

新北市樹林國小因應 COVID-19 二級防疫警戒運動團隊返校訓練防疫計劃

一、主辦單位：新北市樹林國小

二、訓練項目：羽球隊

三、訓練日期：110年8月14日起

四、時間：團練：周一至周五早上9-12點，下午13-16點 8/15 12:30~14:30

個練：周六10-12:00 周日13:00~17:30

五、地點：體育館

六、參與人員：劉秀玉教練、戴賢毅教練、林書宇教練、徐毓傑教練、黃千華教練及學生名單(如附件2)。

七、填報個人健康聲明書，並確實消毒及量測體溫(附件2)。

八、防疫計畫(請條列說明)

(一)返校訓練前

1. 召開校內防疫小組會議，擬定訓練防疫計畫，確認相關原則及作法。
2. 發下書面家長同意書(如附件1)，告知家長本校訓練防疫措施及應注意事項(包含風險告知)，俾於盤點預計返校參與指導訓練人員及學生名單，確實造冊(如附件2)。
3. 調查指導教師(練)施打疫苗情形，首次訓練前，未施打疫苗或疫苗接種未達14天者，須持有3日內快篩(含家用快篩試劑)或核酸檢驗陰性證明。
4. 規劃各運動團隊分時分區分流訓練，避免各團隊人員及場地同時交錯。
5. 校內訓練場所及設備進行消毒，必要時提供團隊額溫槍及酒精噴瓶。

(二)返校訓練期間

1. 進入校園：一律從學校大門口進出，指導教師(練)落實QR Code實聯制登入、選手則依造冊名單點名。進入校園均需測量額溫，以掌握每日體溫狀況，如有發燒症狀或身體不適之人員禁止進入。進出人員應全程佩戴口罩，於警衛室完成手部酒精清潔消毒。
2. 第一次參訓集合，由指導教師(練)各自向所屬團隊學生說明各項防疫宣導訊息，以確保每位人員充分瞭解。訓練時應全程配戴口罩(提醒：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，應確實留意或避免參加。)
3. 分時分區分流訓練：依照返校訓練前之規劃實施，場地及時段錯開，且每名選手訓練時間不超過3小時。
4. 群聚人數：依照新北市規定，各時段室內10人(通風規定參照教育部防疫管理指引)、室外20人為上限。
5. 訓練場地：體育館。

6. 訓練計劃

暑假期間羽球隊返校集訓課程規劃

下午梯次			上午梯次		
15:00 ~ 16:00	14:00 ~ 15:00	13:00 ~ 14:00	11:00 ~ 12:00	10:00 ~ 11:00	09:00 ~ 10:00
戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練	戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練
戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練	戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練
戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練	戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練
戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練	戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練
戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練	戰術指導	綜合套路訓練	熱身 基本技術 訓練

備註:1. 基本技術:長球、切球、短球、挑球

2. 綜合套路訓練:切球上網、殺球上網、1點控3點（切球放小球）、1點控3點（殺球放小球）、2控1、4點不固定、殺上，前後固定左右不固定

3. 戰術指導:模擬對戰、隊內排名賽

7. 器材專用：個人器材設備，如：球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等個人肢體接觸用具，禁止互相借用。另外不與其他人進行身體接觸，包含運動按摩或接觸性之輔助伸展。

8. 訓練完畢後，要求學生立即清潔雙手，並且返家後立即盥洗更換衣服。

(三)返校訓練後

1. 落實清消：場地及器材使用前後均須充分清消，責請團隊教練指導維護及總務處派員協助。

2. 提升廁所清潔頻率：暑假期間，每日仍應落實學校廁所、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。

3. 參酌運用教育部高級中等以下學校運動團隊訓練防疫管理指引之學校自我查檢表，以管控各項防疫措施。

備註：

一、防疫措施規定如下

1、場館（地）：

- (1) 進入場館（地）應採實聯制、全程配戴口罩（除補充水分時得短暫免戴口罩）、量測體溫。
- (2) 場館（地）出入口動線規劃。
- (3) 禁止飲食及禁止設置臨時性飲食攤位，餐飲僅供外帶外送。
- (4) 經常接觸面每日定期消毒、室內空間使用空調時，仍應保持空氣流通。
- (5) 管制點放置乾洗手液或酒精。
- (6) 運動器材使用後應予消毒，方可提供下一位使用。
- (7) 落實自主健康管理。

2、社交距離：

- (1) 請維持至少2公尺之社交距離。
- (2) 避免人與人交談及面對面交談接觸狀態。
- (3) 運動訓練器材（包含但不限於：跑步機、飛輪、重量訓練設備等）採間隔使用或維持至少2公尺社交距離。

3、人員：

- (1) 居家隔離、居家檢疫、居家自主健康管理及有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀者禁止進入。
- (2) 比賽或團體訓練之工作人員應於活動開始前2週落實自主健康管理。
- (3) 第一線工作人員應勤洗手、戴口罩並落實自主健康管理。

二、確診或發現身體不適者處理方式：

1、發現已入場之身體不適者：

- (1) 民眾自行／主辦單位協助儘速返回休息或就醫。
- (2) 主辦單位記錄身體不適者及場館（地）聯絡資料，以備可能之疫調需求。
- (3) 主辦單位應儘速通報主管機關（構）。
- (4) 主辦單位通報場館（地）之管理單位，並進行清消。

2、衛生局通報有確診案例：

- (1) 主辦單位應儘速填寫通報表；並應儘速通報主管機關（構）。
- (2) 結束活動疏散人員及撤離場館（地），通報場館（地）之管理單位清消。
- (3) 將填妥之通報表提供衛生局並配合疫調。疫調匡列人員依規定執行居家隔離。

110年新北市樹林國小羽球隊返校訓練家長同意書

茲同意_____自110年8月14日起於新北市樹林國小體育館進行羽球訓練，立同意書人已確實瞭解110年新北市樹林國小羽球隊訓練期間之訓練方式及防疫規畫，並配合及叮囑參加者確實遵守「高中以下學校運動團隊訓練因應COVID-19防疫管理指引」之相關規範。另訓練期間若全國疫情有所變化，為確保學生安全，可能暫停代表隊集訓，敬請配合。集訓期間請參加者遵守防疫規定：

一、每次訓練前量測體溫(額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)、配合酒精消毒、訓練期間全程配戴口罩並注意手部清潔、訓練休息期間保持社交安全距離、飲水應以個人用水壺或瓶裝水(不共用)。

二、參加者返家後訓練服裝立即清潔消毒、落實每日自主健康管理及狀況紀錄，如有發燒或呼吸道(咳嗽)症狀，應暫停訓練返家休息。

三、本集訓採固定人員方式訓練。

四、戴口罩訓練有一定的健康風險，建議如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加。

此致 新北市樹林國小羽球隊 家長

學生(參加者)簽名：_____

家長(立同意書人)簽名：_____

與參加者關係：

電話：

中 華 民 國 110 年 8 月 日

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：新北市樹林國小羽球隊

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
	工作人員另佩戴口罩	<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