

110 年臺東縣立桃源國民中學運動團隊訓練防疫計畫

一、依據：

- (一)教育部體育署 110 年 7 月 28 日臺教授體字第 1100026476 號函。
- (二)教育部 110 年 7 月 26 日高級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-1 防疫管理指引。

二、目的：

因應國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情，全國疫情警戒調降為二級期間，為確保高中以下學校之運動團隊於學校停課期間，參加運動團隊訓練之學生選手及教練人員之健康，將遵照教育部體育署發布之「高級中等以下學校運動團隊 訓練防疫管理指引」，規劃並確實執行集訓期間之相關防疫措施，以降低感染風險及提升訓練安全。

三、訓練規劃：

- (一)主辦單位：臺東縣立桃源國民中學
- (二)訓練日期：110 年 8 月 2 日起至 110 年 8 月 31 日(因應疫情二級開設至 110 年 8 月 9 日，故訓練課表只到 110 年 8 月 9 日。如之後疫情趨緩或升溫再視情況修改)
- (三)訓練時間：每周一至周五，上午 10 時 00 分至 11 時 30 分、14 時 00 分至 15 時 30 分
- (四)訓練防疫管制時間：每周一至周五，上午 10 時 00 分至 16 時 00 分
- (五)訓練地點：桃源國中棒球場
- (六)集訓人數：同一時段同一場所含選手及教練共 25 人，訓練名單造冊如每日球員訓練暨健康監控名冊。符合室內不超過 20 人、室外不超過 40 人之規定，加強人數管控。

四、共通性規定：

- (一)進入學校量測體溫 (額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)、全程佩戴口罩、實聯制、維持社交安全距離，並且配合酒精消毒、人數管制等配套措施
- (二)工作人員 (如教練、防護員) 全程佩戴口罩及面罩，首次訓練前，未施打疫苗或疫苗接種未達 14 天者，須有 3 日內快篩或核酸檢驗陰性證明，且每 3-7 天定期快篩 (原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢)
- (三)在自我查核與主管機關抽查之機制原則下，適度開放學校運動團隊返校訓練。

五、返校參與訓練人員健康管理

- (一)參與訓練相關人員 (包含教練、防護員及學生等) 名單，確實造冊，確保人員落實健康監測。
- (二)工作人員 (如教練、防護員) 全程佩戴口罩及面罩，首次訓練前，未施打疫苗或疫苗接種未達 14 天者，須有 3 日內快篩或核酸檢驗陰性證明，且每 3-7 天定期快篩 (原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢)。
- (三)掌握所有參訓人員之接觸史及足跡紀錄：包括開始返校前 14 日內、訓練時間以內、及訓練時間以外 (如：入校前、離校後、其他非參訓日及假日)，每日追蹤健康自主管理、社

會接觸史調查。

- (四) 落實人員每日體溫量測、健康狀況監測及訓練期間身體狀況紀錄。
- (五) 學校運動團隊應指派專責人員，負責管理訓練相關人員健康監測事宜，確保所有參訓人員落實健康監測，並將所有參訓人員每日體溫、健康監測及訓練期間身體狀況紀錄，列冊管理。
- (六) 人員應落實每日自我健康監測，若有出現發燒（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常、不明原因腹瀉等疑似 COVID-19 症狀或符合「居家檢疫」、「居家隔離」、「加強自主健康管理」、「自主健康管理」情形者，暫不得前往學校並主動通知學校專責人員，儘速就醫接受評估及處置。
- (七) 人員若有發燒及健康狀況異常，經就醫評估接受 COVID-19 相關採檢者，應落實 COVID-19 採檢後應注意事項」相關規定。

六、人員於校內訓練期間衛生行為

- (一) 加強人員防疫教育：參訓前應確保每一位人員皆已接收到防疫宣導訊息並已充分瞭解，並定期加強宣導及標示提醒警語，及訂定落實防疫之監督機制。
- (二) 進入校園時：學校入口處及訓練場所入口處，應提供充足的清潔及消毒用設備（75% 酒精或酒精性乾洗手液等），以確保人員進入前應先進行手部清潔。
- (三) 在校訓練期間：所有人員均應佩戴口罩，工作人員（如教練、防護員）除佩戴口罩外，應另佩戴防護面罩。（註：運動中佩戴口罩可能帶來一定風險，如有心血管疾病或呼吸道過敏體質者，應避免參加。）
- (四) 訓練完畢後：立即清潔雙手，返家後立即盥洗更換服裝。
- (五) 不開放住宿：學校運動團隊訓練相關人員不得自行在校內或校外集中住宿。
- (六) 飲食：用餐或飲食時，應遵守不面對面、保持防疫距離及設置隔板原則，餐後垃圾應由個人分別妥善處理，並每日進行傾倒及處理。
- (七) 飲水：應事前備妥足夠量之個人裝備瓶裝水，且不共用或分裝飲用；如學校飲水機開放使用者，應加強清潔及消毒，且應加註防疫相關標示。

七、學校訓練場地及器材清潔消毒

- (一) 每日定時（每個訓練時段之前、中、後）確實執行環境清潔及消毒，並針對常接觸之表面（如電梯、手把、門把、桌椅、訓練器材等）定時消毒擦拭（視接觸頻率多寡加強消毒）。
- (二) 每日落實學校廁所、盥洗空間衛生清潔及消毒，並視人員使用情形提升清潔消毒頻率

八、學校訓練場地及訓練內容管理

- (一) 訓練場所：1. 以室外通風良好地點為主，場地範圍人數限制為 40 人。2. 如為室內訓練場地，場地範圍人數限制為 20 人，確實保持門窗開啟以維持空氣流通之狀態；如有空調設

備之場地，應定期加強進行空調設備之清潔維護。

(二)參訓人員名單應確實造冊及控管，以固定人員方式訓練，且限學校內人員，禁止跨校訓練。

(三)訂定完整訓練計畫，包含運動團隊名稱、人員名冊、訓練方式規劃及每日訓練內容等。

(四)落實人數管理，同時段內所有參訓人員(包含學生、教練及防護員等)，以室內場館不超過 20 人、室外場地以不超過 40 人為限。

(五)確實掌握並記錄學生訓練期間身體狀況，如發生緊急情況，應確實依緊急處理流程處理。

(六)學校對於未成年學生選手返校參加學校運動團隊之訓練，應取得家長同意書，並告知家長相關訓練防疫措施及應注意事項(包含風險告知)。

(七)建立校內查檢機制，並製作查檢紀錄。

九、學校運動團隊出現確診者應變措施

(一)暫停訓練並進行環境清潔消毒

(二)重新盤點參訓人員並完成造冊。

(三)擴大風險管控，自主防疫管理。

(四)配合疫情調查，接受抗原快篩或 PCR 檢驗

十、訓練相關防疫措施由本校訓導組長、專項教練協助實施管理。

十一、本計畫奉核後依計畫實施。

附件：自我查檢表、訓練同意書、訓練注意事項。

附表 1

高級中等以下學校運動團隊訓練防疫管理指引 自我查檢表（學校適用）

學校及運動代表隊名稱：_____

查檢項目	查檢內容	查檢結果
場域管制 及管理	單一出入口管制	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	每日量測體溫（禁止額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 者進入）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進場前須完成手部清潔消毒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進出人員實聯制登記	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訓練地點為通風良好之室外場地或空氣流通之室內空間	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不開放住宿	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
人員管理 措施	參訓人員皆已接受防疫宣導教育	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	工作人員（如教練、防護員）全程佩戴口罩及面罩，首次訓練前，未施打疫苗或疫苗接種未達 14 天者，須有 3 日內快篩或核酸檢驗陰性證明，且每 3-7 天定期快篩（原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢）。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	所有參與人員參訓前 14 日內足跡調查及參訓後每日足跡紀錄	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	建立每日參與訓練人員名冊	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	符合室內場館 20 人、室外場地 40 人以內限制	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	用餐或飲食時保持距離及設置隔板	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	飲用水瓶不得共用	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	落實個人衛生措施（訓練完畢立即洗手，返家後立即清潔消毒等）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	每日健康狀況監測，如有身體不適，應立即停止訓練	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	參與人員如有符合「居家檢疫」、「居家隔離」、「加強自主健康管理」、「自主健康管理」情形者，不得參與訓練	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

查檢項目	查檢內容	查檢結果
訓練場域 及器材清 潔消毒	訂定環境清潔及消毒計畫	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訓練場所空調系統加強定期清潔	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	學校飲水機加強定期清潔	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	每次訓練前、中、後執行環境清潔及消毒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	學校廁所、盥洗設備加強衛生清潔及消毒頻率	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
訓練方式 管理	學校運動團隊訓練防疫計畫，應公告於學校官網首頁	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	全員佩戴口罩	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	工作人員另佩戴面罩	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	參訓人員固定且為學校內人員	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	每名學生每日訓練時間不得超過 3 小時	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
應變處理 措施	建立緊急應變處理流程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	應建立與當地衛生局之聯繫窗口及 COVID-19 通報流程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	如有疑似 COVID-19 症狀，應協助就醫並立即通報	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	若遇天氣不適合訓練或學生身體不適等狀況，應立即停止訓練	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	適時提供中央流行疫情指揮中心公布之資訊給參與人員	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
其他	未成年學生應經家長同意書（告知運動中佩戴口罩之風險，如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者，請勿參加）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

註：學校應至少每日進行自我查檢，每週送查檢情形至主管機關備查。

查檢人員簽章：_____ 查檢日期： 年 月 日

臺東縣立桃源國中 110 年暑期棒球隊集訓家長同意書

茲 同意參加棒球隊暑期集訓，並遵守以下規定，如有違反情事發生，其責任自負，並按校規處置。

1. 學生在參加集訓前三天必須先做快篩或核酸檢測陰性證明，並填報本校制式表單。
2. 依照中央流行情疫情指揮中心指示，高中以下學校運動團隊訓練「不開放住宿」。
3. 集訓期間，為避免學生搭乘大眾運輸交通工具所產生的染疫風險，往返路程，需家長或安排固定人員載送，如因特殊因素無法接送，可聯繫教練搭乘校車往返。
4. 因應防疫規範，訓練期間飲食部分由教練統一向外訂購，學生不得無故私自外出購買，全程如需外出，必須向指導老師報備准許後，才可外出購買。
5. 訓練時間：上午 10:00~11:30；下午 14:00~15:30。
6. 訓練地點：本校棒球場。
7. 以上規範部分按中央流行情疫情指揮中心或教育部公布，隨時做滾動式修正。

學生班級：

學生簽名：

立同意書人簽章：

中 華 民 國 1 1 0 年 7 月 3 0 日

臺東縣立桃源國中運動團隊訓練防疫注意事項

110 年 7 月 27 日 因應國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情，全國疫情警戒調降為二級期間，為確保本校之運動團隊於學校停課期間，返校參加運動團隊訓練之學生選手及教練人員之健康，避免增加不必要的群聚感染，爰訂定本校運動團隊訓練防疫管理注意事項，以降低疫情於學校發生機率與規模。未來並將依疫情發展狀況，視需要持續更新修正本計畫。

一、訓練場地：操場、重訓室、棒球場、籃排球場。

二、選手須配合防疫實施內容如下：

- 1.確實造冊並控管參訓人員名單。
- 2.單一出入口管制、於入口量測體溫。
- 3.訓練過程全程配戴口罩，注意手部清潔。 註：運動中佩戴口罩可能帶來一定風險，如有心血管疾病或呼吸道過敏體質者，應避免參加。
- 4.記錄每日訓練內容及身體狀況。
- 5.用餐或飲食保持適當防疫距離。
- 6.飲水應以個人用瓶裝水（不共用）。
- 7.參訓人員返家後訓練服裝立即清潔消毒。
- 8.若遇天氣酷熱不適合訓練或學生身體不適等狀況時應立即停止訓練。

三、相關防疫措施由本校專任運動教練、帶隊師長協助實施，請選手務必配合辦理。