

110 年臺南市立民德國中柔道隊訓練防疫計畫

一、 依據：

- (一) 教育部體育署110年7月28日臺教授體字第1100026476號函。
- (二) 教育部110年7月26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。
- (三) 中華民國110年8月9日南市教體處競字第1100913263號函。

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，為確保本校之運動團隊於學校停課期間，參加運動團隊訓練之學生選手及教練人員之健康，將遵照教育部體育署發布之「高級中等以下學校運動團隊訓練防疫管理指引」，規劃並確實執行集訓期間之相關防疫措施，以降低感染風險及提升訓練安全。

三、 訓練規劃：

1. 主辦單位：臺南市立民德國中
2. 集訓日期：110 年 7 月 29 日起至 110 年 8 月 31 日
3. 集訓時間：每周一至周五，上午 9 時 00 分至 12 時 00 分。
4. 集訓防疫管制時間：每周一至周五，上午 9 時 00 分至 12 時 00 分
5. 集訓地點：臺南市立民德國中柔道場
6. 集訓人數：符合室內不超過 20 人、室外不超過 40 人之規定，加強人數管控。
7. 集訓課表：

日期	110/07/26	110/07/27	110/07/28	110/07/29	110/07/30
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00	1. 柔道基礎動作訓練	1. 柔道基礎動作訓練	1. 重量訓練	1. 柔道基礎動作訓練	1. 柔道基礎動作訓練
12:00	2. 壓制訓練	2. 壓制訓練	2. 柔道基礎體能	2. 壓制訓練	2. 壓制訓練
日期	110/08/02	110/08/03	110/08/04	110/08/05	110/08/06
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五

09:00 12:00	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 重量訓練 2. 柔道基礎體能	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練
日期	110/08/09	110/08/10	110/08/11	110/08/12	110/08/13
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00 12:00	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 重量訓練 2. 柔道基礎體能	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練
日期	110/08/16	110/08/17	110/08/18	110/08/19	110/08/20
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00 12:00	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 重量訓練 2. 柔道基礎體能	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練
日期	110/08/23	110/08/24	110/08/25	110/08/26	110/08/27
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00 12:00	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 重量訓練 2. 柔道基礎體能	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練
日期	110/08/30	110/08/31			
時間	星期一	星期二			
09:00 12:00	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練	1. 柔道基礎動作訓練 2. 壓制訓練 3. 對摔訓練			

四、共通性防疫措施：

1. 進入訓練場地前應量體溫(額溫<37.5°C;耳溫<38°C)。
2. 訓練全程佩戴口罩。

3. 訓練人員(如教練、防護員)全程佩戴口罩，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)。
4. 實聯制。
5. 保持社交安全距離。
6. 配合酒精消毒、人數管制等配套措施。
7. 固定人員方式訓練。
8. 人數管制(室內 20 人及室外 40 人)。
9. 用餐保持防疫距離及設置隔板。
10. 不住宿。

五、 訓練前防疫宣導：

運動團隊訓練相關人員(包括專長教師、教練、防護員、學生)均於訓練前充分瞭解相關訓練防疫計畫內容，並隨政府發佈之辦法及時更新。

六、 參訓人員基本管理：

1. 統一出入口 (均由大門進出；其餘側門一律關閉)。
2. 訓練前由教練進行體溫量測。
3. 手部酒精消毒。
4. 全程戴口罩。
5. 保持室內安全距離且須自備水瓶不得共飲(不共用、不分裝)。

七、 訓練人員（如教練、防護員）基本管理規劃：

1. 進柔道場時統一校門口量測體溫後方得進入訓練場地。
2. 酒精消毒。
3. 全程戴口罩 (視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩)。
4. 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)。
5. 訓練人員名單：。

6. 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) 自行快篩者應於快篩試劑上填寫姓名、註記日期並自行妥善保存。
- (5) 相關快篩後之處理均依照防疫指揮中心指引。

八、確實掌握紀錄所有訓練人員及學生之接觸史及足跡：(如附件1)

1. 於實聯制時，由教練引導學生詳實登記每日接觸史及足跡。
2. 調查身體健康狀況，如有不適即立刻停止練習。
3. 倘休息後仍無法訓練，即通知家長接送返家休息。

九、訓練名單及訓練時間之規劃：(如附件1)

1. 所有訓練人員及學生名單應確實造冊及控管。
2. 以固定人員方式訓練，且限學校內人員。
3. 禁止跨校訓練，並訂定完整訓練計畫。
4. 同一名學生單日訓練不得超過3小時。

十、落實人數管理規劃：

1. 以室內不超過20人、室外不超過40人為限，加強人數管控。
2. 每日訓練人數均需於前一日進行統計，如含訓練人員總計未滿室內20人或室外40人

十一、訓練場館及器材消毒作業之規劃：配合每日訓練前、中、後清潔消毒。

地點：民德國中柔道場	清消方式	負責學生	查核人員
打掃用具使用前清潔消毒	75%酒精擦拭	陳慶離	潘柏維
訓練前、後，柔道場之室內清潔消毒	地面以漂白水(1:100比例)稀釋清拖	陳慶離	潘柏維
重量訓練器材使用前、後清潔消毒	75%酒精擦拭	陳慶離	潘柏維

◎排定人員請假時，由教練調整清消人員，並加強自我檢查。

十二、用餐或飲食時之規劃：

場館內一律禁止飲食，飲水應以個人裝備瓶裝水為限（不共用、不分裝）。

十三、家長同意書之規劃：

未成年學生參加前須取得家長或監護人同意書，同意書內並應明確告知家長訓練時戴口罩之健康風險（如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加）。

十四、建立每日訓練內容及身體狀況紀錄表之規劃。

訓練內容會依照賽期時間，規畫週期化訓練內容，並視學生身心狀態而擬訂。身體狀況紀錄表隨造冊名單紀錄。

十五、學生健康監測SOP及通報規劃：依據本校校園防疫因應措施處理後續作業。

十六、有COVID-19 感染風險者之應變措施規劃。

1. 訓練人員（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）。
2. 監測通報：
 - (1) 訓練人員（如教練、防護員）或學生選手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。
 - (2) 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。
3. 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。
4. 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。

十七、有COVID-19 確診者之應變措施規劃。

當集訓人員出現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。

1. 盤點訓練人員及學生並造冊。
2. 暫停訓練並進行環境清潔消毒，並暫停訓練3日，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。
3. 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) 球場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。
4. 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，至場地完成環境清潔消毒，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。

5. 於確診病例可傳染期內，與確診病例於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。
6. 增加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。
7. 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。

十八、衛生單位聯繫窗口及通報流程規劃：

依據本校校園防疫因應措施處理後續作業。

十九、集訓期間應依據「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」進行每日自主查檢，如有違反者，教育主管機關視情況得命其隨時停止訓練。

二十、如有未盡事宜，一切遵照國家疫情指揮中心及教育部體育署發布之相關辦法執行。