

基隆市立安樂高中國中排球隊暑期訓練防疫計畫

一、依據：高級中等以下學校運動代表隊訓練注意事項、高級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引訂定。

二、訓練期程：110 年 8 月 3 日至 110 年 8 月 31 日。

三、訓練時間：

(一)星期一至五下午 1 時至 4 時。

(二)星期六上午 9 時至 12 時。

四、地點：本校活動中心及室外運動場地。

五、參與人員：本校國中排球隊

六、因應防疫計畫如下：

(一)本訓練計畫參與之學生需經家長或監護人同意(如附件 1)及繳交返校前 14 日自主健康管理記錄表(如附件 2)始得參加。

(二)依據「高級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引」施行共通性防疫措施：

1、進入學校前應量體溫(額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$)。

2、訓練人員與學生訓練時全程佩戴口罩(註：運動中配戴口罩可能帶來一定風險，如有心血管疾病或呼吸道過敏體質者，請事先告知，避免參加)。

3、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)。

4、採實聯制。

5、非訓練演練時，需保持社交安全距離。

6、於訓練前配合 75%酒精或酒精性乾洗手液消毒，確保人員手部清潔。

7、參與訓練人員固定列冊。

8、於訓練之場地內不超過 20 人，並將教室對角處之窗戶開啟之少 15 公分。

9、於訓練場內需自行準備個人用水，且不共用或分裝飲用。

(三)本隊健康監測計畫如下：

1、參與訓練人員及學生造冊(如附件 3)。

2、落實每日體溫量測、自主健康管理及狀況紀錄(含每日活動紀錄史)。(如附件 4)

3、參與訓練人員每日自我健康監測，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人員，儘速就醫接受評估及處置。

4、加強人員防疫教育，於訓練前加強宣導與提醒，確實落實防疫之措施。

5、訓練完畢後，要求人員立即清潔雙手，並提醒返家後應立即盥洗更換服裝。

6、在校訓練期間，不提供餐食飲用，學生請先在家用餐完後再至校訓練。

7、訓練過程中，訓練人員確實掌握學生身體狀況，如發生緊急情況，依本校緊急處理流程處理。

8、學校若出現感染風險者(訓練人員或學生抗原快篩結果為陽性)或確診者時，皆依照「高

級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引」之應變措施處理(附件 5)，並立即暫停訓練計畫，進行環境清潔消毒。

10、每日確實依據「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)」自主檢查(如附件 6)。

(三)訓練場地及器材整潔及消毒計畫如下：

1、消毒部分

(1)訓練場地部分：訓練場地依據中央防疫指揮中心指示，預計每周以漂白水稀釋進行消毒 2 次。

(2)訓練器材部分：於每次練習前後使用酒精進行消毒。

1、整潔部分

(1)訓練前後進行場區清潔及異物排除。

(2)訓練後除了清潔外，另外進行器材、設備等歸位。

3、目前訓練場區內僅開放活動中心廁所使用，消毒部分依上述說明，清潔部分要求使用團隊使用結束後進行清潔。

七、訓練計畫

(一)依據高級中等以下學校運動代表隊訓練注意事項辦理。

(二)訓練目標：

1、培育學生養成規律運動進而達到身心發展健全。

2、發展學校特色，帶動學校運動風氣。

3、落實基層訓練為縣市及國家培育優秀運動人才。

(三)訓練方式及內容：

星期	訓練內容		
	體能	技術	戰術
一	1. 反應移動及敏捷。 2. 肌耐力重新建構。 3. 柔軟性的強調。	1. 全方位攻擊能力的調整。 2. 接發球與防守預測能力提升，與送球品質強化。 3. 發球具有企圖心的訓練、要求球質及落點。 4. 攔網迅速移位能力提升。 5. 舉球員組織攻擊能力的加強。	1. 前排攻擊合作的默契及後排攻擊的發展。 2. 發球戰術意識的強化。 3. 整體攻擊默契的養成及防守後攻擊的組織。
二	1. 核心肌群的建構。 2. 有氧耐力的養成。 3. 肌耐力的增加。	1. 強化基本技術的聯結。 2. 攔網步法與手法強化並與防守做結合。 3. 強力發球品質與主動意識的養成。 4. 舉球基本能力的熟練。 5. 強力扣球品質與落點的要求。	1. 整體攻擊結構的有利位置與分配。 2. 研討進攻與防守的最佳策略。
三	爆發力及速度的培育。	1. 建立各項技術的防衛機制，降低失誤率與不必要的失分。 2. 加強防守連結與攻擊接應、補位保護的精熟訓練。 3. 各項技術利用互補的概念進行全面性的整合。	1. 建立整體的防衛系統。 2. 發揮整體攻擊系統的效益。
四	1. 反應移動及敏捷。 2. 肌耐力重新建構。 3. 柔軟性的強調。	1. 全方位攻擊能力的調整。 2. 接發球與防守預測能力提升，與送球品質強化。 3. 發球具有企圖心的訓練、要求球質及落點。 4. 攔網迅速移位能力提升。 5. 舉球員組織攻擊能力的加強。	1. 前排攻擊合作的默契及後排攻擊的發展。 2. 發球戰術意識的強化。 3. 整體攻擊默契的養成及防守後攻擊的組織。

五	<ol style="list-style-type: none"> 1. 核心肌群的建構。 2. 有氧耐力的養成。 3. 肌耐力的增加。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化基本技術的聯結。 2. 攔網步法與手法強化並與防守做結合。 3. 強力發球品質與主動意識的養成。 4. 舉球基本能力的熟練。 5. 強力扣球品質與落點的要求。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整體攻擊結構的有利位置與分配。 2. 研討進攻與防守的最佳策略。
六	爆發力及速度的培育。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立各項技術的防衛機制，降低失誤率與不必要的失分。 2. 加強防守連結與攻擊接應、補位保護的精熟訓練。 3. 各項技術利用互補的概念進行全面性的整合。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立整體的防衛系統。 2. 發揮整體攻擊系統的效益。

※訓練內容視學生訓練狀況及訓練階段調整。

八、本計畫經學校防疫小組通過陳校長核定後實施，修正時亦同

家長同意書

親愛的家長您好：

基隆市安樂高級中學排球隊暑期訓練訂於 8 月 3 日至 8 月 31 日(星期一至五下午 1 時至 4 時、星期六上午 9 時至 12 時)，因應新型冠狀病毒(COVID-19)防疫管理指引施行共通性防疫措施，不共用水瓶，訓練期間將全程配戴口罩，戴著口罩時，在較高的運動強度下會出現呼吸急促、頭暈、頭痛、胸悶，教練會適時修改訓練的頻率、強度、時間，如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者，請勿參加。

本人_____同意未成年子女_____就讀
_____年_____班

參加基隆市立安樂高級中學國中排球隊暑期練習，並詳讀該同意書內容。

此致

基隆市立安樂高級中學

學生簽名：

立同意書人(家長/監護人)：

中華民國_____年_____月_____日

附件 2

基隆市立安樂高級中學國中排球隊返校前14日自主健康管理記錄表

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

天數	日期： 月/日	健康狀況	活動紀錄史
1	/		
2	/		
3	/		
4	/		
5	/		
6	/		
7	/		
8	/		
9	/		
10	/		
11	/		
12	/		
13	/		
14	/		

#健康狀況填表代號：1.發燒(≥38℃) 2.流鼻水、鼻塞 3.咳嗽 4.呼吸困難 5.全身倦怠 6.四肢無力 7.良好

參與訓練人員名冊

序號	職稱	姓名	連絡電話	健康調查	
				目前是否為：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（1項以上）
1.	訓練人員			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2.	學生			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10.				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

日期： 110 年 月 日

基隆市立安樂高級中學國中排球隊自主健康管理記錄表

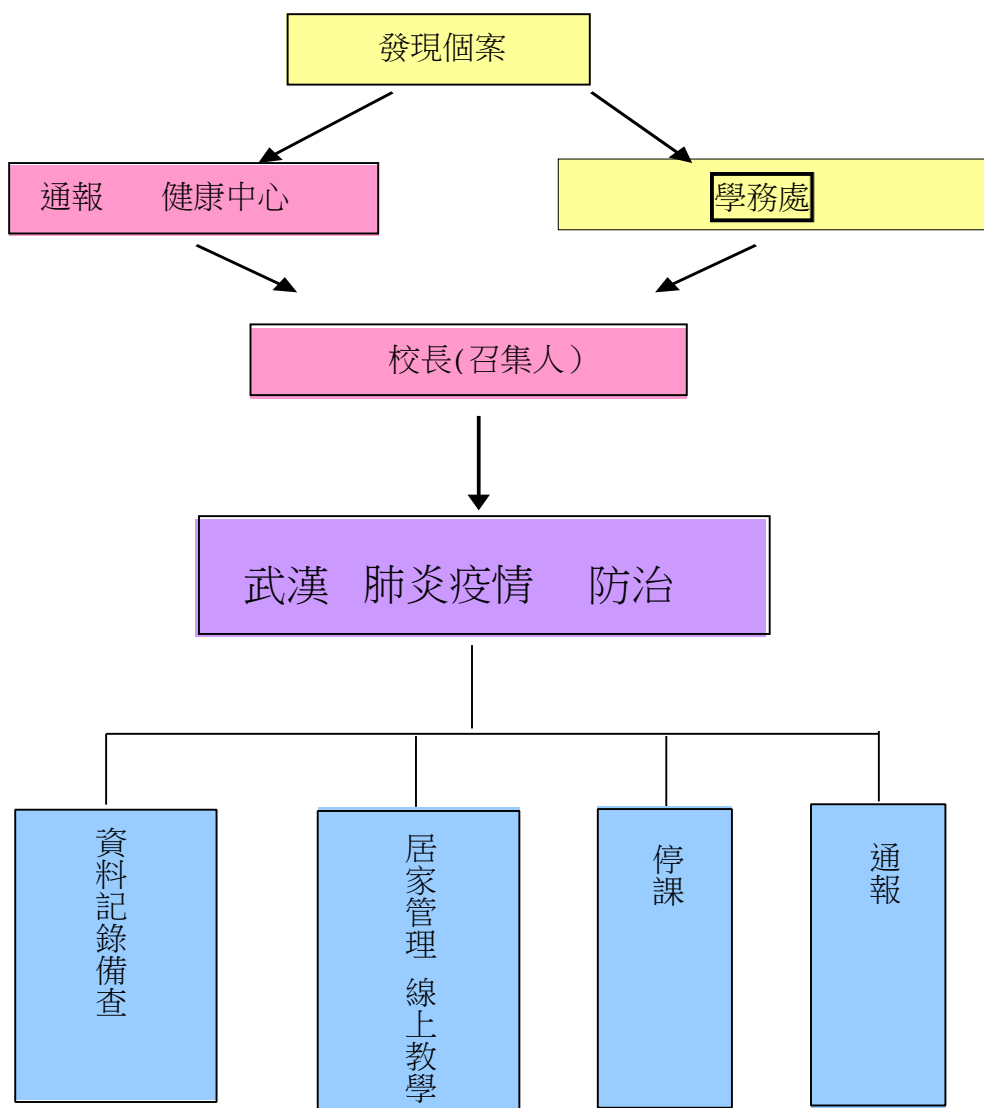
班級：_____ 姓名：_____

月/日	早/晚	體溫	健康狀況	活動紀錄史	家長簽名
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				
/	早				
	晚				

#健康狀況填表代號：1.發燒(≥38℃) 2.流鼻水、鼻塞 3.咳嗽 4.呼吸困難 5.全身倦怠 6.四肢無力 7.良好

附件 5

危機處理流程：



附件 6

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：基隆市立安樂高中國中排球隊

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
	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	訂定環境清潔及消毒計畫	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
查檢項目	查檢內容	查檢結果

及器材清潔消毒	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	<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