

彰化縣立成功高中運動團隊訓練防疫計畫

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，為確保本校之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感染，爰訂定本校運動團隊訓練防疫計畫，以降低疫情於學校發生機率與規模。未來並將依疫情發展狀況，視需要持續更新修正本計畫。

一、依據：教育部體育署高級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引。

二、訓練地點：本校室內外運動場館。

三、期間：自 110 年 8 月 2 日起至中央疫情中心宣布調整警戒時。

四、共通性規定：

- (一) 進入學校量測體溫（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。
- (二) 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) 在自我查核與主管機關抽查之機制原則下，適度開放學校運動團隊返校訓練。

五、返校參與訓練人員健康管理

- (一) 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，確保人員落實健康監測。
- (二) 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) 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。
- (四) 落實人員每日體溫量測、健康狀況監測及訓練期間身體狀況紀錄。
- (五) 學校運動團隊應指派專責人員，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。
- (六) 人員應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。
- (七) 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，應落實「COVID-19 採檢後應注意事項」相關規定。

六、人員於校內訓練期間衛生行為

- (一) 加強人員防疫教育：參訓前應確保每一位人員皆已接收到防疫宣導訊息並已充分瞭解，並定期加強宣導及標示提醒警語，及訂定落實防疫之監督機制。
- (二) 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。
- (三) 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。）

- (四) 訓練完畢後：立即清潔雙手，返家後立即盥洗更換服裝。
- (五) 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。
- (六) 飲食：用餐或飲食時，應遵守不面對面、保持防疫距離及設置隔板原則，餐後垃圾應由個人分別妥善處理，並每日進行傾倒及處理。
- (七) 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；如學校飲水機開放使用者，應加強清潔及消毒，且應加註防疫相關標示。

七、學校訓練場地及器材清潔消毒

- (一) 每日定時（每個訓練時段之前、中、後）確實執行環境清潔及消毒，並針對常接觸之表面（如電梯、手把、門把、桌椅、訓練器材等）定時消毒擦拭（視接觸頻率多寡加強消毒）。
- (二) 每日落實學校廁所、盥洗空間衛生清潔及消毒，並視人員使用情形提升清潔消毒頻率。

八、學校訓練場地及訓練內容管理

- (一) 訓練場所：
 - 1. 以室外通風良好地點為主，場地範圍人數限制為 40 人。
 - 2. 如為室內訓練場地，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；如有空調設備之場地，應定期加強進行空調設備之清潔維護。
- (二) 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。
- (三) 訂定完整訓練計畫，包含運動團隊名稱、人員名冊、訓練方式規劃及每日訓練內容等。
- (四) 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。
- (五) 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。
- (六) 學校對於未成年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，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）。
- (七) 建立校內查檢機制，並製作查檢紀錄。

九、學校運動團隊出現確診者應變措施

- (一) 暫停訓練並進行環境清潔消毒
- (二) 重新盤點參訓人員並完成造冊。
- (三) 擴大風險管控，自主防疫管理。
- (四) 配合疫情調查，接受抗原快篩或 PCR 檢驗

十、訓練相關防疫措施由本校體育組長、專項教練、運動防護員協助實施管理。

十一、本計畫奉核後依計畫實施。

附件：自我查檢表、訓練同意書暨防疫評估表、訓練注意事項

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：彰化縣立成功高中籃球隊

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
	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	

查檢項目	查檢內容	查檢結果
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

彰化縣立成功高中 110 學年度運動團隊綜合訓練因應嚴重特殊傳染性

肺炎疫情 TOCC 防疫評估表暨訓練同意書

姓名：		出生日期：	
一、近期是否有以下症狀： <input type="checkbox"/> 發燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ） <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 喘 <input type="checkbox"/> 流鼻水 <input type="checkbox"/> 鼻塞 <input type="checkbox"/> 喉嚨痛 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 極度疲倦感 <input type="checkbox"/> 呼吸困難※如有上述症狀之一，請務必配戴口罩。 <input type="checkbox"/> 以上皆無			
二、請問您最近 14 日內旅遊史 (Travel) <input type="checkbox"/> 有國內旅遊，旅遊城市、景點與交通方式： <input type="checkbox"/> 無國內外旅遊			
三. 近一個月內群聚史(Cluster)： (1)同住家人正在 <input type="checkbox"/> 居家隔離 <input type="checkbox"/> 居家檢疫 <input type="checkbox"/> 自主健康管理（到期日： 月 日） <input type="checkbox"/> 以上皆無 (2)家人/朋友/同學狀況 <input type="checkbox"/> 家人也有發燒或類流感症狀 <input type="checkbox"/> 朋友也有發燒或類流感症狀 <input type="checkbox"/> 同學也有發燒或類流感症狀 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> 以上皆無			
四. 備註(請詳述) 須回報每日健康狀況監測，如有身體不適，應立即停止訓練 「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			
已了解訓練防疫規定與注意事項，進入校園訓練期間，遵守所有防疫規範。 學生簽章： 監護人簽章： 日期： 年 月 日			

彰化縣立成功高中 110 學年度運動團隊參訓人員前 14 日內足跡調查表

天數	日期	足跡動向說明	備註
前 14	7/19		
前 13	7/20		
前 12	7/21		
前 11	7/22		
前 10	7/23		
前 9	7/24		
前 8	7/25		
前 7	7/26		
前 6	7/27		
前 5	7/28		
前 4	7/29		
前 3	7/30		
前 2	7/31		

前 1	8/1		
-----	-----	--	--

彰化縣立成功高中 運動團隊訓練防疫注意事項

110 年 08 月 02 日

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，為確保本校之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感染，爰訂定本校運動團隊訓練防疫管理注意事項，以降低疫情於學校發生機率與規模。未來並將依疫情發展狀況，視需要持續更新修正本計畫。

一、訓練場地：操場、青芸館、重訓室、風雨球場、拳擊訓練室。

二、選手須配合防疫實施內容如下：

1. 確實造冊並控管參訓人員名單。
2. 單一出入口管制、於入口量測體溫。
3. 訓練過程全程配戴口罩，注意手部清潔。

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. 記錄每日訓練內容及身體狀況。
5. 用餐或飲食保持適當防疫距離
6. 飲水應以個人用瓶裝水（不共用）
7. 參訓人員返家後訓練服裝立即清潔消毒。
8. 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。

三、相關防疫措施由本校運動防護員、專任運動教練、帶隊師長協助實施，請選手務必配合辦理。