

訓練計畫：

辦理單位	花蓮縣玉里鎮玉里國小	活動名稱	桌球校隊訓練
活動地點	玉里國小桌球室	活動日期	110 年 9 月 1 日至 111 年 6 月 30 日
訓練內容	1. 慢跑 2. 正手擊球 3. 反手擊球 4. 左推右攻 5. 推側步 6. 擺速 7. 多球訓練 8. 收操伸展	預計參與人數	訓練人員:3 人 參與學生:10 人 師生人數:13 人
填表人職稱姓名	桌球教練:何譯文 桌球教練:鄭星揚	聯絡方式	0935411210 0920089022

花蓮縣玉里鎮玉里國小學校運動團隊訓練防疫計畫

110.09.01

壹. 防疫計畫

一. 單一出入口管制作為:

1. 學生一律從本校大門口進出，並由安心上工人員進行體溫量測。
2. 團隊出入其間保持人與人的距離，避免不必要接觸。

二. 健康管理計畫:

1. 目前本校訓練人員皆已施打疫苗，並接種已滿 14 天。
2. 建立每日參與訓練人員名冊，並落實個人衛生措施。
3. 訓練期間每日足跡之紀錄及體溫監測，並落實掌握團隊人員。

三. 環境及器具清消作為:

1. 每次訓練前、後進行器具、環境之消毒清潔。
2. 請安心上工人員協助在學生長接觸之飲水機加強清潔。

四、防疫措施:

1. 本校團隊訓練師兼皆為 2 小時，無用餐並要求師生全程配戴口罩。
2. 訓練地點為操場，室內外保持安全距離
3. 要求本校運動團隊師生，符合室外場地 40 人以內為規範

五、應變計畫:

1. 各團隊教練與家長保持適當聯繫，學生若有任何身體狀況得立即聯繫交練。
2. 與花蓮教育處體健科承辦人及花蓮市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。

六、其他防疫作為

1. 偕同本校護理師於訓練期間對訓練人員及學生進行防疫宣導教育。

承辦人 

單位主管:



校長:



110 年玉里國小運動團隊桌球隊訓練教練人員名冊

活動日期:110 年 09 月 01 日-111 年 6 月 30 日

活動地點:玉里國小桌球室(日間訓練及夜間訓練)

序	職稱	團隊 項目	姓民	健康調查	
				目前是否已施打疫苗	施打日期
1	分校主任	桌球	何譯文	☒ 是 ☐ 否	110/7/21
2	桌球教練	桌球	鄭星揚	☒ 是 ☐ 否	110/7/27
3	技工	桌球	呂雅偉	☒ 是 ☐ 否	110/7/19
4				☐ 是 ☐ 否	
5				☐ 是 ☐ 否	

備註:

1. 依教育部高級中等學校以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引辦理。
2. 體溫超過 37.5 度者應禁止進入場，並依防疫應變計畫及通報流程處理。
3. 本名冊所稱之學生為本校本學期在籍之受訓學生，並嚴禁跨地訓練。
4. 依教育部高級中等學校以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引辦理。
5. 體溫超過 37.5 度者應禁止進入場，並依防疫應變計畫及通報流程處理。
6. 本名冊所稱之學生為本校本學期在籍之受訓學生，並嚴禁跨地訓練。

110 年玉里國小運動團隊桌球隊訓練學生名冊

活動日期：110 年 09 月 01 日-111 年 6 月 30 日

活動地點：玉里國小桌球室(日間訓練及夜間訓練)

序	項目	姓氏	監護人同意書	健康調查	
				目前是否為：居家隔離、居家檢疫或居家自主管理者	是否有發燒、喉痛、頭痛、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	桌球	彭友威	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
2	桌球	蔡品瀚	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
3	桌球	張少棠	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
4	桌球	陳孝宇	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
5	桌球	林品潔	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
6	桌球	林品蓁	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
7	桌球	陳宥均	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
8	桌球	羅佩宜	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
9	桌球	江采彤	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
10	桌球	陳其澤	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否

花蓮縣玉里鎮玉里國小桌球隊暑訓家長同意書

說明:全國疫情警戒調降為二級期間，為確保學校運動團隊於學校停課期間，返校參加運動團隊訓練之學生選手及教練等相關人員之健康，學校有下列幾點事項需要家長與貴子弟配合。

訓練日期:110 年 9 月 01 日至 111 年 6 月 30 日

訓練時間:下午 4 點至 6 點分

夜間訓練:19:00 - 20:30

訓練地點:玉里國小桌球室

1. 統一由學校大門進出，並請防疫人員測量體溫及登記(額溫 <37.5 度)。
2. 訓練期間全程配戴口罩並保持場館通風。
3. 參與暑訓學生須自行記錄每日訓練內容及身體狀況。
4. 訓練期間不飲食，飲水應使用個人瓶裝水(不共用為原則)。
5. 學生返家後，訓練服裝應立即清潔消毒。
6. 如學生有身體不適等狀況時應告知教練，並立即停止訓練。



同意書回條

家長:_____同意，學生_____參加田徑隊訓練活動，並

遵守注意事項。

家長簽名:

家長連絡電話: