

桃園市立武漢國中 110 學年度西式划船社

暑假集訓防疫計畫及檢核表

填表日期：110 年 08 月 12 日

壹、防疫計畫

一、入流管制措施

1. 學生一律從本校大門進出，並由警衛室進行體溫量測。
2. 團隊出入其間保持人與人的距離，避免不必要的接觸。

二、健康管理計畫

1. 目前訓練人員 1 位已施打疫苗，其餘都持有 3 日內快篩陰性證明。
2. 建立每日參與訓練人員及學生名冊，並落實個人衛生措施（勤洗手、戴口罩）。
3. 訓練期間每日紀錄體溫，並確實掌握團隊人員。

三、飲食管制措施

1. 午餐於交通安全教室用餐，遵守防疫距離及設置隔板。
2. 飲水使用學校飲水機並自備環保杯。

四、環境清潔消毒

1. 每次訓練前、後進行器材、環境之消毒清潔。
2. 請總務處協助在學生常接觸之飲水機加強清潔。

五、防疫措施

1. 除用餐時間外，訓練期間全程配戴口罩。
2. 訓練地點為操場、活動中心，室內場館會開啓門窗保時空氣流通，降低感染風險。
3. 本校運動團隊師生共計 8 人，符合室內場館 50 人、室外場地 100 人以內規範。

六、應變計畫

1. 建立與西式划船社團家長溝通之通訊平台，學生若有任何身體狀況得立即聯繫教練。
2. 與龍潭區衛生所建立聯繫窗口，如遇特殊狀況學務處依 COVID-19 通報流程通報。

貳、訓練活動概述

辦理單位	桃園市立武漢國中	活動名稱	西式划船社團暑訓
活動地點	武漢國中活動中心	活動日期	110年8月13日- 110年8月31日
訓練內容	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 3. 核心訓練 4. 陸上專項訓練 5. 水上專項訓練	參與人數	訓練人員(教師): 3人 參與學生: 5人 師生共計: 8人
填表人 職稱姓名	體育組長 林雅茜	連絡方式	(03)4806468#313

參、檢核項目

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）

桃園市武漢國中西式划船社暑假集訓

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	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進場前須完成手部清潔消毒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進出人員實聯制登記	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不開放住宿	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
人員管理 措施	訓練人員及學生皆已接受防疫宣導教育	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訓練人員全程佩戴口罩（學校可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩），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）。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	建立每日參與訓練人員名冊	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	符合室內場館 20 人、室外場地 40 人以內限制	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	用餐或飲食時保持距離及設置隔板	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	飲用水瓶不得共用	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	每日健康狀況監測，如有身體不適，應立即停止訓練	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訓練場所空調系統加強定期清潔	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	學校飲水機加強定期清潔	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	每次訓練前、中、後執行環境清潔及消毒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	學校廁所、盥洗設備加強衛生清潔及消毒頻率	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	全員佩戴口罩	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訓練人員及學生固定且為學校內人員	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	每名學生每日訓練時間不得超過 3 小時	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
應變處理 措施	建立緊急應變處理流程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	應建立與當地衛生局之聯繫窗口及 COVID-19 通報流程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	如有疑似 COVID-19 症狀，應協助就醫並立即通報	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

查檢人員簽章：_____查檢日期： 年 月 日

武漢國中110學年度西式划船社暑假集訓 訓練人員名冊

活動日期：110/8/13-8/31

活動地點：武漢國中活動中心、操場

序	單位	姓名	聯絡電話	健康調查	
				目前是否為：居家隔離、居家檢疫或居家自主健康管理者	是否有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀（1項以上）
1	武漢國中西划社教練	黃金源	0928-055739	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否

武漢國中110學年度西式划船社暑假集訓 學生名冊

活動日期：110/8/13-8/31

活動地點：武漢國中活動中心、操場

序	學校	姓名	監護人 聯絡電話	健康調查	
				目前是否為：居家隔離、居家檢疫或居家自主健康管理者	是否有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀（1項以上）
1	武漢國中	90503林宸偉		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
2	武漢國中	90510楊仕宇		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
3	武漢國中	90605官大仁		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
4	武漢國中	90608陳昱棠		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
5	武漢國中	90706張嘉峻		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否

武漢國中西式划船社團暑訓學生體溫記錄表

110 年 8 月份

日期	13		16	17	18	19	20	
星期/ 姓名	五		一	二	三	四	五	
林宸偉	早		早	早	早	早	早	
	午		午	午	午	午	午	
楊仕宇	早		早	早	早	早	早	
	午		午	午	午	午	午	
官大仁	早		早	早	早	早	早	
	午		午	午	午	午	午	
陳昱棠	早		早	早	早	早	早	
	午		午	午	午	午	午	
張嘉峻	早		早	早	早	早	早	
	午		午	午	午	午	午	
日期	23	24	25	26		30	31	
星期/ 姓名	一	二	三	四		一	二	
林宸偉	早	早	早	早		早	早	
	午	午	午	午		午	午	
楊仕宇	早	早	早	早		早	早	
	午	午	午	午		午	午	
官大仁	早	早	早	早		早	早	
	午	午	午	午		午	午	
陳昱棠	早	早	早	早		早	早	
	午	午	午	午		午	午	
張嘉峻	早	早	早	早		早	早	
	午	午	午	午		午	午	

桃園市立武漢國中 110 學年度 西式划船社暑假集訓家長同意書

家長您好：

本校西式划船代表隊選手近期表現優異，比賽成績達參加「110 年全國中等學校運動會」標準，為有效利用暑假積極投入訓練，並提升其訓練效果，本校將聘任具國手資歷之人員擔任教練，於暑假期間指導本校選手提升專項實力，以期在本屆全中運中獲得個人最優異之表現，另外訓練期間本校遵守桃園市運動團隊訓練防疫指引，請家長放心。

★集訓地點：本校活動中心、操場、石門水庫

★集訓時間：110 年 8 月 13 日至 8 月 31 日，共 12 天。(8/27 新生訓練暫停一次)
週一至週五 10:30~15:00

★集訓對象：本校西式划船社選手

★師資：本校西划社黃金源教練

★集合地點：本校活動中心

★費用：免費，並由學校提供午餐。

★每日訓練行程：

時間	內容	備註
10:30-12:00	體能訓練、肌力訓練、陸上專項訓練	週一至週五
12:00-13:30	用餐時間	週一至週五
13:30-15:00	肌力訓練、核心訓練、陸上專項訓練	週一至週五

- 注意事項：1. 訓練期間請穿著學校制服，並注意行為舉止切勿違反校規。
2. 參與學生如有特殊狀況請馬上告知授課教練及老師。
3. 學生因病或因事請假，請主動告知授課教練及老師。
4. 訓練時請攜帶健保卡，預防突發狀況。

黃金源教練電話 0928-055739

武漢國中體育組 4806468#313

-----**撕**-----**開**-----

桃園市立武漢國中 110 學年度西式划船社暑假集訓家長同意書

茲 同意 本人子弟 _____年 _____班 _____號 姓名_____ 參加西式划船社團暑假集訓。
本人同意子女參與集訓活動，並於活動前叮囑敝子女遵守團體紀律、遵守活動期間之安全守則，並尊重、愛惜設備，如因不守規定而發生意外事件，願自行負責。

學生家長：_____ (簽章)

※110 年 8 月 13 日(五)前，送交學務處體育組

中華民國 110 年 _____ 月 _____ 日