

## 臺北市民族實驗國民中學運動校隊返校訓練防疫計畫

### 一、依據

臺北市政府教育局 110 年 7 月 26 日北市教體字第 1103066767 號函辦理。

### 二、返校訓練前置作業

1. 返校訓練前召開防疫小組會議
2. 請返校訓練所有人員簽署切結書，確認返校訓練所有人員近 2 週內未曾前往衛生福利部疾病管制署公告之二級以上流行地區。
3. 返校訓練所有人員於首次訓練前如未施打疫苗或疫苗接種未達 14 天者，須檢附 3 天內快篩或 PCR 陰性證明，且每 3 至 7 天需定期快篩，篩檢所需費用由學校相關經費支應。
4. 返校訓練前，由教練收齊「選手返校訓練家長同意書」後轉交體育組備查，並繕造返校訓練人員名冊。

### 三、返校訓練防疫措施

1. 單一出入口進出校園，並應落實 QR Code 實聯制，紀錄教練、選手每日體溫狀況進入量體溫（標準：額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$ ），出入口動線管制，進出人員應全程佩戴口罩，如有發燒症狀或身體不適之人員禁止進入。
2. 訓練期間需全程佩戴口罩，教練訓練以示範指導取代觸碰，選手禁止身體接觸，亦不得從事近距離之運動按摩或接觸性之輔助伸展等課程。
3. 確實佩戴口罩 並注意手部清潔。
4. 飲水應以個人用瓶裝水不共用。
5. 參訓人員返家後訓練服裝立即清潔消毒。
6. 場地應以室外通風良好為主，如為室內場地，應保持門窗開啟維持空氣流通。
7. 若遇天氣酷熱不適合訓練或學生身體不適等狀況時應立即停止訓練。
8. 若有出現發燒額溫 $\geq 37.5$ 耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ （ $38^{\circ}\text{C}$ ）、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常、不明原因腹瀉等疑似 COVID19 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。

### 四、分流訓練機制

分時段分區返校訓練，避免交錯，且每名選手訓練時間不超過 3 小時，另各時段室內 10 人、室外 20 人為上限，不開放住宿及用餐。

#### 1. 籃球隊分流訓練機制：

##### (1) 返校名單

教練團名單：許秀勉、高鈺堯、陳奕魁、蔡慧茹

選手名單：葉侑璇、李婕安、周思璇、賴昀希、潘陳家姍、王若妍、吳欣穎、章宸語、張宇婕、洪喬雲、葉學穎、林子琪、吳珮寧、朱秣楹、陳柔安、郭螢螢、洪語暄、林念臻、張林可馨、林祐安、曾颯庭、賈子萱。

(2) 訓練日期：109 年 7 月 27 日至 8 月 31 日止（每週一至週日）

(3) 訓練時間表：早上 0830~11:30、下午 15:00~18:00

##### (4) 訓練分流時段：

第一組：葉學穎、林子琪、吳珮寧、朱秣楹、郭螢螢、洪語暄、林念臻、張林可馨、林祐安、曾颯庭。（上午時段）

第二組：葉侑璇、李婕安、周思璇、賴昀希、潘陳家姍、王若妍、吳欣穎、章宸語、洪喬雲、陳柔安。（下午時段）

(5)訓練場地:室內體育館。

2. 足球隊分流訓練機制：  
維持線上訓練，8/10降級後返校

#### 五、場館消毒作業

訓練場地、廁所、飲水機及器材使用前後均須充分消毒，個人器材設備，如：球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。

1. 籃球隊消毒作業：  
消毒時間：每次訓練前後各消毒一次  
第一組消毒 0800-0830、1130-1200  
第二組消毒 1430-1500、1800-1830  
消毒場地、器材內容：籃球場地地板、球員休息區座位、紀錄台、球、其他訓練器材

#### 六、工作分配

序號	職稱	工作內容
1	校長	綜理運動校隊返校訓練防疫計畫
2	學輔主任 (學務主任)	1. 研擬運動校隊訓練防疫計畫
3	體育組長	1. 召開運動校隊返校訓練會議 2. 研擬訓練防疫計畫 3. 收齊返校訓練所有人員「2週內未曾前往二級以上流行地區切結書」備查。 4. 收齊返校訓練選手家長同意書，並繕造返校訓練人員名冊。 5. 製作QRcode轉交總務處放置校門，紀錄校隊選手及教練每日體溫。 6. 統整各校隊分流(分時段分區)訓練措施。
4	總務處	1. 協助教練PCR快篩經費核銷。 2. 協助管理校門實聯制情形及出入口動線管制，進出人員一律配戴口罩，如有發燒或不適症狀一律禁止進入校園。 3. 校門出入口警衛室擺放75%酒精乾洗手，提供返校訓練人員手部消毒。 4. 提供校隊酒精及抹布，以利消毒作業。 5. 提供校隊工作人員面罩。 6. 發生確診事件立即通報作業並啟動防疫緊急應變小組。
5	會計主任	1. 協助教練PCR快篩經費核銷。
6	運動教練	1. 於訓練日前收齊「選手返校訓練家長同意書」後轉交體育組備查。 2. 於訓練日前收齊返校訓練所有人員「2週內未曾前往二級以上流行地區切結書」轉交體育組備查。 3. 需於訓練日前施打疫苗滿14天，或提供體育組3天內PCR快篩陰性證明(醫院提供)。 4. 返校訓練名單(選手+教練)提供體育組彙整。 5. 擬定校隊分流(分時段分區)訓練措施，落實訓練全程配戴口罩。 6. 每日進行訓練場地、器材使用前後消毒工作。

## 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：臺北市民族實驗國民中學

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
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
	工作人員另佩戴面罩	<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 (總務處)	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

查檢人員簽章：

查檢日期： 年 月 日