

110 年台北市民生國中排球隊訓練防疫計畫

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 日高級中等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. 訓練日期：110 年 8 月 16 日至 110 年 8 月 31 日
2. 訓練時間：每周一、周三、週五下午 4 時至 6 時。
3. 訓練地點：民生國中操場
4. 集訓人數：同一時段同一場所含選手及工作人員共 100 人，訓練名單造冊如附件 1。
*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。

5. 訓練課表:

時間	週一	週三	週五
16:00	1. 慢跑 2. 動態熱身操 3. 攔網腳步訓練 4. 敏捷性訓練 5. 無氧耐力訓練 6. 收操	1. 慢跑 2. 動態熱身操 3. 防守腳步訓練 4. 對牆高低手訓練 (一人一球) 5. 增強式訓練 6. 收操	1. 慢跑 2. 動態熱身操 3. 站位移動訓練 4. 發球搭配體能訓練 (一人一球) 5. 高強度間歇訓練 6. 收操
18:00			

四、防疫措施

1. 依教練時間規定進入校門、並且出示學生證或識別證。
2. 抵達場地進行體溫量測(附件一)並且使用酒精全身消毒。(額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$;耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)。
3. 訓練全程佩戴口罩。
4. 訓練人員(如教練、防護員)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)。
5. 實聯制。
6. 保持社交安全距離。
7. 人數管制(室內20人及室外40人)。
8. 使用一人一球訓練方式,由學生自行攜帶,使用前後進行消毒。

五、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)均於訓練前充分瞭解相關訓練防疫計畫內容，並隨政府發佈之辦法及時更新。

六、參訓人員基本管理

1. 統一出入口(均由學校大門進出；其餘側門一律關閉)。
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、訓練人員基本管理

1. 進學校時統一學校大門口量測體溫後方得進入學校。
2. 酒精消毒。
3. 全程戴口罩(視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩)。
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)。

八、訓練人員及學生之接觸史及足跡

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，如有不適即立刻停止練習。
3. 倘休息後仍無法訓練，即通知家長接送返家休息。

九、家長同意書之規劃

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

十、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，應安排儘速就醫；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
 - (一) 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。
 - (二) 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。
 - (三) 前項獨立隔離空間於疑似病例送醫後，應進行清潔消毒，負責環境清潔消毒的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。
 - (四) 若需使用救護車，救護車運送人員及轉入的醫院必須被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。

十一、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：應先全面暫停訓練，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 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。

十二、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。

110 年台北市民生國中排球隊訓練家長同意書

茲同意 自 110 年 7 月 27 日起於台北市民生國中操場進行訓練，立同意書人已確實瞭解 110 年台北市民生國中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：

- 1、 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)。
- 2、 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。
- 3、 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。
- 4、 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。

學生簽名：

家長簽名：

連絡電話：

聯絡地址：

中華民國 110 年 月 日

