

TAIPEI

#臺北市健康城市論壇

# 疫情影響下 全齡運動推廣的因應與創新

臺北市政府體育局 李再立局長

4, JULY, 2022



台北  
運動吧

TAIPEI

# 大綱

1

全齡運動推廣

2

疫情影響下因應與創新

3

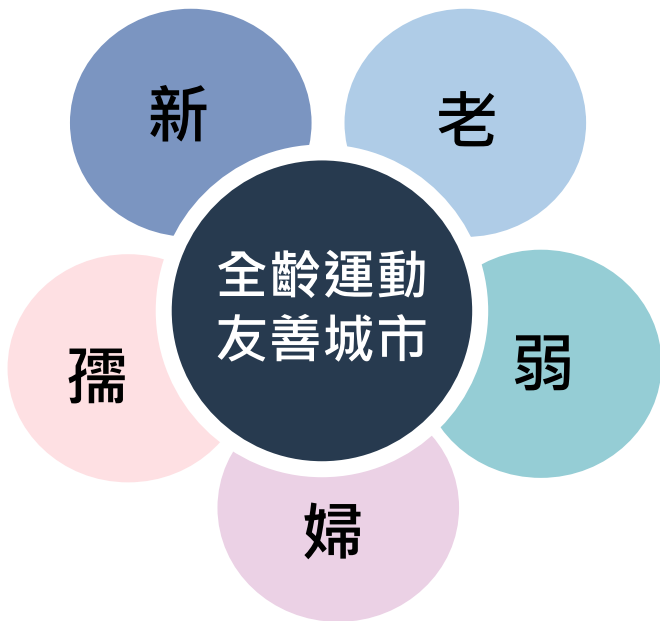
未來展望

# 運動 平權



# 整個城市都是我的運動場

全齡運動推廣



本市總人口數247萬599人

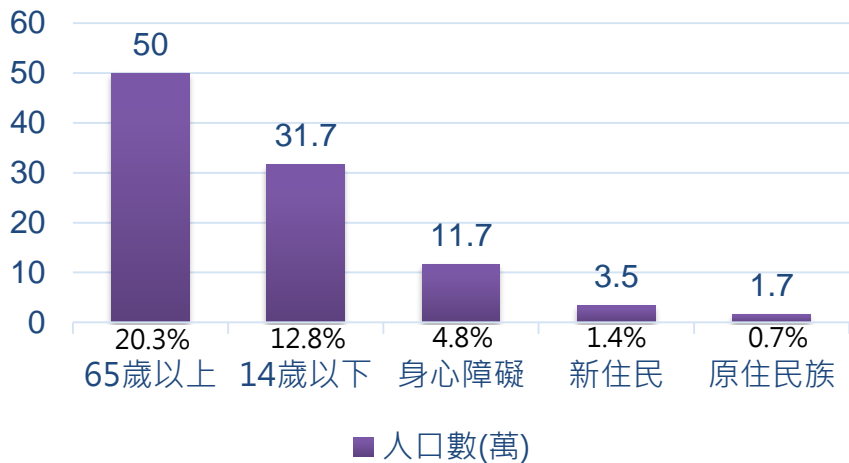
(截至111年5月)



本市運動人口比例82.2%



規律運動人口比例37.7%



資料來源：教育部體育署110年運動現況調查案結案報告、內政部戶政司全球資訊網、臺北市政府民政局

老

弱

婦

孺

新



臺北市銀髮族運動會  
2025雙北世壯運  
中高齡者運動推廣計畫  
公益時段/敬老卡



### 樂齡巡迴運動指導團

- 105年首創，行腳於本市各鄰里(190里/456里，42%)
- 辦理2,994場運動課程，累積參與約14萬人次。



### 高齡健康前瞻中心

- A級據點(行動不便與肌少症)
- B級據點(失能長者復健運動)
- C級據點(社區型簡易型運動)



### ◆ 身心障礙者巡迴運動指導團

- 108年首創。
- 110年開辦水中飛輪運動課程。
- 111年開辦多元戶外運動課程。

### ◆ 臺北市身心障礙市民挑戰賽

### ◆ 運動輔具借用

### ◆ 新生輪椅夢公園/雙溪無障礙碼頭

### ◆ 臺北馬拉松研議開放輪椅參賽者



### ◆ 運動知能系列課程及活動

- 女性專屬課程
- 孕婦瑜珈
- 親子活動
- 托育措施

### ◆ 冠名合作城市認同計畫

### ◆ 臺北市女子棒球聯賽





### ◆ 兒童街道遊戲&工作坊

- 108年試辦。
- 109-110年完成8個行政區辦理
- 111年持續推展至中正/內湖/松山/南港區辦理。

### ◆ 幼兒足球錦標賽(連續12年)

### ◆ 極限運動育樂營及大賽(連續11年)

### ◆ 兒童棒球體驗營(連續3年)





- ◆ 新住民運動樂活計畫
  - 110年首辦足球培訓營隊。
- ◆ 新住民藤球&籃球夏令營

# 防疫運動指引 落實執行

場館  
經營者



活動  
舉辦者



活動  
參與者

疫情影響下因應與創新

逐步鬆綁  
循序調整

# 台北 運動吧



## 二級警戒期間本市 運動比賽舉辦指引 游泳池營運指引 運動場館營運指引 體育活動舉辦指引 身體活動參與指引

報告單位：體育局

臺北市政府 體育局

### 運動比賽舉辦指引 8/24起適用

● 比賽項目須為「體育活動舉辦指引」所列項目

比賽選手	<b>健康證明(正本/數位) 3選1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一劑新冠疫苗接種滿14天證明</li> <li>● 確診康復證明/解隔離</li> <li>● 7日內居家快篩/PCR陰性</li> </ul>	有	比賽期間不戴口罩(上場前/下場後仍須配戴)
裁判、教練、未上場選手、隊職員、工作人員、觀眾	無	無	全程配戴口罩

註：● 舉辦運動比賽應於辦理3天前提報防疫計畫及檢核表(含健康調查)予主管機關核准後辦理。  
● 工作人員及隊職員應於活動前2週開始落實自我健康管理與監測，倘有發燒、呼吸症狀或咳嗽等，應停止參與比賽及賽務工作，並依相關規定進行通報。

### 臺北市防疫警戒期間運動指引

自111年5月31日起適用

「健身房參加者需完成第3劑COVID-19疫苗始得進入」之配套措施

- 應出具至少接種3劑COVID-19疫苗證明，運動時無須配戴口罩，如尚未完成接種3劑疫苗者，運動時應全程配戴口罩，並保持安全社交距離。
- 健身房業者應訂定管控機制，落實查驗民眾進入健身房之3劑疫苗施打證明；如屬未完成3劑疫苗施打之人員，確保其運動時應全程配戴口罩。

發現身體不適者處理方式(SOP)

- 民眾自行/場館人員協助儘速返家休息或就醫。
- 若有確診者進入場館，請於當日閉館後進行場館消毒。

~~嚴重特殊傳染性肺炎緊急事件即時通報表~~ **刪除**

臺北市政府 體育局

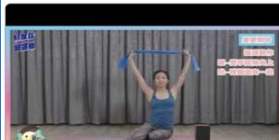
# 多元線上運動課程

疫情影響下因應與創新

## 一般市民



110年運動月 - 性感肚皮舞(長度15:00)  
110-11-03



110年運動月 - 人體經絡瑜珈(長度15:00)  
110-11-03



110年運動月 - 流行舞蹈(長度15:20)  
110-11-03

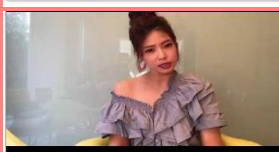
## 女性



女性體適能課程(營養2) - 運動營養  
110-11-03



女性體適能課程(腰背2) - 護理師...  
110-11-03



女性體適能課程(造型2) - 運動整...  
110-11-03

## 樂齡



中高齡心肺適能訓練 - 坐姿有氧2...  
110-11-03



中高齡上肢肌力訓練(長度13:11)  
110-11-03



中高齡下肢肌力訓練 - 臀肌篇(長...  
110-11-03

## 外籍



Chúng ta cùng tập thể dục nào ...  
110-11-03



Dayuhang Tagapag-alaga Mag...  
110-11-03



Sahabatku, Olahraga Bersama ...  
110-11-03

## 選手



居家運動訓練系列31 - 中強度循環...  
110-11-03



居家運動訓練系列28 - 中強度循環...  
110-11-03



居家運動訓練系列30 - 高強度間...  
110-11-03

## 親子



110年運動月 - 居家親子體適能運...  
110-11-03



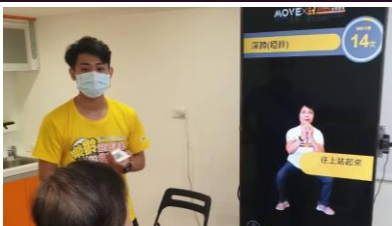
110年運動月 - 親子正念瑜珈 - 核...  
110-11-03

100+ 持續更新中





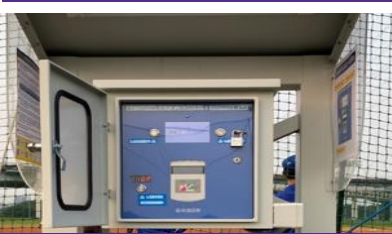
智慧健康手套



智慧健身鏡



運動場地租借系統



場地智慧化照明系統



運動場館地圖



即時人流顯示



智慧運動中心APP (場地租借/實名制/即時人流)



委外運動場館管理全面E化



## 臺北國際龍舟錦標賽

疫情影響下因應與創新

- ◆ 賽事品牌標誌，打造龍舟基地
- ◆ 促進水上運動產業發展，開放符合規則之救生衣與槳
- ◆ 首支過半數選手為視覺障礙者民眾組隊



2020 仲夏臺北 為彼此而戰	縮小規模 (88隊)	觀眾限額 入場	全程 直播
2021 仲夏臺北 齊心向前	延至國慶 (152隊)	閉門賽	
2022 仲夏臺北 做彼此的英雄	正常舉辦 (182隊)	開放觀眾 / 更換選手 名單	

空拍申請





## 臺北馬拉松

## TAIPEI MARATHON



## ◆ 2020 勇感呼吸 # DARE TO BREATH

- 世界田徑總會(WA)銅標籤認證。
- 2萬8,000人參與，來自51個國家。
- WA報導：疫情後世界上最大型群眾性賽事。
- 全新賽道-跑者聖地「臺北田徑場」。
- 城鄉交流-提供參賽機會，創造城鄉友好價值。
- 設置人行穿越等待區(圍籠式穿越賽道)。
- 視障跑者(專屬帳篷、免抽籤)。
- 境外菁英選手設置專屬跑步機與專屬空間。

## ◆ 2021 跑動臺北 那日我們重生 # THE DAY WE REBORN

- 2萬8,000人參與，來自60個國家。
- WA菁英籤認證。
- 獲頒BSI全球第一張馬拉松碳足跡盤查證書。

疫情影響下因應與創新

## 臺北市城市運動隊 冠名合作 城市認同

企業冠名臺北球隊 | 臺北冠名企業隊



臺北興富發  
棒球隊  
主場(天母棒球場)



臺北富邦勇士  
籃球隊  
主場(和平籃球館)



臺北熊讚  
女子足球隊  
主場(臺北田徑場)



臺北鯨華  
女子排球隊  
主場(市大體育館)



臺北熊讚電競隊



臺北J戰隊



臺北臺產熊讚  
女子壘球隊







## 打造臺北成為多元共融的運動城市 讓市民能有適性自在的運動空間

打造「運動友善平權城市」

建置「多元共融運動環境」

擴大「多元全齡運動人口」