

臺南市北區公園國小學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理辦法

一、依據：教育部 110 年 8 月 10 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。

二、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感染，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。

三、實施內容及方式

(一)、期間：自 110 年 8 月 10 日起至 8 月 31 日。

(二)、共通性規定：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。
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. 訓練人員提供陰性證明規劃：
 - (1). 施打疫苗者提供施打證明卡，其餘提供快篩陰性證明。
 - (2). 於首次訓練前一日進行快篩檢測，而後每 3-7 日進行一次快篩檢測。
 - (3). 訓練當日提供陰性證明書或將施測結果拍照提供主管機關檢視。
 - (4). 自行快篩者於快篩試劑上填寫姓名、註記日期。
 - (5). 相關快篩後之處理均依照防疫指揮中心指引。
4. 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。
5. 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。
6. 由專責人員，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。
7. 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。
8. 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：學校入口處或訓練場所入口處，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：所有人員全程佩戴口罩，工作人員（如教練、防護員）。
(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. 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。
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

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，由教練及老師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(如門把、桌椅等)。
3. 每日訓練結束時，落實學校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。
4. 訓練場館及器材消毒作業之規劃：

重點清潔消毒	清消方式	負責人員	查核人員
經常使用之門把、握把	75%酒精擦拭	指導老師	學務處行政
訓練場地：地板	地面以漂白水(1:100 比例)稀釋清拖、噴灑	指導老師	學務處行政
洗手台	75%酒精擦拭	清潔人員	學務處行政
經常使用之廁所	地面以漂白水(1:100 比例)稀釋清拖	清潔人員	學務處行政

(六)、學校訓練場地、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，場地範圍人數限制為 100 人。
 - (2). 如為室內訓練場地，場地範圍人數限制為 50，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。
 - (3). 地下室場地：以不使用為原則，如仍須使用時，除前項事項外，務必加強維持室內通風。
2. 參訓人員名單確實造冊及控管，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 50 人、室外場地以不超過 100 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(如附件二)，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，立即休息並後續觀察追蹤。
 - (5). 訓練課表：

棒球隊訓練課表

日期	110/08/16	110/08/17	110/08/18	110/08/19	110/08/20	110/08/21	110/08/22
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
08:30	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	1. 傳接球 2 綜合守備訓練	1. 傳接球 2 綜合守備訓練	1. 傳接球 2 綜合守備訓練+戰術演練	休假
11:30	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	
日期	110/08/23	110/08/24	110/08/25	110/8/26	110/08/27	110/08/28	110/08/29
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
08:30	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	1. 傳接球 2 綜合守備訓練	1. 傳接球 2 綜合守備訓練	1. 傳接球 2 綜合守備訓練+戰術演練	休假
11:30	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操	
日期	110/08/30	110/08/31	110/09/1				
時間	星期一	星期二	星期三				
08:30	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	1. 傳接球 2 綜合守備練習.	開學				
11:30	3. 打擊訓練 4. 收操	3. 打擊訓練 4. 收操					

舞蹈隊訓練課表

日期	110/08/09	110/08/10	110/08/11	110/08/12	110/08/13	110/08/14	110/08/15
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
09:00 12:00	休息	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	休息	休息
日期	110/08/16	110/08/17	110/08/18	110/08/19	110/08/20	110/08/21	110/08/22
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
09:00 12:00	休息	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	休息	休息
日期	110/08/23	110/08/24	110/08/25	110/8/26	110/08/27	110/08/28	110/08/29
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
09:00 12:00	休息	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	1. 暖身 2 民族小品 3. 芭蕾舞小品 4. 燈籠小品 5. MV 舞蹈	休息	休息

- (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。
- (九)、建立校內查檢機制，製作查檢紀錄表(附件四)。

承辦人

單位主管

校長

臺南市北區公園國小

學校運動團隊返校練習家長同意書

親愛的家長您好：

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，以下注意事項請家長、學生務必配合。

注意事項

- 一、 訓練日期：自 110 年 8 月 10 日起至 8 月 31 日。
- 二、 進入校園時，請學生務必配合量測體溫並消毒；如有體溫過高情形，請家長立即帶回並就醫。
- 三、 進入校園後，每日配合教練實施健康調查表(如足跡追蹤、體溫登記等)。
- 四、 訓練期間，學生全程佩戴口罩，因訓練時流汗容易導致口罩濕，建議多準備以利替換。
- 五、 訓練中途，若想飲食或飲水，應遵守不面對面、使用個人補給品不共用或分裝，保持防疫距離，餐後垃圾應由個人分別妥善處理。
- 六、 確實遵守教練所安排之組別、時段、區域，並保持室內、外安全距離，每日不超過 3 小時。
- 七、 訓練後，個人物品請自行攜帶回家並消毒清洗。
- 八、 返家後，身體若有不適，務必第一時間通知教練，以利後續追蹤。

防疫工作，你我有責，希望大家一起配合政府防疫政策與學校規定，共同維護校園環境與師生的健康，謝謝。

公園國小學務處敬上

臺南市北區公園國小

學校運動團隊返校練習家長同意書

本人為_____（學生姓名）之 父親 母親 監護人，同意其 110 年 8 月 10 日起至 110 年 8 月 31 日止返校參與_____團隊進行訓練，且會遵守防疫相關規定。

家長簽名： _____（必填）

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

學校出現感染風險者之應變措施

- 一、工作人員（如教練、防護員）或學生選手之抗原快篩結果為陽性者，即稱為具有 COVID-19 感染風險者（下稱疑似病例）。
- 二、監測通報：
 - （一）、參與訓練人員如有肺炎或出現發燒、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常或不明原因腹瀉等疑似感染症狀，應安排儘速就醫；就醫時，務必主動告知醫師相關 TOCC，以提供醫師及時診斷通報。
 - （二）、知悉或發現有抗原快篩或 PCR 檢驗結果陽性者，應於 24 小時內通報地方主管機關。
- 三、疑似病例轉送就醫
 - （一）、請聯繫衛生局或撥打 1922，依指示至指定社區採檢院所就醫或返家等候，且禁止搭乘大眾運輸工具前往。
 - （二）、疑似病例依指示送醫或返家前，學校應協助暫時安排於校內指定之獨立隔離空間。
 - （三）、前項獨立隔離空間於疑似病例送醫後，應進行清潔消毒，負責環境清潔消毒的人員需經過適當的訓練，且作業時應穿戴適當的個人防護裝備。
 - （四）、若需使用救護車，救護車運送人員及轉入的醫院必須被提前被告知疑似病例症狀及旅遊史等狀況，以利安排處置措施及個人防護裝備。
- 四、疑似病例不可到校；若經衛生主管機關或檢疫人員開立居家隔離通知書、居家檢疫通知書、自主健康管理通知書，請遵照相關規定辦理。

學校出現確診者應變措施

當學校出現 COVID-19 確診病例時，應通報衛生主管機關及學校主管機關，並配合主管機關之疫情調查，並落實執行以下防治措施。

一、 確診者為學校人員時之處置

- (一)、應將學校運動團隊訓練相關人員造冊，並向該類人員宣導配合疫情調查。並立即就現有已知資訊（如確定病例之工作範圍或時間等），先通知確定病例及可能與其有接觸之人員暫停工作（與此類人員連繫時仍應注意確定病例之隱私）、暫勿外出，在家等待衛生單位之調查與聯繫。
- (二)、暫停訓練及進行環境清潔消毒，學校訓練場所應至少暫停訓練 3 日，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。
- (三)、被匡列為密切接觸者之人員應進行居家隔離及採檢，其密切接觸者至少應包含曾於確診者可傳染期內：
 1. 於同一訓練場地（館）內人員。
 2. 學校內相鄰場所之所有人員。
 3. 其他經衛生主管機關疫情調查後匡列之人員。

二、學校經衛生主管機關公布為有確診者之足跡所涉及之高風險區域之處置：應先全面暫停訓練，至學校完成環境清潔消毒，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。

三、於確診病例可傳染期內，與確診病例於學校該場所活動之其他人員（非密切接觸者），應依衛生主管機關之指示與安排，每 3 至 7 日進行 1 次 SARS-CoV-2 抗原快篩或核酸檢測（家用型快篩或實驗室機型），至最後 1 名確診病例離開學校該場所後次日起 14 日止。

四、增加學校場地環境清潔消毒作業頻率，至少為 1 日 2 次（含）以上，至最後 1 名確定病例離開該場所後次日起 14 日止。

五、加強非密切接觸者之造冊列管人員相關健康監測，且應至少監測至最後 1 名確定病例離開學校該場所後次日起 14 日止，並鼓勵其若於監測期間內有出現相關疑似症狀，應主動向衛生主管機關之聯繫窗口進行通報。

六、其他衛生主管機關指示之應配合事項。

臺南市北區公園國小

學校運動團隊訓練防疫管理指引

自我查檢表

學校運動團隊名稱：_____

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	<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
人員管理措施	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）。	<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 50 人、室外場地 100 人以內限制	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	用餐或飲食時保持距離	<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	
訓練場域及器材清潔消毒	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
	訂定環境清潔及消毒計劃	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
訓練方式管理	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
	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	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
	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