

110 年花蓮縣吉安鄉太昌國民小學游泳隊訓練防疫計畫

一、依據：

1. 教育部體育署 110 年 7 月 28 日臺教授體字第 1100026476 號函。
2. 教育部 110 年 7 月 26 日高級中學以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 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：

1. 主辦單位：花蓮縣吉安鄉太昌國民小學
2. 訓練日期：110 年 8 月 3 日起至 110 年 8 月 31 日（因應疫情二級開設至 110 年 8 月 9 日，如之後疫情趨緩或升溫再視情況修改）。
3. 訓練時間：每週一至週五，上午 8 點至 10 點。
4. 訓練防疫管制時間：每週一至週五，上午八點至下午四點。
5. 訓練地點：太昌國小網球場，如游泳池開放則至縣立太昌游泳池。
6. 集訓人數：同一時段同一場所訓練人員共 14 人，訓練名冊如附件一。

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。

7. 訓練課表：

日期	110/8/9	110/8/10	110/8/11	110/8/12	110/8/13	110/8/14	110/8/15
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8:00 至 10:00	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	休假	休假
日期	110/8/16	110/8/17	110/8/18	110/8/19	110/8/20	110/8/21	110/8/22
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8:00 至 10:00	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	休假	休假

日期	110/8/23	110/8/24	110/8/25	110/8/26	110/8/27	110/8/28	110/8/29
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8:00 至 10:00	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練 7. 敏捷、體能訓練 8. 練習賽	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練 7. 敏捷、體能訓練 8. 練習賽	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練 7. 敏捷、體能訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	休假	休假

日期	110/8/30	110/8/31					
時間	星期一	星期二					
8:00 至 10:00	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練	1. 暖身操 2. 心肺訓練 3. 關節活動訓練 4. 靜態核心與伸展 5. 上肢肌力訓練					

四、 共通性防疫措施：

1. 進入訓練場地前應量體溫(額溫<37.5 度；耳溫<38 度)。
2. 訓練全程配戴口罩。
3. 訓練人員全程配戴口罩，(學校可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩)，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)。
4. 實施實聯制。
5. 保持社交安全距離。
6. 配合酒精消毒、人數管制與配套措施。
7. 固定人員方式訓練。
8. 人數管制(室內 20 人及室外 40 人)。
9. 用餐保持防疫距離及設置隔板。
10. 不住宿。

五、 訓練前防疫宣導：

學校運動團隊訓練相關人員(包括專長教師、教練、防護員、學生)均於訓練前充分了解相關訓練防疫計畫內容，並隨政府發佈之辦法即時更新。

六、 參訓人員基本管理：

1. 統一出入口(均由學校西門進出；其餘校門一律關閉)。
2. 訓練前由教練進行體溫量測。
3. 手部酒精消毒。

4. 全程配戴口罩。
5. 保持室內安全距離且須自備水瓶不得共飲(不共用、不分裝)。

七、訓練人員(如教練、防護員)基本管理規劃：

1. 進學校統一學校大門口量測體溫後方得進入學校。
2. 手部酒精消毒。
3. 全程配戴口罩。
4. 訓練人員首次訓練前，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)。
5. 訓練人員名單：吳彥奇教練、呂建勸教練。
6. 訓練人員提供陰性證明規劃：
 - (1) 施打疫苗者提供 COVID-19 疫苗接種紀錄卡，其餘提供快篩陰性證明。
 - (2) 於首次訓練前一日進行快篩檢測，而後每 3-7 日進行一次快篩檢測。
 - (3) 訓練當日提供陰性證明書或將施測結果拍照提供主管機關檢視。
 - (4) 自行快篩者應於快篩試劑上填寫姓名、註記日期並自行妥善保存。
 - (5) 相關快篩後之處理均依照防疫指揮中心指引辦理。

八、確實掌握記錄所有訓練人員及學生之接觸史及足跡：(如附件 1)

1. 於實聯制時，由教練引導學生詳實登記每日接觸史及足跡。
2. 調查身體健康狀況，如有不適及立刻停止練習。
3. 倘休息後仍無法訓練，即通知家長接送返家休息。

九、訓練名單及訓練時間之規劃：(如附件 1)

1. 所有訓練人員及學生應確實造冊及控管。
2. 本集訓採固定人員方式訓練。
3. 同一名學生單日訓練不得超過 3 小時。

十、落實人數管理規劃：

1. 考量運動時人員移動特性，同時段內所有訓練人員及學生，以室內不超過 20 人、室外不超過 40 人為限，加強人數管控。
2. 每日訓練人數均需於前一日進行統計，訓練地點統一學校南操場。
3. 平均分配人員數量，於南操場及校內簡易場地同時進行訓練。

十一、訓練場館及器材消毒作業之規劃：配合每日訓練前、中、後消毒。

學校操場及簡易場地	消毒方式	負責學生	查核人員
場地整理用具使用前消毒	漂白水(1:100 比例)稀釋擦拭		
游泳器材清潔消毒	漂白水(1:100 比例)稀釋擦拭		
學生休息區使用前、後清潔 消毒	漂白水(1:100 比例)稀釋擦拭		

★排定人員請假時，由教練調整清潔消毒人員，並加強自我檢查。

十二、用餐或飲食之規劃：

場館內一律禁止飲食，飲水應以個人裝備瓶裝水為限（不共用、不分裝）。

十三、家長同意書之規劃：

未成年學生參加前須取得家長同意書或監護人同意書（如附件2），同意書內應明確告知家長訓練時戴口罩之健康風險（如有心血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加）。

十四、建立每日訓練內容及身體狀況記錄表之規劃：

訓練內容會依照賽期時間，規劃週期化訓練內容，並視學生身心狀態而擬訂。身體狀況記錄表隨造冊名單紀錄。

十五、學生健康監測 SOP 及通報規劃：依據本校校園防疫措施處理後續作業。

十六、有 COVID-19 感染風險者之應變措施規劃：

1. 訓練人員(如教練、防護員)或學生選手之抗原快篩結果為陽性者，即稱為具有 COVID-19 感染風險者(下稱疑似病例)。
2. 監測通報：
 - (1) 訓練人員(如教練，防護員)或學生選手如有肺炎或出現發燒、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常或不明原因腹瀉等疑似感染症狀，應安排盡速就醫；就醫時，務必主動告知醫師相關 TOCC，以提供醫師及時診斷通報。
 - (2) 知悉或發現有抗原快篩或 PCR 檢驗結果陽性者，應於 24 小時內通報地方主管機關。
3. 疑似病例轉送就醫

- (1) 請聯繫衛生局或撥打 1922，依指示至指定社區採檢院所就醫或返家等候，且禁止搭乘大眾運輸工具前往。
 - (2) 疑似病例依指示送醫或返家前，學校應協助暫時安排於校內指定之獨立隔離空間。
 - (3) 前項獨立隔離空間於疑似病例送醫後，應進行清潔消毒，負責環境清潔消毒人員需經過適當的訓練，且作業時應穿戴適當的個人防護裝備。
 - (4) 若需使用救護車，救護車運送人員及轉入的醫院必須提前被告知疑似病例症狀及旅遊史等狀況，以利安排處置措施及個人防護裝備。
4. 疑似病例不可到校，若經衛生主管機關或檢疫人員開立居家隔離通知書、居家檢疫通知書、自主健康管理通知書，請遵照相關規定辦理。

十七、有 COVID-19 確診者之應變措施規劃：

當集訓人員出現 COVID-19 確診病例時，應通報衛生主管機關及學校主管機關，並配合主管機關之疫情調查，並落實執行以下防治措施：

1. 盤點訓練人員及學生並造冊。
2. 暫停訓練並進行環境清潔消毒，並暫停訓練 3 日，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。
3. 被匡列為密切接觸者之人員應進行居家隔離及採檢，其密切接觸者至少應包含曾於確診者可傳染期內：
 - (1) 於同一訓練場地(館)內人員。
 - (2) 球場內相鄰場所之所有人員。
 - (3) 其他經衛生主管機關疫情調查後匡列之人員。
4. 經衛生主管機關公布為有確診者之足跡所涉及之高風險區域之處置，應全面暫停訓練，至場地完成環境清潔消毒，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。
5. 於確診病例可傳染期內，與確診病例於該場所活動之其他人員(非密切接觸者)，應依衛生主管機關之指示與安排，每 3-7 日進行 1 次 SARS-CoV-2 抗原快篩或核酸檢測(家用型快篩或實驗室機型)，至最後 1 名確診病例離開學校該場所次日起 14 日止。
6. 增加場地環境清潔消毒作業頻率，至少為 1 日 2 次(含)以上，至最後 1 名確定病例離開該場所後次日起 14 日止。
7. 加強非密切接觸者之造冊列管人員相關健康監測，且應至少監測最後 1 名確定病例離開該場所後次日起 14 日止，並鼓勵其若於監測期間內有出現相關疑似症狀，應主動向衛生主管機關之聯繫窗口進行通報。

十八、 衛生單位聯繫窗口及通報流程規劃：
依據本校校園防疫因應措施處理後續作業。

十九、 查核機制(自我檢查表如附件 3)：集訓期間應依據「高級中學以下學校運動團隊訓練防疫管理指引自我檢查表」進行每日自主檢查，如有違反者，教育主管機關視情況得命其隨時停止訓練。

二十、 如有未盡事宜，一切遵照國家疫情指揮中心及教育部體育署發布之相關辦法執行。

二十一、 本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

體育組長

體育組長 王若竹

學輔主任

學輔主任 郝淑芬

校長

太昌國民小學 校長 吳昌華

110 年花蓮縣立太昌國小游泳隊訓練參與人員及學生造冊

日期：110 年 月 日

編號	職稱	姓名	居住地	交通方式	簽名欄	體溫	身體健康狀況	足跡說明
1	教練	吳彥奇	吉安鄉	自行開車			☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
2	教練	呂建叡	吉安鄉	自行騎車			☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
3	學生	林義守					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
4	學生	梁品芮					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
5	學生	梁品艾					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
6	學生	李章晟					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
7	學生	吳恩豪					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
8	學生	武桓鋒					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
9	學生	曾舒蕾					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
10	學生	張苡暄					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
11	學生	張苡睫					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
12	學生	吳聲廷					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
13	學生	關羽恆					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____
14	學生	仲李行					☐ 無異狀：____	☐ 住家往返：____

備註：本資料依據「個人資料保護法」，僅供主辦單位防疫使用。

110 年花蓮縣太昌國小游泳隊訓練家長同意書

茲同意 自 110 年 8 月 10 日起於花蓮縣太昌國小南操場或縣立太昌游泳池(如游泳池可開放)進行游泳訓練，立同意書人已確實瞭解 110 年花蓮縣太昌國小游泳隊訓練期間之訓練方式及防疫規劃，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 度；耳溫<38 度)、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應立即清潔消毒、落實每日自主健康管理及狀況記錄，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，參加者於訓練期間不得回母隊練習。
- 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

太昌國小游泳隊家長

學生(參加者)簽名：

家長(立同意書人)簽名：

與參加者關係：

電 話：

地 址：

中 華 民 國 110 年 月 日

附表3

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	☐ 是 ☐ 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）	☐ 是 ☐ 否
	進場前須完成手部清潔消毒	☐ 是 ☐ 否
	進出人員實聯制登記	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 否
	不開放住宿	☐ 是 ☐ 否
人員管理 措施	訓練人員及學生皆已接受防疫宣導教育	☐ 是 ☐ 否
	訓練人員全程佩戴口罩（學校可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩），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）。	☐ 是 ☐ 否
	建立每日參與訓練人員名冊	☐ 是 ☐ 否
	符合室內場館20人、室外場地40人以內限制	☐ 是 ☐ 否
	用餐或飲食時保持距離及設置隔板	☐ 是 ☐ 否
	飲用水瓶不得共用	☐ 是 ☐ 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）	☐ 是 ☐ 否
	每日健康狀況監測，如有身體不適，應立即停止訓練	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 否
	訓練場所空調系統加強定期清潔	☐ 是 ☐ 否
	學校飲水機加強定期清潔	☐ 是 ☐ 否
	每次訓練前、中、後執行環境清潔及消毒	☐ 是 ☐ 否
	學校廁所、盥洗設備加強衛生清潔及消毒頻率	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 否
	全員佩戴口罩	☐ 是 ☐ 否
	訓練人員及學生固定且為學校內人員	☐ 是 ☐ 否
	每名學生每日訓練時間不得超過3小時	☐ 是 ☐ 否
應變處理措施	建立緊急應變處理流程	☐ 是 ☐ 否
	應建立與當地衛生局之聯繫窗口及 COVID-19 通報流程	☐ 是 ☐ 否
	如有疑似 COVID-19 症狀，應協助就醫並立即通報	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 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）	☐ 是 ☐ 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