

110 年花蓮縣玉里國小棒球隊訓練防疫計畫

一、依據：

- (一) 教育部體育署 110 年 7 月 28 日臺教授體字第 1100026476 號函。
- (二) 教育部 110 年 7 月 26 日高級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引。
- (三) 花蓮縣政府 110 年 3 月 26 日府教體字第 1100055920 號函「110 年度深耕基層棒球 扎根工作培訓計畫」。

二、目的：

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，為確保高中以下學校之運動團隊於學校停課期間，參加運動團隊訓練之學生選手及教練人員之健康，將遵照教育部體育署發布之「高級中等以下學校運動團隊訓練防疫管理指引」，規劃並確實執行集訓期間之相關防疫措施，以降低感染風險及提升訓練安全。

三、計畫說明

- (一) 為提升本校棒球隊競技水準，落實棒球運動技術，落實紮根與銜接基層棒球選手，並增加參賽經驗，期於各項競賽中締造佳績，為校為花蓮爭光。
- (二) 為配合行政院推動振興棒球，加強推展成棒運動，積極培養棒優秀人才，實施比賽計畫。
- (三) 依據花蓮縣教育處政策將培訓期程規劃辦理培訓，培訓期程及全國行事曆安排，訂定培訓計畫，以達成目標。
- (四) 利用暑假集中培訓，厚植本校棒球隊競賽實力。
- (五) 精選嚴訓，確認選手名單、參賽人員及組合，持續培養團隊凝聚力及士氣。

四、訓練目標

- (一) 培養棒球好手，為花蓮縣爭光。
- (二) 贏得本年全國棒錦標賽全國四強。
- (三) 提升縣內棒球運動技術水準。
- (四) 提升縣內棒球運動發展特色，發掘運動人才。
- (五) 配合國家棒球運動長期發展計畫，培育全縣棒球運動人才。

五、訓練規劃：

1. 主辦單位：玉里鎮玉里國小
2. 訓練日期：110 年 8 月 9 日起至 110 年 8 月 27 日。
3. 訓練時間：每周一至周五，上午 9 時 30 分至 11 時 00 分。
下午 15 時 00 分至 16 時 30 分。
4. 訓練防疫管制時間：每周一至周五，上午 7 時 30 分至 16 時 30 分
5. 訓練地點：玉里國小棒球場，學校二樓川堂(雨天備案)
6. 集訓人數：同一時段同一場所含選手及工作人員共 8-10 人名單造冊如附件 1。
符合室內不超過 20 人、室外不超過 40 人之規定，加強人數管控。
7. 訓練課表：

訓練內容及進展

日期	110/08/02	110/08/03	110/08/04	110/08/05	110/08/6	110/08/07	110/08/08
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00 10:30							
下午 15:00 16:30							
日期	110/08/09	110/08/10	110/08/11	110/08/12	110/08/13	110/08/14	110/08/15
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00 10:30	1. 集合說明 練習內容 2. 熱身活動 3. 全體fungo 4. 打擊練習 5. 投手 pitching 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 打 TEE 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 打 TEE 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 守備練習 5. 基本動作 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 基本動作 6. 收操	休假	休假
下午 15:00 16:30							
日期	110/08/16	110/08/17	110/08/18	110/08/19	110/08/20	110/08/21	110/08/22
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00 10:30	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 打 TEE 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 基本動作 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 守備練習 5. 基本動作 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 守備練習 5. 基本動作 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 打 TEE 6. 收操	休假	休假
下午 15:00 16:30							
日期	110/08/23	110/08/24	110/08/25	110/08/26	110/08/27	110/08/28	110/08/29
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00 10:30	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 基本動作 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 打 TEE 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 守備練習 5. 基本動作 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 守備練習 4. 輕打擊 5. 基本動作 6. 收操	1. 暖身操 2. 傳接球 3. 壘間傳球 4. 輕打擊 5. 打 TEE 6. 收操	休假	休假
下午 15:00 16:30							

六、共通性防疫措施:

- (一) 進入量體溫 (額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$; 耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$) 。
- (二) 全程佩戴口罩。
- (三) 首次訓練前, 訓練人員總教練及教練均施打疫苗或疫苗接種已達 14 天。
- (四) 實聯制。
- (五) 保持社交安全距離。
- (六) 配合酒精消毒、人數管制等配套措施。
- (七) 固定人員方式訓練。

(八) 人數管制(室內 20 人及室外 40 人)。

(九) 用餐保持防疫距離及設置隔板。

(十) 不住宿。

七、訓練前防疫宣導：學校運動團隊總教練、教練及參訓學生均於訓練前充分瞭解相關訓練防疫計畫內容，並隨政府發佈之辦法及時更新。

八、參訓人員基本管理：

(一) 統一出入口（均由大門進出；其餘側門一律關閉）。

(二) 訓練前由教練進行體溫量測。

(三) 手部酒精消毒。

(四) 培訓活動全程戴口罩。

(五) 保持室內外安全距離且須自備水瓶不得共飲(不共用、不分裝)。

九、訓練人員（總教練、教練）基本管理規劃：

(一) 進球場時統一球場門口量測體溫後方得進入。

(二) 酒精消毒。

(三) 全程戴口罩。

(四) 訓練人員名單：萬昶顯總教練、洪傳偉教練。

(五) 訓練人員提供施打證明卡，且接種或施打疫苗天數已達 14 天。

十、確實掌握紀錄所有訓練人員及學生之接觸史及足跡：

(一) 於實聯制時，由教練引導學生詳實登記每日接觸史及足跡。

(二) 調查身體健康狀況，如有不適即立刻停止練習。

(三) 倘休息後仍無法訓練，即通知家長接送返家休息。

十一、訓練名單及訓練時間之規劃：(如附件 1)

(一) 所有訓練人員及學生名單確實造冊及控管。

(二) 培訓採固定人員方式訓練。

(三) 同一名學生單日訓練不得超過 3 小時。

十二、落實人數管理規劃：考量運動時人員移動特性，同時段內所有所有訓練人員及學生，以室內不超過 20 人、

室外不超過 40 人為限，加強人數管控。

十三、訓練場館及器材消毒作業之規劃：配合每日訓練前、中、後清潔消毒。

本校棒球場	清消方式	負責學生	查核人員
場地整理用具使用前清潔消毒	75%酒精擦拭	每日更換不同學生輪流	萬昶顯教練
訓練前、後，棒球場之室內清潔消毒	地面以漂白水(70:3000比例)稀釋清拖	每日更換不同學生輪流	萬昶顯教練
球具、檔網等器材清潔消毒	75%酒精擦拭	每日更換不同學生輪流	萬昶顯教練
發球機清潔消毒	75%酒精擦拭	每日更換不同學生輪流	萬昶顯教練
球員休息區使用前、後清潔消毒	75%酒精擦拭	每日更換不同學生輪流	萬昶顯教練
廁所使用前、後清潔消毒	以漂白水(70:3000比例)稀釋清拖	每日更換不同學生輪流	萬昶顯教練
桌面、門把、出入口使用前、後清潔消毒	75%酒精擦拭	每日更換不同學生輪流	萬昶顯教練

十四、用餐或飲食時之規劃：館內一律禁止飲食，飲水應以個人裝備瓶裝水為限（不共用、不分裝）。

十五、家長同意書之規劃：成年學生參加前須取得家長或監護人同意書（如附件 2），同意書內並應明確告知家長訓練時戴口罩之健康風險（如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加）。

十六、建立每日訓練內容及身體狀況紀錄表之規劃。訓練內容會依照賽期時間，規畫週期化訓練內容，並視學生身心狀態而擬訂。身體狀況紀錄表隨造冊名單紀錄。

十七、學生健康監測 SOP 及通報規劃：依據本校校園防疫因應措施處理後續作業。

十八、有 COVID-19 感染風險者之應變措施規劃。

（一）訓練人員（總教練、教練）之抗原快篩結果為陽性者，即稱為具有 COVID-19 感染風險者（下稱疑似病例）。

（二）監測通報：

- 1.訓練人員（總教練、教練）或學生選手如有肺炎或出現發燒、呼吸系統症狀、嗅覺味覺異常或不明原因腹瀉等疑似感染症狀，應安排儘速就醫；就醫時，務必主動告知醫師相關 TOCC，以提供醫師及時診斷通報。
2. 知悉或發現有抗原快篩或 PCR 檢驗結果陽性者，應於 24 小時內通報地方主管機關。

（三）疑似病例轉送就醫

- 1.聯繫衛生局或撥打 1922，依指示至指定社區採檢院所就醫或返家等候，且禁止搭乘大眾運輸工具前往。
- 2.疑似病例依指示送醫或返家前，學校應協助暫時安排於校內指定之獨立隔離空間。
- 3.前項獨立隔離空間於疑似病例送醫後，應進行清潔消毒。
- 4.若需使用救護車，救護車運送人員及轉入的醫院必須被提前被告知疑似病例症狀及旅遊史等狀況，以利安排處置措施及個人防護裝備。

(四) 疑似病例不可到校：若經衛生主管機關或檢疫人員開立居家隔离通知書、居家檢疫通知書、自主健康管理通知書，請遵照相關規定辦理。

十九、有 COVID-19 確診者之應變措施規劃。

當集訓人員出現 COVID-19 確診病例時，應通報衛生主管機關及學校主管機關，並配合主管機關之疫情調查，並落實執行以下防治措施。

(一) 盤點訓練人員及學生並造冊。

(二) 暫停訓練並進行環境清潔消毒，並暫停訓練 3 日，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。

(三) 被匡列為密切接觸者之人員應進行居家隔离及採檢，其密切接觸者至少應包含曾於確診者可傳染期內：

1. 於同一訓練場地（館）內人員。
2. 球場內相鄰場所之所有人員。
3. 其他經衛生主管機關疫情調查後匡列之人員。

(四) 經衛生主管機關公布為有確診者之足跡所涉及之高風險區域之處置：應先全面暫停訓練，至場地完成環境清潔消毒，且經衛生主管機關同意後方可重新展開訓練。

(五) 於確診病例可傳染期內，與確診病例於該場所活動之其他人員（非密切接觸者），應依衛生主管機關之指示與安排，每 3 至 7 日進行 1 次 SARSCoV-2 抗原快篩或核酸檢測（家用型快篩或實驗室機型），至最後 1 名確診病例離開學校該場所後次日起 14 日止。

(六) 增加場地環境清潔消毒作業頻率，至少為 1 日 2 次（含）以上，至最後 1 名確定病例離開該場所後次日起 14 日止。

(七) 加強非密切接觸者之造冊列管人員相關健康監測，且應至少監測至最後 1 名確定病例離開學校該場所後次日起 14 日止，並鼓勵其若於監測期間內有出現相關疑似症狀，應主動向衛生主管機關之聯繫窗口進行通報。

二十、查核機制（自我查檢表如附件三）：集訓期間應依據「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」進行每日自主查檢，如有違反者，教育主管機關視情況得命其隨時停止訓練。

二十一、訓人員及學生午餐誤餐費經費來源由本校 110 年度深耕基層棒球扎根工作培訓計畫項下經費支應，概算表詳見附件四。

二十二、此培訓防疫計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：
校長：

主任：

花蓮縣花蓮縣玉里國小棒球隊110年暑假集訓參與人員及學生造冊

項次	職稱	姓名	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	目前是否為：居家隔離、居家檢疫或居家自主健康管理者
1	教練	萬昶顯	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
2	教練	洪傳偉	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
3	選手	余彥享	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
4	選手	黃璽恩	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
5	選手	黃俊瑋	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
6	選手	田彥濬	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
7	選手	彭皓威	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
8	選手	潘柏君	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
9	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
10	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
11	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
12	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
13	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
14	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
15	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
16	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
17	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
18	選手		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否

花蓮縣花蓮縣玉里國小棒球隊110年暑假集訓家長同意書

茲 同意自 110 年 8 月 5 日起於花蓮縣花蓮縣玉里國小棒球場進行棒球訓練，立同意書人已確實瞭解花蓮縣花蓮縣玉里國小棒球隊 110 年暑假集訓期間之訓練方式及防疫規畫，並配合及叮囑參加者確實遵守「高中以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引」之相關規範。另訓練期間若全國疫情有所變化，為確保學生安全，可能暫停代表隊集訓，敬請配合。

集訓期間請參加者遵守防疫規定：

- 一、每次訓練前量測體溫(額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$) 配合酒精消毒、訓練期間全程配戴口罩並注意手部清潔、訓練休息期間保持社交安全距離、飲水應以個人用水壺或瓶裝水(不共用)。
- 二、參加者返家後訓練服裝立即清潔消毒、落實每日自主健康管理及狀況紀錄，如有發燒或呼吸道(咳嗽)症狀，應暫停訓練返家休息。
- 三、本集訓採固定人員方式訓練。
- 四、戴口罩訓練有一定的健康風險，建議如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加。

此致花蓮縣花蓮縣玉里國小

學生(參加者)簽名：

家長(立同意書人)簽名：

與參加者關係：

電話：

地址：

中 華 民 國 110 年 月 日

附件三

花蓮縣花蓮縣玉里國小棒球隊110年暑假集訓自我查檢表

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	☐ 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（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）	☐ 是 ☐ 否
	建立每日參與訓練人員名冊	☐ 是 ☐ 否
	符合室內場館 20 人、室外場地 40 人以內限制	☐ 是 ☐ 否
	用餐或飲食時保持距離及設置隔板	☐ 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	☐ 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	☐ 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	☐ 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	☐ 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：教練應每日進行自我查檢，每週送查檢情形至主辦單位備查。

查檢人員簽章：_____

查檢日期：110 年 月 日