111年新屋國小壘球隊寒假防疫訓練計畫

1. 依據：0120綜整市府防疫會議市長裁示
2. 時間:111年1月17日起至1月28日(星期一至星期五)上午8:30至4:30，共10天。
3. 地點：本校大操場
4. 訓練實施前準備工作：
5. 擬定欲參與訓練球員之家長同意書(附件一)
6. 完成參與訓練球員及教練造冊，落實人數及健康管理(附件二)
7. 訂定訓練團隊人員防疫及訓練場地環境清潔消毒計畫(附件三)
8. 訓練課表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 實施科目 | | | |
|  | 08:30~10:00 | 10:30~12:00 | 14:00~15:40 | 15:40~16:00 |
| 1/17~1/21 | 暖身、基本體能訓練及跑壘練習 | 分組訓練   1. 內野守備練習 2. 捕手基礎練習 | 基礎打擊訓練   1. 揮棒姿勢調整 2. 揮棒練習 3. T座打擊練習 | 收操、收裝備及環境消毒 |
| 1/24~1/28 | 暖身、基本體能訓練及跑壘練習 | 基礎打擊訓練   1. 揮棒姿勢調整 2. 揮棒練習 3. 拋球打網練習 | 分組訓練   1. 外野守備練習 2. 捕手基礎練習 | 收操、收裝備及環境消毒 |

1. 為落實相關防疫規定，訓練前中後的流程規定如下：
2. 球員盡量於08:00~08:30到學校，無特殊原因，不得遲到或早退，以落實人員管制。
3. 在學校期間，全程戴口罩。
4. 到學校後，請先至警衛室或學務處量體溫及噴酒精消毒，全員未到齊前，禁止進入壘球室，請於女壘辦公室前面走廊等待，勿說話並保持安全社交距離。
5. 壘球室採分流進入，訓練期間無特別需要，請勿進入。
6. 球員全部攜帶水壺，先行裝滿，如有不足，壘球室另外準備瓶裝水，不使用學校飲水機。
7. 規劃個人固定休息空間，訓練中途休息期間，只能在個人空間休息，不交談，除了上廁所之外，不得隨處走動。
8. 訓練結束後，清潔消毒個人空間及裝備，統一離開學校，勿在學校逗留。

附件一：

111年新屋國小女壘隊暑期防疫訓練家長同意書

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，為確保高級中等以下學校（以下簡稱學校）之運動團隊於學校寒假期間，**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，爰訂定高級中等以下學校運動團隊訓練防疫管理指引**，提供學校及主管機關遵循，**以降低疫情於學校發生機率與規模，以及社區傳播風險**。未來並將依疫情發展狀況，視需要持續更新，**依0120綜整市府防疫會議市長裁示及旨揭防疫指引**，妥為規劃辦理運動團隊訓練，以避免群聚感染風險、維護師生安全，並遵照通案性原則及各主管機關指引適度放寬配套措施。

* 防疫管理注意事項

1.**量體溫** 2.**人員造冊** 3.**全程配戴口罩**(如有不適立即停止訓練)

4.**人數管控**(室內場館50人，室外場地100人上限)

5.**飲食保持防疫距離** 6.**器材及環境加強清潔消毒** 7.**查核機制**

--------------------------------------✀請沿虛線剪下✀---------------------------------------

新屋國小女壘隊寒假防疫訓練家長同意書

貴子弟\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（ ）同意，由教練協助訓練。

（ ）不同意，但會自己安排時間練習。

若同意，則練習時間內有任何突發狀況會立即與家長聯繫。

家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

新屋國小 學務處 體育組

附件二

新屋國小壘球隊參與暑訓球員名冊及點名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 體 溫 紀 錄 | | | | | | | | | | |
| 姓名 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

附件三

新屋國小壘球隊人員防疫及訓練場地環境清潔消毒計畫

一、依據: 0120綜整市府防疫會議市長裁示

二、實施要點：

(一)人員防疫：

1.完成訓練人員及球員造冊，訓練人員第一次訓練前未施打苗接種未達 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）。

2. 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）

3. 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。

4. 人員於校內訓練期間衛生行為

(1)加強人員防疫教育：參訓前應確保每位人員皆已接收

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。

(2)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。

(3)在校訓練期間：所有人員均應佩戴口罩，學校可視需求加強

防護措施，如護目鏡或面罩。（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。）

(4)訓練完畢後：立即清潔雙手，返家後立即盥洗更換服裝。

(5)禁止飲食，採用瓶裝水，不使用學校飲水機。

5.學校有疑似感染者及確診者，立即停止訓練，依照防疫指引立即處理。

(二) 學校訓練場地及器材清潔消毒

本次寒假集訓採完全室外，壘球室人員分流進出，清潔消毒人員

為訓練人員，其流程方法為：

1. 訓練前，先行以漂白水:水=1:100的比例清洗本次訓練器材，門把、球員固定休息處、廁所等等。
2. 訓練中，禁止交換使用個人裝備，飲用水。