

## 桃園市楊梅區楊明國民小學 辦理本校暑期游泳競技社 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、暑期訓練時間

經核定後之暑期每週一至週五上午 08:00~12:00

### 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：蔡乙序、陳志禹、黃紘璋、全恩鎰、彭翊齊、蕭子萱、吳雨霏、葉品含、陳弘宇、彭苡軒、吳晨碩、余呈恩、陳柏叡、王新寧、陳晃澣、吳家雯。

### 柒、實施訓練內容

日期	訓練內容	備註
8/16~8/20	加強基礎及有氧訓練提高心肺耐力	
8/23~8/27	加強訓練，參賽選手積極備戰準備總統暨美津濃盃	
8/30~8/31	加強訓練，參賽選手積極備戰準備總統暨美津濃盃	

### 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 28 位

	學校	學生姓名
第一水道	楊明國小	蔡乙序、陳志禹、黃紘瑋、王新寧、吳雨霏、全恩鎰
第二水道	楊明國小	陳弘宇、彭苡軒
第三水道	楊明國小	彭翊齊、蕭子萱、陳柏叡、陳晃澣、吳家雯
第四水道	楊明國小	葉品含、吳晨碩、余呈恩

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 3~7 日快篩
- 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、個人用品自備、器材及環境清潔消毒
- 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：

宋炳增

組長：

體育組 李郁彤

主任：

代理學務處主任 徐玉軒

校長

楊明國民小學 賴淑芬

附件一

游泳選手訓練因應COVID-19防疫管理指引自我查檢表

游泳池名稱：楊明國小室內游泳池

訓練單位名稱：楊明國小

查檢項目	查檢內容	查檢結果
參訓人員健康管理	盤點所有參訓人員及造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訂定健康監測計畫（包含人員名單及異常追蹤處理機制）。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	落實體溫量測、健康狀況監測及定期篩檢。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
基本防疫措施	於大門入口處應張貼地方政府核准函影本。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	落實場域內人員實聯制、體溫量測及手部消毒。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	所有人員全程佩戴口罩（於游泳、淋浴時除外）。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進行人流管制，入場人數以游泳池場域面積，扣除不開放區域、固定設施設備（如廁所、淋浴間、置物櫃等）及游泳池水面面積後，室內每名人員至少2.25平方公尺以上，室外每名人員至少1平方公尺以上，並於大門入口處公告入場人數上限。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訓練人員及救生員完成疫苗第一劑接種，始得提供訓練，如第一劑接種未滿14天，或未接種疫苗者：首次訓練前應提供3日內抗原快篩（含居家快篩試劑）或PCR檢驗陰性證明。每3-7日進行1次抗原快篩或PCR檢驗（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
	除游泳池外，附屬區域如兒童戲水池區、冷熱水池區、SPA區、烤箱、蒸氣室等不得開放。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	淋浴設施原則供更衣使用，切勿逗留，如仍需使用時，應採固定人員、間隔使用等分流管制措施，並加強清潔消毒頻率及空氣流通。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	應於區隔水道之水道繩上，以有顏色的綁線做標記，使訓練人員保持社交距離。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	場域內非必要供休憩之桌椅應予清空，或加大間距以維持社交安全距離。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	應於岸邊設置活動置物櫃，提供人員放置口罩，使其上岸即可換上口罩，盡可能減少未戴口罩時間。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	個人運動器具（如泳鏡、面鏡、浮具等）及淋浴用品不得互相借用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	淋浴設施內不得提供公用物品，所需個人物品如吹風機、沐浴用品等，請自行準備，並不得相互借用。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
環境清潔消毒	開放期間增加原有水質檢測之次數，確保水中氯含量足以殺菌消毒；並在符合衛生主管機關規定下，適度提高水中氯含量，避免揮發降解。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	保持場域內空氣流通，加強環境、器材之消毒清潔，至少每兩小時清	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

潔消毒1次。		
於訓練團隊交替時應實施全館清場，進行環境加強清潔消毒工作，並確實記錄清潔消毒人員及時間。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
開放之淋浴設施，應採固定人員、間隔使用等分流管制措施，並應視人員使用情形加強清潔消毒頻率及空氣流通，並確實記錄清潔消毒人員及時間。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
落實定時清潔消毒場域內設備及器材，並視人員使用情形、針對常接觸之表面，加強清潔消毒頻率。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
場域內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），以確保人員進出時進行手部清潔。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
人員管理及訓練管理	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（含水道分配）等。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
訓練人員（教練、防護員等）及救生員在未下水時全程佩戴口罩。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
學員未下水前應佩戴口罩；訓練結束後立即上岸戴上口罩或離場更衣。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
人員於水中未佩戴口罩期間應避免交談，且避免於場域吐水或清痰等易造成飛沫傳染之行為。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
落實水道人流控管，每一水道同時段可使用之人數以「泳池水道長度/5公尺*2人」為限。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
確實掌握並記錄選手訓練期間身體狀況，如有出現疑似病例或確診者，應確實依本管理指引「陸、游泳池場域出現疑似病例之應變措施」、「柒、游泳池場域出現確診者之應變措施」處理。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
游泳池出現確診者之應變措施	重新盤點場域內參訓人員及工作人員並完成造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
擴大風險管控，自主防疫管理。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
配合疫情調查，接受抗原快篩或核酸檢測。		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

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