

宜蘭縣立宜蘭國民中學學校運動團隊訓練防疫計畫

日期：110.8.19 制

壹、防疫計畫：依據宜蘭縣政府 110 年 8 月 13 日府教體字第 1100129532 號函辦理。

一、單一出入口管制作為：

- (一)學生進入學校時，於**活動中心站**量測體溫。
- (二)團隊出入保持人與人的距離，避免不必要的接觸。

二、健康管理計畫：

- (一)目前本校指導教師皆已施打疫苗均達 14 天。
- (二)建立每日參與訓練人員名冊，並落實個人衛生措施。
- (三)訓練期間每日足跡之紀錄及體溫監測，並確實掌握團隊人員。

三、環境及器具消毒作為：

- (一)每次訓練前、後進行球具、環境之消毒清潔。
- (二)學生常接觸之飲水機加強清潔。

四、防疫措施：

- (一)本校團隊訓練時間為 6:45~08:10、12:30~13:10 訓練期間全程配戴口罩。
- (二)訓練空間，空氣流通，降低感染風險。
- (三)本校運動團隊師生共計 17 人，符合室內場館 50 人、室外場地 100 人以內規範。

五、應變計畫：

- (一)建立與球隊家長溝通之通訊錄，學生若有任何身體異狀得立即聯繫。
- (二)建立聯繫窗口，如遇特殊狀況學務處依 COVID-19 通報流程通報。

六、其他防疫作為：

- (一)偕同本校護理師於訓練期間對指導教師及學生進行防疫宣導教育。
- (二)訓練期間防疫規定若有異動，一切則依教育部最新防疫指引辦理。

貳、訓練概述：

一、團隊名稱：籃球隊。

二、訓練地點：宜蘭國中活動中心。

三、訓練日期：110 年 9 月 1 日~111 年 7 月 31 日。

四、訓練師資：林振杰老師、張宏誌老師。

五、訓練內容：靜態暖身操、動態暖身操、體能訓練、傳接球訓練、團體隊形訓練、戰術訓練。(以身體不接觸為主要活動)

六、人數：指導教師 2 人、學生 15 人，共計 17 人。

七、連絡電話：(03)9322519#303

參、檢核項目：

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

學校及運動代表隊名稱：宜蘭國中籃球隊

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	訓練人員及學生皆已接受防疫宣導教育	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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)。	<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 50 人、室外場地 100 人以內限制	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	用餐或飲食時不交談,並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	
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
	訓練人員及學生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(包括出現疑似病例或確診者之應變處理)	<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

肆、110 年宜蘭國中籃球隊訓練人員名冊

序	單位	姓名	連絡電話	目前是否：居家隔離、居家檢疫或居家自主健康管理者	是否有：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（其中 1 項）
01	教師	林 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
02	教師	張 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
03	一年級	邱 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
04	一年級	陳 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
05	一年級	蔡 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
06	二年級	林 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
07	二年級	曾 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
08	二年級	賴 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
09	二年級	黃 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10	二年級	黃 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11	三年級	王 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12	三年級	吳 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
13	三年級	游 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
14	三年級	黃 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
15	三年級	黃 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
16	三年級	賴 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
17	三年級	張 0 0	09-----	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

註：1. 依教育部高級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引辦理。

2. 造冊日期 110.8.19 (名單暫定)。

伍、宜蘭縣立宜蘭國民中學籃球隊訓練家長同意書

貴家長您好：

因應 COVID-19 疫情趨於穩定及依據相關規定，本校籃球隊預定自 110 年 9 月 1 日至 111 年 7 月 31 日，每週一到週五開始訓練，相關防疫措施及注意事項說明如后：(請詳閱)

1. 配合規定人數限制，經統計籃球隊人數則符合，故安排學期中 6:45~08:10、12:30~13:10 進行練習。
2. 為保護孩子健康，指導老師疫苗接種均已達 14 天。
3. 進入學校時請於活動中心站量測體溫 (額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)，體溫合格者即可參加訓練，但應全程佩戴口罩、維持社交安全距離 (目前訓練內容以體能、傳接球...等身體不接觸為主要活動) 並配合酒精消毒；體溫超標者不得參加訓練，學校會立即通知家長帶回。
4. 根據指引，訓練中需全程佩戴口罩，如果孩子有心臟血管疾病、呼吸道過敏者，或您擔心面對群聚有感染或其他風險，可以選擇不要參加。
5. 在校訓練期間，全面禁止用餐或飲食，飲水時必須自備個人水壺裝水 (不准共用)，並請您預先幫孩子準備較多的口罩，來因應更替的需要。結束訓練後進教室前，老師會要求孩子洗手消毒，並請您配合規範孩子立即做好清潔和消毒的習慣。
6. 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，應主動告知學校，且不得參與訓練。
7. 學校運動團隊出現確診者，會立即暫停訓練並進行環境清潔消毒。
8. 連絡電話：林振杰老師、張宏誌老師～(03) 9322519#303
9. 本校訓練計劃視疫情滾動式調整。

此致 貴家長

學務處體育組 啟

=====

家長同意書回條

年 班 學生姓名：

願意參加

不願意參加

家長簽章：

緊急連絡電話：

日期：

陸、本「學校運動團隊訓練防疫計畫」，經 校長核示後，修正時亦同，並公告於學校首頁。