

110 年新屋國小棒球隊暑期防疫訓練計畫

- 一、 依據：110.07.27 桃教體字第 1100064813 號函及 110.07.30 桃教體字第 1100065671 號函辦理
- 二、 時間：110 年 8 月 9 日起至 8 月 27 日(星期一至星期五)下午 1 點至 4 點，共三周。
- 三、 地點：本校大操場
- 四、 訓練實施前準備工作：
- (一)擬定欲參與訓練球員之家長同意書(附件一)
 - (二)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)
 - (三)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)
- 五、 訓練課表

日 期	實 施 科 目			
	13:00~13:30	13:40~14:40	14:50~15:40	15:40~16:00
8/9~8/13	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
8/16~8/20	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	收裝備及環境消毒
8/23~8/27	暖身、基本體能訓練及跑壘練習	基礎打擊訓練 1. 揮棒練習 2. 拋球打網練習 3. 觸擊練習	內外野綜合練習	收裝備及環境消毒

六、 為落實相關防疫規定，訓練前中後的流程規定如下：

1. 球員盡量於 12:55~13:00 到學校，無特殊原因，不得遲到或早退，以落實人員管制。
2. 在學校期間，全程戴口罩。
3. 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，禁止進入棒球室，請於學務處前面走廊待著，勿說話並保持安全社交距離。
4. 棒球室採分流進入，訓練期間無特別需要，請勿進入。
5. 球員全部攜帶水壺，先行裝滿，如有不足，棒球室另外準備瓶裝水，不使用學校飲水機。
6. 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。
7. 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：

新屋棒球隊暑期集訓家長同意書

各位球隊家長您好：

此次暑假集訓，因為疫情的關係暫時停止所幸於 7/27 日解除了三級警戒，球隊可以按照地方政府的防疫指引進行球隊隊的集訓。因此，依照防疫指引，球隊這裡規劃了三周的集訓，但因為疫情關係，球隊訓練要做人數降載的訓練，訓練的重心放在個人基礎訓練，若不能來的球員，也可以依照之前的訓練菜單，作自我訓練即可，希望家長可以體諒。

訓練時間為 8/9~8/27(星期一至星期五)，下午 1 點至 4 點，共三周。

來集訓的的球員，請確實遵照以下規定才可以報名訓練，請家長能夠特別注意：

1. 球員盡量於 12:55~13:00 到學校，無特殊原因，不得遲到或早退，也
不得太早來學校，以落實人員管制。
2. 在學校期間，全程戴口罩，**若不能全程戴口罩者，請勿參加。**
3. 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，禁止進入棒球室，請於學務處前面走廊待著，勿說話並保持安全社交距離。
4. 棒球室採分流進入，訓練期間無特別需要，請勿進入。
5. 球員全部攜帶水壺，先行裝滿，如有不足，棒球室另外準備瓶裝水，不使用學校飲水機。
6. 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。
7. 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。
8. 訓練期間違反相關規定，立即通知家長帶回。
9. 此次集訓，沒有團練，沒有練習賽，只有基本打擊及體能訓練，希望家長先行告知球員後再決定。

-----回 條-----

☐同意參加本次暑訓

球員姓名：

家長姓名：

連絡電話：

附件二

新屋國小參與暑訓球員名冊及點名表

[illegible]

附件三

新屋國小棒球隊人員防疫及訓練場地環境清潔消毒計畫

一、依據:教育部 110.7.26 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、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

本次暑期集訓採完全室外，棒球室人員分流進出，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，棒室門把、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。
3. 廁所一律使用司令台旁邊廁所，訓練完後以漂白水清洗消毒