

桃園市楊梅區楊明國民小學 辦理本校游泳競技社 訓練防疫計畫

壹、目的

- 一、提昇游泳運動學習之風氣。
- 二、代表參加相關活動，爭取個人及團體佳績。
- 三、培養學生積極進取及爭取榮譽的高尚情操。

貳、實施對象與方式

- 一、本校泳隊培訓實施方式以社團方式辦理(本校游泳競技社)。
- 二、教練成員由本市體育會游泳委員會聘任跨校專任教練及本校自聘教練共同進行訓練。

參、訓練規定

訓練規定由學校行政單位及指導教練共同制定，養成隊員兼具身強體健、遵守紀律及重視榮譽的優秀兒童。

肆、寒假訓練時間

經核定後之暑期每週一至週五上午 09：00～12：00

伍、參賽規定

- 一、代表學校參加各項競賽爭取榮譽為隊員應盡之義務，並需遵從指導教練之安排。
- 二、每年既定之「中小學運動會」、「桃園市運動會」規定為全員皆須參與之賽事，本賽事設定為訓練成果驗收，故需全程參與配合，並請事先調整與比賽時間衝突之個人事宜。賽事之接力隊成員，以本校正式登錄隊員為主要優先人選。上述競賽，由學校辦理報名手續，競賽當天由本校游泳隊教練或老師帶隊參賽

陸、選手名單

校內名單：全○○、蔡○○、陳○○、范姜○○、曾○○、潘○○、彭○○、黃○○、彭○○、葉○○、吳○○、吳○○、余○○、陳○○、蕭○○、王○○、陳○○。

柒、實施訓練內容

日期	訓練內容	備註
1/21~1/28	加強基礎及有氧訓練提高心肺耐力	
2/7~2/17	加強訓練，參賽選手積極備戰準備桃園市中小學運動會游泳比賽	

捌、水道安排

因應防疫，學生水道安排(本校水道長度 25 公尺，共 4 水道)共 17 位

	學校	學生姓名
第一水道	楊明國小	全○○、蔡○○、陳○○、范姜○○、○○
第二水道	楊明國小	陳○○、潘○○、黃○○、王○○、吳○○
第三水道	楊明國小	彭○○、蕭○○、陳○○、彭○○、葉○○、吳○○、
第四水道	楊明國小	余○○

玖、防疫措施

- 一、參與人員每日量體溫並記錄，填寫健康申明書
- 二、訓練人員至少完成 2 劑疫苗接種
- 三、水中以外人員全程佩戴口罩(教練於陸上指導)
- 四、訓練及淋浴分流管理：水道人流管制、淋浴間隔間且固定人員
- 五、個人用品與訓練器材自備、環境清潔消毒
- 六、查核機制：每日自主查核

拾、本辦法經校長核可且報府同意後實施，修正亦同。

教練：

組長：

主任：

校長：

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：楊明國小游泳隊

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	☐ 是 ☐ 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）	☐ 是 ☐ 否
	進場前須完成手部清潔消毒	☐ 是 ☐ 否
	進出人員實聯制登記	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 否
	不開放住宿 住宿依高級中等以下學校110學年度因應嚴重特殊傳染性肺炎學生宿舍防疫管理指引辦理	☐ 是 ☐ 否
人員管理措施	訓練人員及學生皆已接受防疫宣導教育	☐ 是 ☐ 否
	訓練人員全程佩戴口罩—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）。（學校可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩）	☐ 是 ☐ 否
	建立每日參與訓練人員名冊	☐ 是 ☐ 否
	符合室內場館50人、室外場地100人以內限制 人數上限為室內80人，或室內超過80人但容留人數應符合室內空間至少1.5米/人(2.25平方米/人)、室外300人	☐ 是 ☐ 否
	用餐或飲食時不交談，並保持距離及設置隔板，落實用餐防疫措施，如不交談，不共食分食等原則下，並與家長妥善溝通後，用餐不限隔板或1.5公尺間距	☐ 是 ☐ 否
	飲用水瓶不得共用	☐ 是 ☐ 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）	☐ 是 ☐ 否
	每日健康狀況監測，如有身體不適，應立即停止訓練	☐ 是 ☐ 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；自主健康管理無症狀者得於落實防疫措施下參與訓練。	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 否
	訓練場所空調系統加強定期清潔	☐ 是 ☐ 否
	學校飲水機加強定期清潔	☐ 是 ☐ 否
	每次訓練前、中、後執行環境清潔及消毒	☐ 是 ☐ 否
	學校廁所、盥洗設備加強衛生清潔及消毒頻率	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 否
	全員佩戴口罩 於室外從事運動訓練，如無相關症狀且與不特定對象均能保持社交距離，得免戴口罩，但應隨身攜帶口罩，於停止訓練時進行配戴；室內訓練仍應全程配戴口罩。	☐ 是 ☐ 否
	訓練人員及學生固定且為學校內人員	☐ 是 ☐ 否
	每名學生每日訓練時間不得超過 3 小時	☐ 是 ☐ 否
應變處理措施	建立緊急應變處理流程（包括出現疑似病例或確診者之應變處理）	☐ 是 ☐ 否
	應建立與當地衛生局之聯繫窗口及 COVID-19 通報流程	☐ 是 ☐ 否
	如有疑似 COVID-19 症狀，應協助就醫並立即通報	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 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	☐ 是 ☐ 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）	☐ 是 ☐ 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

附件二

游泳選手訓練點名冊暨體溫記錄表

編號	學生姓名	點名	體溫	備註
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

點名人員簽章：_____ 日期： 年 月 日