

桃園市立福豐國中排球隊訓練因應 COVID-19 防疫計畫

一、依據：教育部 110 年 7 月 23 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。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，為確保學校運動團隊於學校停課期間，返校參加運動團隊訓練之學生選手及教練人員之健康，避免增加不必要的群聚染，擬訂防疫管理辦法以降低疫情於學校發生機率與規模、社區傳播風險。未來並將依疫情發展狀況，視政府、局端公告，需要持續更新修正本辦法。

二、實施內容及方式

(一)、訓練期間：自 110 年 8 月 2 日起至 8 月 31 日。

(二)、防疫規定：進入前量測體溫（額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$ ）、全程佩戴口罩、實聯制、維持社交安全距離，並且配合酒精消毒、人數管制等配套措施，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）。

(三)、返校參與訓練人員健康管理

1. 盤點預計返校參與訓練相關人員（包含教練、防護員及學生等）名單，確實造冊，並訂定健康監測計畫及有異常時之追蹤處理機制，確保人員落實健康監測。（附件五）
2. 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）。
3. 掌握所有參訓人員之接觸史及足跡紀錄：包括開始返校前 14 日內、訓練時間以內、及訓練時間以外（如：入校前、離校後、其他非參訓日及假日），每日追蹤健康自主管理、社會接觸史調查。

4. 落實參訓人員每日體溫量測、健康狀況監測及訓練期間身體狀況紀錄。
5. 由教練負責管理訓練相關人員健康監測事宜，確保所有參訓人員落實健康監測，並將所有參訓人員每日體溫、健康監測及訓練期間身體狀況紀錄，列冊管理。
6. 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 症狀情形者，暫不得前往學校並主動通知學校，儘速就醫接受評估及處置。
7. 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，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). 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。

(四)、人員於校內訓練期間衛生行為：

1. 加強人員防疫教育：參訓前確保每一位人員皆已接收到防疫宣導訊息並已充分瞭解，並定期加強宣導。
2. 進入校園時：學校入口處及訓練場所入口處，應提供充足的清潔及消毒用設備（75% 酒精或酒精性乾洗手液等），以確保人員進入前應先進行手部清潔。
3. 在校訓練期間：所有人員均應佩戴口罩，工作人員（如教練、防護員）除佩戴口罩外，應另佩戴防護面罩。（註：運動中佩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，應避免參加。）
4. 訓練完畢後：立即清潔雙手，返家後立即盥洗更換服裝。

5. 不開放住宿：學校運動團隊訓練相關人員不得自行在校內或校外集中住宿。
6. 不得飲食：在校期訓練期間除補充水分預防中暑外，不得在訓練場中用餐。
7. 飲水：應事前備妥足夠量之個人裝備瓶裝水，且不共用或分裝飲用。

(五)、學校訓練場地及器材清潔消毒（附件六）

1. 每日訓練前，保持通風，整備清潔消毒相關用品。
2. 每日訓練後，由教練執行環境清潔及消毒，以稀釋漂白水噴灑訓練場地、擦拭訓練器材以及常接觸之表面(如踢靶、重量訓練器材等)。
3. 每日訓練結束時，落實訓練場廁所衛生清潔及消毒，並視人員使用情形提升清潔消毒頻率。

(六)、排球訓練場地、訓練內容管理及訓練計畫1.

訓練場所：

- (1). 以室外通風良好地點為主(如操場、農場)，場地範圍人數限制為 40 人。
- (2). 排球訓練場地，場地範圍人數限制為 20 人，確實保持門窗開啟以維持空氣流通之狀態有使用電風扇時，應注意以固定方向吹（不轉向）。
2. 參訓人員名單應確實造冊及控管，以固定人員方式訓練，且限學校內人員，禁止跨校訓練。
3. 訂定完整訓練計畫，包含運動團隊名稱、人員名冊、訓練方式規劃等。
4. 落實人數管理，同時段內所有參訓人員（包含學生、教練及防護員等），以室內場館不超過 20 人、室外場地以不超過 40 人為限。
5. 確實掌握並記錄學生訓練期間身體狀況，如發生緊急情況，應確實依緊急處理流程處理。
6. 學生選手返校參加學校運動團隊之訓練，應取得家長同意書(如附件一)，並告知家長相關訓練防疫措施及應注意事項（包含風險告知）。

7. 訓練計畫：

- (1). 每日不超過三小時。
 - (2). 訓練依分組、分時段、分區訓練，並保持室內、外安全距離。
 - (3). 以低強度訓練為主，恢復體能為主要目的，適時觀察學生狀況並適度調整內容。
 - (4). 如有身體不適，應立即休息並後續觀察追蹤。
- (七)、參與訓練人員發生確診者或是風險感染者，依「學校出現感染風險者之應變措施」（如附件二）「學校出現確診者應變措施」（如附件三）如規定辦理。
- (八)、如有違反相關管理規定或有其他防疫考量因素，視情況得命其隨時停止訓練。

