

桃園國中體育班暑期訓練防疫計畫

壹、訓練計畫

- 一、依據：中華民國桃園市政府 110 年 08 月 12 日桃教體字第 1100071351 號辦理。
- 二、訓練單位：桃園國中體育班
- 三、訓練對象：田徑隊、桌球隊
- 四、訓練目的：依據運動專項競賽特性，訓練計畫的安排除加強技術外，需考量肌力、耐力、敏捷性、速度、爆發力等項目，同時還需兼顧心理素質的發展。因此，為讓選手能在訓練上提高效率，需教練在旁協助督導與即時修正，故安排暑假期間返校訓練。
- 五、辦理時間：110 年暑期結束，視疫情做滾動式修正。
- 六、辦理地點：桃園國中。
- 七、訓練時間及內容：

訓練時段	訓練地點	訓練人數	訓練內容	備註
8:00-11:00	田徑場	教練 3 人 學生 60 人	專項訓練	田徑項目
9:00-12:00	桌球場地	教練 2 人 學生 22 人	專項訓練	桌球項目

貳、防疫計畫

一、防疫規定

- (一) 訓練規劃依據室內50人、室外100人以內之規定辦理。(請依各訓練場域人數規範訂定)
- (二) 參訓人員可跨校訓練，惟須造冊且固定人員並落實實聯制，並配合健康調查及量測體溫。
- (三) 訓練時間依各運動種類需求合理規劃。
- (四) 選手訓練時應全程佩戴口罩，除需補充水分時得短暫免戴口罩。
- (五) 訓練相關工作人員(如教練、防護員、指導老師等)須全程佩戴口罩及面罩，首次訓練前如未施打疫苗或疫苗接種未達14天者，需有3日內快篩或PCR檢驗陰性證明，且3至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)。
- (六) 場館動線單一出入口管制(停車場出入口應與場館出入口分流)。
- (七) 妥善進行人員分組及人數管制。
- (八) 訓練時禁止飲食，休息時所需餐飲採外送。
- (九) 經常接觸面每日定期消毒、室內空間使用空調時，將保持空氣流通。
- (十) 管制點放置乾洗手液或酒精。
- (十一) 屬個人自備之器具、器材：如球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。

- (十二) 訓練時運動器材設備禁止混用。
- (十三) 運動器材使用後應予消毒，方可提供下一位使用。
- (十四) 保持至少1.5公尺社交距離。
- (十五) 避免人與人交談及肢體接觸。
- (十六) 運動訓練器材（包含但不限於：跑步機、健身車、飛輪、登階機、重量訓練設備等）採間隔使用或維持至少1.5公尺社交距離。
- (十七) 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參訓。
- (十八) 參訓人員應勤洗手、戴口罩並落實自主健康管理。

二、防疫小組成員

編號	姓名	職稱	執掌
1	陳寶慧	校 長	指揮並統籌疫情應變等
2	王琬菁	學務主任	疫情通報中央主管機關等
3	游文龍	體育組長	掌握現場疫情並聯繫醫療機構後送等作業
4	林佳茹	衛生組長	掌握現場疫情並聯繫醫療機構後送等作業
5	林淑娟	校 護	掌握現場疫情並聯繫醫療機構後送等作業
6	施秀賢	專長教師	環境消毒及防疫物品整理工作
7	謝承哲	專任教練	環境消毒及防疫物品整理工作
8	何穎涵	專任教練	環境消毒及防疫物品整理工作

三、防疫措施

(一) 實施實聯制、量體溫及健康調查：

- 1、每日進場前時實聯制登記。
- 2、每日進場前測量參訓人員體溫並調查健康狀況。

(二) 訓練規劃：

1. 訓練前-加強防範衛教溝通及強化個人衛生防護排定人員，並先行完成訓練活動場所空間及相關用具清潔、消毒作業。
2. 訓練過程-環境之空氣流通狀況，設置充足的洗手設施。
3. 訓練結束-訓練活動場所空間及相關用具清潔、消毒作業。

(三) 單一出入口管制：

- 1、說明：由體育大學網球館進入桌球訓練場

2、圖示：

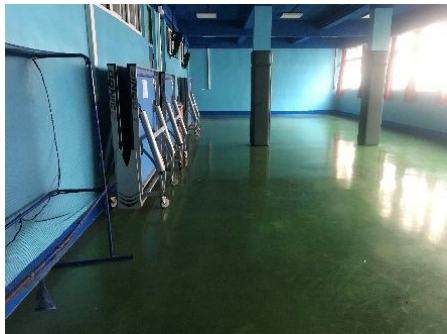


(四) 訓練場地規劃：

1、說明：人數管制(室內50人、室外100人)

2、圖示：

訓練項目	場地照片
速度、敏捷度與耐力訓練地點:操場	操場 
肌力訓練：地點重訓室	重訓室 

以賽代訓 地點:體育館三樓、二樓桌球教室	體育館三樓 
	體育館二樓 

(五) 訓練用餐規劃：訓練時間為9:00-12:00，由選手自行於家中用餐

(六) 訓練休息規劃：安排各個選手指定休息區，保持距離1.5公尺

(七) 器材及環境消毒：

- 1、 每日針對參訓人員經常接觸之器材進行消毒。
- 2、 每日針對訓練使用區域進行清潔消毒。

(八) 防疫所需物資準備：酒精、漂白水、洗手乳、酒精性乾洗手液、口罩、面罩

(九) 防疫衛教宣導：

1. 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。
2. 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，自採檢醫療院所返家後，應留在家中，不可外出，等待檢驗結果：(1) 於未使用退燒藥之情況下，退燒超過 24 小時且相關症狀(如：咳嗽、呼吸急促)緩解後，且檢驗結果為陰性，始可返回學校。(2) 如檢驗結果為陽性，先留在家中不要離開，等候公衛人員通知，一人一室，避免與其他同住者接觸或使用相同衛浴設備，務必

佩戴口罩和注意手部衛生，若有就醫需求，禁止搭乘大眾運輸工具前往。

3. 訓練完畢後：立即清潔雙手，返家後立即盥洗更換服裝。

四、應變計畫：

(一)參訓人員健康管理規則：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。

(二)持續關注疫情現況及防疫政策：依疫情發展狀況，視需要持續更新修正。

(三)發現疑似嚴重確診個案處理流程：

1. 當學校出現 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。
2. 應將學校運動團隊訓練相關人員造冊，並向該類人員宣導配合疫情調查。並立即就現有已知資訊（如確定病例之工作範圍或時間等），先通知確定病例及可能與其有接觸之人員暫停工作（與此類人員連繫時仍應注意確定病例之隱私）、暫勿外出，在家等待衛生單位之調查與聯繫。
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）學校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. 學校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：應先全面暫停訓練，至學校完成環境清潔消毒，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，與確診病例於學校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 至 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後次日起 14 日止。
6. 增加學校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，且應至少監測至最後 1 名確定病例離開學校該場所後次日起 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。
8. 其他衛生主管機關指示之應配合事項。