傷，且針對每位參加比賽的選手做最適合的自主訓練。	士林區忠誠路二段101號行政大樓	臺北市體育總會健力協會	無	李健志 0913-299-211	
17	3/7-3/8	109年度春季文山區足球錦標賽	響應運動人口倍增計畫，增加親子互動，提昇運動風氣並培養正當娛樂。	道南足球場	臺北市文山區體育會	無	徐棟英 0922-346-332	
18	3/7-3/22	星光青少年運動舞蹈推廣活動	比賽音樂由大會統一提供，照國際比賽規則進行；特國內資深評審依國際評分規則 SKATUNG SYSTEM 核定名次；凡全國之公私立國小、國中、高中、大專院校之學生及社會青年均可報名參加。	南港運動中心3F綜合球場	臺北市大同區體育會	無	陳芊婷 0938-082-918	
19	3/7-5/10	109年臺北市青年盃慢速壘球錦標賽	以球會友	臺北市迎風河濱公園壘球場	臺北市體育總會慢速壘球協會	無	陳宗河 02-2723-3374	
20	3/7-7/19	109年大臺北社會人SS足球聯賽	升降級聯賽制，共三個級別。	華中河濱足球場A、B場	中華民國晨光青年體育會	無	黃虹鈞 02-2305-3865	
21	3/8-5/24	109年度春季大安區社區足球聯賽	參考國外運動【主場】概念，於97年開始創新社區足球比賽新型態，率先倡導推動「社區足球聯賽」，每月舉辦一次足球比賽，並由參賽球隊輪流擔任主場，除增加隊比賽經驗、提升團隊戰力，也可促進社區內球隊情誼。	公館國小	臺北市大安區體育會	無	莊明潔 02-23511711 分機8211	

編號	活動日期	活動名稱	賽事/活動賽事內容、亮點	活動地點	主辦單位	協辦單位	市府承辦同仁及分機	備註
22	3/8	108年臺北市青年盃土風舞觀摩表演賽	觀摩表演賽暨新舞教學研習	臺北市中正運動中心3樓	臺北市體育總會土風舞協會	無	曹國勝 02-2371-2966	
23	3/8	中山區排舞觀摩賽	強身運動反應快	朱崙里民活動中心	臺北市中山區體育會	無	王素容 02-2522-4499	
24	3/8	109年臺北市大安區大安盃檯球錦標賽	手腦並用，促進和諧	臺北田徑暖身場	臺北市大安區體育會	無	莊明潔 02-23511711分機8211	
25	3/8	2020臉部平權運動-臺北國道馬拉松	提升國際地位發揚臺灣精神，提倡全民體育、積極推展路跑，以增進國民之健康。『跑!為了你的健康』。2020 臉部平權運動-臺北國道馬拉松備受國際目光，國際馬拉松的舉辦代表一個國家城市的繁榮與富足，例如波士頓馬拉松、紐約馬拉松、倫敦馬拉松、巴黎馬拉松、柏林馬拉松、東京馬拉松、北京馬拉松等數十個城市，已有數十年至百年歷史，而其成功最重要因素為(1)主辦城市強力支持，良好的交通管制，讓選手在安全無慮下輕鬆跑步。(2)路線能突顯城市的景觀與建設。(3)好客有禮的市民參與，為國內外參賽者加油。	國道一號五股-汐止北上高架路段及淡水河6 號水門疏散門集合	中華民國路跑協會	本局	李玉心 02-25702330 分機6813	1.致詞 2.贈禮 3.參賽(21k)
26	3/14-3/15	109年臺北市青年盃網球錦標賽	提昇選手經驗及競技水準	臺北市天母運動公園網球場	臺北市體育總會網球協會	無	陳瑜馨 02-2711-0655	
27	3/14-5/23	109年臺北市萬華主委盃學童春季交流賽	特選強度較低的球隊、俱樂部來參賽，藉以提供不同程度的小朋友有表現的舞台。	華中河濱足球場	臺北市萬華區體育會	無	潘俊銘 0910-074-085	
28	3/15-3/17	109年臺北市C級田徑裁判講習會	超強講師陣容	臺北體育館三樓視聽教室	臺北市體育總會田徑協會	無	吳紋妃 02-2711-2317	
29	3/15	109臺北市青年盃運動舞蹈公開賽暨台灣-AL國際舞臺巡迴積分賽臺北站	為推廣全民運動並培育更多優秀的選手，本次青年盃活動特向下紮根，以「青少年」組別競賽為主，並訓練一群本會青少年朋友們於當日活動表演團體舞蹈，藉此讓更多參觀民眾感受舞蹈的魅力並投身於熱愛舞蹈之中。	臺北體育館4樓	臺北市體育總會運動舞蹈協會	無	蔡秋蓉 02-2511-3366	
30	3/15	109年士林區天母運動公園盃網球賽	每隊五點,分男單,男雙,混雙及教練學員組,除了一般球友外也安排教練帶領學員比賽。	士林區天母運動公園網球場	臺北市士林區體育會	無	陳郁瑄 0972-113-577	
31	3/15	109年松山盃檯球錦標賽	檯球是一種男女老少咸宜的運動,結合高爾夫及撞球之技巧,尤須思考攻防佈局的運作,只要在周邊公園區域即可活動,最富趣味性的運動,打檯球年齡不拘,不需要有經驗,一打就會,十分有趣又可認識鄰居,是非常有意義的社區活動。	臺北市民權公園	臺北市松山區體育會	無	王信博 0987-612-052	
32	3/15	109年臺北市文山區春季盃網球賽	推展全民運動,提供社區民眾參與比賽機會與運動助益身心,強化運動性情,提升網球技術與欣賞比賽能力	福和河濱公園網球場	臺北市文山區體育會	無	徐棟英 0922-346-332	
33	3/16-3/20	109年臺北市文山區春季盃羽球聯誼賽	為增進文山區羽球運動風氣促進市民身心健康,強化運動性情,培養默契,共享羽球運動健康樂趣,並提升羽球技術與欣賞比賽能力。	文山運動中心羽球館	臺北市文山區體育會	無	徐棟英 0922-346-332	
34	3/18-3/20	109年臺北市C級田徑教練講習會	超強講師陣容,研習課程內容實用且豐富。	臺北體育館三樓視聽教室	臺北市體育總會田徑協會	無	吳紋妃 02-2711-2317	
35	3/20-4/14	2020中華民國第52屆全國少年籃球錦標賽	為加強品德教育,提倡籃球運動風氣,鼓勵青少年走向戶外參與正當休閒活動,提倡國民小學籃球運動,增進同學健康及加強團隊生活教育,進而培養基層籃球運動向下扎根,廣植籃球運動人口。	臺北體育館、臺北市南港運動中心、文山運動中心、內湖運動中心、北投國小、三興國小、南港國小、永吉國中	中華民國少年籃球發展協會	臺北市政府體育局、臺北市南港運動中心、臺北市文山運動中心、臺北市內湖運動中心、臺北市永吉國中、臺北市桃源國中、臺北市北投國小、臺北市三興國小、臺北市南港國小	林欣宜 02-25702330 分機6631	
36	3/20	2020排舞研習會	邀請曾在英國、美國各地專研排舞的Cynthia(石方祥)老師訪臺期間,免費指導本會排舞教練,助教師們排舞教學。	臺北體育館7樓	臺北市體育總會排舞協會	無	王朱貝 0932-715-877	
37	3/21-3/22	109年臺北市青年盃射擊錦標賽	推廣全民體育運動,提升臺北市射擊技術水準。	臺北市文山運動中心及林口頂福靶場	臺北市體育總會射擊運動協會	無	邱亭瑜 02-2230-8268 分機305	
38	3/21-4/18	109年臺北市士林區跆拳道春季研習	集合了臺北市國中、高中、大學的跆拳道好手齊聚一堂,以武會友,互相交流,研討跆拳道規則修訂,以及實際操作。	臺北市立大學天母校區-詩欣館5樓	臺北市士林區體育會	無	陳郁瑄 0972-113-577	
39	3/21	109年大安區網球委員會春季盃檯球錦標賽	藉由本次活動,增加網球球友切磋球技的機會,並交流網球新知及常識。	台大網球場	臺北市大安區體育會	無	莊明潔 02-23511711 分機8211	

編號	活動日期	活動名稱	賽事/活動賽事內容、亮點	活動地點	主辦單位	協辦單位	市府承辦同仁及分機	備註
40	3/21	2020 YAHOO RUN	本活動為社團法人台灣體育運動競技協會辦理於大佳河濱公園之路跑活動，活動分為21公里、14公里及4.5公里3組，捐贈部分款項給乳癌防治基金會及宣導田徑運動教育的相關公益活動，活動人數預計達7,500人。	大佳河濱公園	香港商雅虎資訊股份有限公司、社團法人台灣體育運動競技協會	義傑事業(股)公司	溫婉吟 02-25702330 分機6439	
41	3/22-4/19	2020年第八屆應用射箭-弓箭足球錦標賽	弓箭足球應用射箭活動為本會射箭委員會謝富元主委全世界首創的休閒運動項目，將原本單調的射箭運動將其箭頭改良成附加泡綿的箭頭，安全不傷人，創造出可玩射足球比賽、射保齡球比賽等活動，有趣又經濟的活動。	西湖射箭訓練中心	臺北市內湖區體育會	無	林允榮 0910-228-800	
42	3/22	109年臺北市青年盃太極拳錦標賽	團體表演精彩好看，個人比賽緊張刺激。	臺北體育館4樓	臺北市體育總會太極拳協會	無	洪美華 02-2561-5820	
43	3/26	109年春季保齡球錦標賽	(一)參加比賽者絕大部分為樂齡及銀髮族，提供此族群一個很好的休閒活動 (二)參賽者平常每週一及週四固定規律打保齡球運動，對促進健康助益良多。	圓山保齡球館	臺北市內湖區體育會	無	林允榮 0910-228-800	
44	3/27-3/29	109年臺北市青年盃全國擊劍錦標賽	提升選手參賽經驗，並由比賽中選取優秀具潛力選手，重點培訓，提升本市擊劍水準。	臺北體育館4樓	臺北市體育總會擊劍協會	無	王三財 0933-238-377	
45	3/28-3/29	109年臺北市青年盃拳擊錦標賽	了解拳擊不是打架而是君子之爭，更是力與美的表現亦是一項相當安全的運動項目。	臺北市立高級百齡中學學生活動中心2樓	臺北市體育總會拳擊協會	無	葉逸帆 02-2788-0707	
46	3/28	2020舞王世界公開賽	2020舞王世界公開賽為國際舞蹈總會(IDO)授權辦理之活動，將來自30個國家，約600位選手參賽，民眾能欣賞到世界級職業國際舞大賽，並可提升臺北在國際上知名度及營造健康友善城市形象。	臺北小巨蛋	台灣體育運動舞蹈發展協會	無	李致廷 25702330分機6121	
47	3/28	109年臺北市南港區區長盃盂壘賽	人門容易，老少皆宜。	彩虹河濱公園	臺北市南港區體育會	無	蕭宏毅 02-2783-4987	
48	3/29	2020TAISHIN WOMEN RUN TAIPEI	為推廣女性參與體育運動，本路跑活動專為提供女性參加的路跑活動，活動分為21公里、10公里及3公里3組，預計參與人數達1萬8,000人。	臺北市政府市民廣場/大佳河濱公園	中華民國路跑協會	無	溫婉吟 02-25702330 分機6439	
49	3/29	109年上半年內湖盃網球邀請賽	本項活動已連續舉辦26年，邀請球隊已含括台北市、新北市、桃園市、宜蘭縣，另也邀請其他各國在台愛好網球之社團，如：韓國、日本、美國及新加坡。	臺北市彩虹河濱公園網球場	臺北市內湖區體育會	無	林允榮 0910-228-800	