臺北市立中山女子高級中學運動代表隊
暑期訓練防疫計畫及檢核表

■依據110年7月23日北市教育局訂定「臺北市技術型高中技藝（能）競賽選手110年度暑期培訓指引」及「臺北市各級學校開放運動代表隊選手返校訓練逐步解封指引」辦理本校運動代表隊暑期訓練防疫計畫。

■防疫計畫

一、單一出入口管制作為：

（1）校門口設置本校 QR code，參加返校訓練人員皆採實聯制登記。

（2）進入校園須全程配戴口罩、量測體溫及手部消毒。如遇發燒（額溫≧37.5℃或耳溫≧38℃）情形，禁止入校，並勸導儘速就醫。

（3）初次練習，參加返校訓練人員須繳交健康聲明切結書及家長同意書。

（4）如屬「居家隔離者」、「居家檢疫者」、「加強自主健康管理者」或「非無症狀之自主健康管理者（含經通報或安排採檢，尚未獲知檢驗結果之自主健康管理者），不得入校訓練。

（5）禁止外校人士入校參與練習。

二、動線規劃：

(1) 參加返校訓練人員須減化進出校園動線，加強宣導如上圖紅色路線標示。

(2) 參加返校訓練人員如在校訓練期間出現發燒及呼吸道症狀，須保持戴口罩，並應予安置於莊敬大樓群三教室(觀察區)，維持空間通風，通知家長，由護理師或師長陪同直到離校，動線如上圖綠色路線標示。

三、健康管理計畫：

(1) 訓練過程若有身體不適，如發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀，應立即停止運動並主動告知教練，並通知護理師，評估是否通報送醫。若有即刻送醫需求，參加返校訓練人員不得拒絕。

(2) 訓練時**全程須配戴口罩**(除補充水分時得短暫免戴口罩)；運動過程如口罩潮濕，應即更換。

(3) 攜帶個人水瓶及飲用水，不得與人共飲。

(3) 校園內禁止飲食。

(4) 與人維持至少1.5公尺之社交距離，避免人與人交談及面對面交談狀態。

(5) 運動訓練器材（包含但不限於重量訓練設備等)，採間隔使用或維持至少1.5公尺社交距離。

(6) 注意呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣（如：打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕後要洗手）及妥善處理口鼻分泌物等。

(6) 運動後儘速返家，不群聚。

(7) 回家後立即沐浴盥洗，清潔消毒隨身物品。

(8) 記錄個人足跡，若有不適，請尋求醫療協助並通知校方。

四、環境及器具消毒作為：

(1) 進出體育館時，須以酒精消毒，落實手部衛生。

(2) 運動器材使用前後皆須以酒精消毒。

(3) 練習期間，體育館須將所有門窗打開，保持室內場館對流通風。

(4) 廁所備妥洗手乳，加強參加返校訓練人員勤洗手觀念。

五、防疫措施：

(1) 本校運動代表隊暑期訓練開訓前，發放及宣導本校訓練防疫計畫，並取得家長同意書方得參與練習。

(2) 本校運動代表隊暑期訓練排定有籃球隊、排球隊及羽球隊，共計3隊，其暑期訓練場地主要為體育館，訓練時間表如附件一。3隊採「分時分段」

返校訓練，採取單一時段單一球隊訓練，以減少人員交叉接觸機會。

(3) 各隊每日訓練時間不得超過3小時。

(4) 3隊指導老師於暑期訓練開始前，皆已完成疫苗接種，疫苗接種未達14天者，第一次到校時，須有3天內快篩或核酸檢驗陰性證明。並將其證明文件影本留存備查。

(4) 各球隊練習時，教師應遵守室內場館不超過10人的限制，當日人數若超過時，應立即採取分區異地訓練(部分學生分配至室外場地)，分流人數。

(5) 羽球隊訓練單一球場僅能規劃「單打」訓練，並每位選手僅能使用個人球具，不得混用。

(6) 落實 QR code 實聯制，師生全程配戴口罩並造冊紀錄師生每日體溫狀況。

(7) 落實執行訓練場地及器材清潔與消毒。

訓練活動概述

辦理單位	中山女高	活動名稱	籃球隊暑期訓練
活動地點	體育館、體適能教室	預計人數	15人(師1生14)
活動內容	一、 籃球專項熱身活動 二、 籃球專項運球活動 三、 籃球專項傳接球活動 四、 籃球專項投籃活動		
填表人 職稱姓名	體育教師兼 籃球隊教練黃○瑞	連絡方式	

辦理單位	中山女高	活動名稱	排球隊暑期訓練
活動地點	體育館、操場、 體適能教室	預計人數	15人(師1生14)
活動內容	一、個人單項基本技術、個人變化技術。 1.強化基本技術的連結合、發展專長。 2.舉球基本能力的熟練，並建構好習慣的動作。 3.防守本體反應能力的熟練、建立防守的觀念與默契整合。 二、團隊基本組合搭配、團體技、戰術提升。 1.小組攻防戰術的連結。 2.整體攻擊結構的有利 位置與分配率。 三、個人心裡與體能方面之建設與提升。 1.肌耐力的建構、運用團體動力給予隊友正面力量，協助隊友解決困境。		
填表人 職稱姓名	體育教師兼 排球隊教練白○輝	連絡方式	

訓練活動概述

辦理單位	中山女高	活動名稱	羽球隊暑期訓練
活動地點	體育館	預計人數	9人(師1生8)
活動內容	一、輕技術訓練 1.各項基本球 2.發球 二、單打組合訓練 1.各式組合球 2.單打戰術 三、雙打組合訓練 1.各式組合球 2.雙打戰術 四、輕體能訓練 1.全場腳步 2.專項體能		
填表人 職稱姓名	體育教師兼 羽球隊教練鍾○憶	連絡方式	

檢核項目

項目	內容	檢核結果
場館環境	1. 活動項目及地點為臺北市防疫警戒期間之運動場館營運、體育活動舉辦指引表列之開放範圍。	■是 □否
	2. 參加人員（含選手、教練或工作人員）全程維持至少1.5公尺之社交距離。	■是 □否
	3. 單一出入口管制，各場館單一空間留容人數每2.25平方公尺至多1人，且室內不得多於40人、室外不得多於80人，有效管制人員進出。	■是 □否
	4. 事先掌握參加者資訊（實聯登記，提供含姓名手機號碼名冊及健康調查）。	■是 □否
	5. 不設置臨時飲食攤位及無飲食行為（除補充水份時得短暫免戴口罩）	■是 □否
參與人員	1. 居家隔離、居家檢疫、居家自主健康管理者及有發燒、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），禁止參加。	■是 □否
	2. 參與人數以活動空間每2.25平方公尺至多1人為原則計算，且室內單一空間不得多於40人、室外單一空間不得多於80人。	■是 □否
防疫措施	1. 活動前及活動中加強場地環境消毒，針對經常接觸之表面（如：電梯、手把、門把、桌椅把等)定時消毒擦拭(並視接觸頻率多寡加強消毒)。	■是 □否
	2. 全員於入口處量測體溫，以酒精或消毒液進行消毒始可進入場館，全程配戴口罩（除補充水份時得短暫免戴口罩），並造冊管理（含姓名、手機、健康狀況等)。	■是 □否
	3. 服務檯、哺集乳室、應變中心等公共空間提供酒精或消毒液。廁所、茶水間備有水洗手乳或肥皂。	■是 □否
	4. 活動（含訓練）之工作人員於活動前2週落實自主健康管理，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），一律解除其工作任務。	■是 □否
	5. 活動（含訓練）之參賽或訓練人員及第一線工作人員於活動前或執勤前需量體溫、健康調查，確認身體狀況並留下紀錄，有上述感冒症狀者一律解除其工作任務。	■是 □否
	6. 現場成立防疫小組，隨時留意人員防疫執行情形，如出現健康調查項目之相關異常狀況，應立即通報。	■是 □否
	7. 事前宣傳，並於活動現場設立公告牌面及於廣播系統加強宣導防疫衛教訊息。	■是 □否
	8. 有應變計畫，包含現場動線規劃及疑似個案之暫時隔離安置空間、醫療支援、建立相關單位聯繫窗口與嚴重特殊傳染性肺炎通報流程等。（得納入防疫計畫）	■是 □否