

壹、防疫計畫

一、單一出入口管制作為：

1. 學生一律從本校國民北門口進出，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，避免不必要的接觸。

二、健康管理計畫：

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

三、環境及器具消毒作為：

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常接觸之飲水機加強清潔。

四、防疫措施：

1. 本校團隊訓練時間皆為3小時，無用餐並要求師生全程配戴口罩。
2. 訓練地點為操場及活動中心，室內外保持社交安全距離，室內要求開啟門窗及電扇保持空氣流通，降低感染風險。
3. 要求本校運動團隊師生，符合室內場館20人、室外場地40人以內規範。

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教練。
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：



貳、訓練活動概述

辦理單位	花蓮縣花蓮市中華國小	活動名稱	射箭隊暑訓
活動地點	中華國小活動中心 室外射箭場	活動日期	110年8月2日至8月31日
訓練內容 (條列式)	(一)、心理訓練 1. 培養學生對於射箭學習的自信心 2. 養成學生有突破自我的心態 3. 培養學生尊師重道及服務精神 4. 培養學生適應團體合作生活 5. 適時的給予壓力及放鬆訓練 6. 比賽情境模擬訓練 (二)、體能訓練 1. 中距離跑步訓練 2. 肌耐力訓練 3. 瞬發力訓練 4. 間歇訓練 5. 循環動作訓練 (三)、技術訓練 1. 徒手十字射型動作修正 2. 裸弓射型動作修正 3. 放箭練習 4. 持弓射型動作修正 5. 瞄準訓練 6. 影片教學訓練	預計參與 人數	訓練人員(教師): 2 人 參與學生: 21人 師生共計: 23人
填表人 職稱姓名	射箭專任教練 陳鵬宇	連絡方式	(03)8324308分機516

辦理單位	花蓮縣花蓮市中華國小	活動名稱	游泳隊暑訓
活動地點	中華國小操場	活動日期	110年8月2日至8月27日
訓練內容 (陸上練習)	1. 慢跑 2. 動態暖身操 3. 循環訓練 4. 核心訓練 5. 心肺耐力訓練 6. 柔軟度加強	預計參與人數	訓練人員(教師): 1人 參與學生: 28人 師生共計: 29人
填表人職 稱姓名	教師 林宣均	連絡方式	(03)8324308分機516

辦理單位	花蓮縣花蓮市中華國小	活動名稱	羽球隊暑訓
活動地點	中華國小活動中心	活動日期	110年8月2日至8月27日
訓練內容 (條列式)	1. 動態暖身操 2. 體能訓練~步伐 3. 基礎訓練~平球、切球、殺球小球 4. 分組訓練~組合球打法 5. 分組比賽 6. 收操	預計參與人數	訓練人員(教師): 1人 參與學生: 10人 師生共計: 11人
填表人職稱姓名	教師 張如萍	連絡方式	(03)8324308分機516

參、檢核項目(各團隊每日填寫)

附表 2

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)

學校及運動代表隊名稱：_____

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等)	☐ 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：學校應至少每日進行自我查檢，每週送查檢情形至主管機關備查。

查檢人員簽章：_____ 查檢日期：____年____月____日

附表1

110 年 中華國小運動團隊隊暑訓 訓練人員名冊

活動日期：110/8/2-8/31

活動地點：中華國小操場、活動中心

序	職稱	團隊項目	姓名	健康調查	
				目前是否已施打疫苗	施打日期
1	體衛組長	射箭	吳 0	☒ 是 ☐ 否	110. 07. 21
2	專任運動教練	射箭	陳0宇	☒ 是 ☐ 否	110. 07. 21
3	學務主任	游泳	林0均	☒ 是 ☐ 否	110. 07. 21
4	班級導師	羽球	張0萍	☒ 是 ☐ 否	110. 07. 21
5				☐ 是 ☐ 否	
6				☐ 是 ☐ 否	
7				☐ 是 ☐ 否	
8				☐ 是 ☐ 否	
9				☐ 是 ☐ 否	
10				☐ 是 ☐ 否	

備註：

1. 依教育部高級中等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度者應禁止入場，並依防疫應變計畫及通報流程處理。
3. 本名冊所稱訓練人員係指學生以外，參加學校運動團隊訓練相關人員，如教練、防護員等。

110 年 中華國小運動團隊隊暑訓學生名冊

活動日期：110/8/2-8/31 活動地點：中華國小操場、活動中心

序	項目	姓名	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	射箭	胡0銘	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
2	射箭	葉0竣	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
3	射箭	陳0錡	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
4	射箭	陳0	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
5	射箭	林0學	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
6	射箭	林0芸	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
7	射箭	王0希	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
8	射箭	吳0璿	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
9	射箭	林0宇	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
10	射箭	謝0君	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
11	射箭	曾0鈞	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
12	射箭	吳0凱	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
13	射箭	盧0雲	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
14	射箭	游0淳	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
15	射箭	歐0秣	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
16	射箭	朱0	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
17	射箭	黃0妍	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
18	射箭	楊0琳	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
19	射箭	張0榮	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
20	射箭	顏0庭	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
21	射箭	郝0綺	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否

備註：

1. 依教育部高級中等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。

110 年 中華國小運動團隊隊暑訓學生名冊

活動日期：110/8/2-8/27 活動地點：中華國小操場、活動中心

序	項目	姓名	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	游泳	劉0鎧	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
2	游泳	戴0峻	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
3	游泳	陳0甄	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
4	游泳	嚴0瑄	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
5	游泳	田0恩	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
6	游泳	江0霖	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
7	游泳	黃0平	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
8	游泳	潘0騰	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
9	游泳	謝0辰	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
10	游泳	金0毅	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
11	游泳	王0云	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
12	游泳	洪0耀	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
13	游泳	程0緣	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
14	游泳	金0誠	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
15	游泳	張0維	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
16	游泳	劉0融	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
17	游泳	曾0佑	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
18	游泳	羅0翊	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
19	游泳	陳0阡	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
20	游泳	游0	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
21	游泳	吳0愷	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
22	游泳	羅0翔	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
23	游泳	賴0則	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
24	游泳	黃0家	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
25	游泳	潘0霖	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
26	游泳	洪0耀	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否

27	游泳	呂0軒	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
28	游泳	游0	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
29	游泳	王0歲	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
30	游泳	李0宇	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
31	游泳	江0瑄	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
32	游泳	陳0杰	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
33	游泳	張0維	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否

備註：

4. 依教育部高級中等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 中華國小運動團隊隊暑訓學生名冊

活動日期：110/8/2-8/27 活動地點：中華國小操場、活動中心

序	項目	姓名	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	羽球	胡0豪	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
2	羽球	陳0軒	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
3	羽球	邢0樺	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
4	羽球	張0浩	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
5	羽球	胡和正	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
6	羽球	陳雅婕	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
7	羽球	李0廷	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
8	羽球	趙允衍	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
9	羽球	趙0僊	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否
10	羽球	陳0成	☒ 是 ☐ 否	☐ 是 ☒ 否	☐ 是 ☒ 否

備註：

- 依教育部高級中等以下學校運動團隊訓練因應COVID-19防疫管理指引辦理。
- 體溫超過37.5度者應禁止入場，並依防疫應變計畫及通報流程處理。
- 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。

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8月2日至8月31日，週一至週五

訓練時間：下午13:30~17:00(含場地整理)

訓練地點：中華國小活動中心

1. 統一由學校國民北門進出，並請防疫人員測量體溫及登記（額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$ ）。

2. 訓練期間全程佩戴口罩並保持場館通風

（運動時戴口罩有一定風險，如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加）。

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，並立即暫停練習。

同意書回條

本人(家長)_____同意，學生_____參加射箭隊訓練活動，並

遵守注意事項。

家長簽名：

家長連絡電話：

中 華 民 國 110 年 月 日

花蓮縣花蓮市中華國小游泳隊暑訓家長同意書

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8月2日至8月27日，週一至週五

訓練時間：上午7:00-8:30 下午3:30-5:00

訓練地點：中華國小操場

1. 統一由學校國民北門進出，並請防疫人員測量體溫及登記（額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$ ）。

2. 訓練期間全程佩戴口罩並保持場館通風

（運動時戴口罩有一定風險，如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加）。

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，並立即暫停練習。

同意書回條

本人(家長)_____同意，學生_____參加游泳隊訓練活動，並

遵守注意事項。

家長簽名：

家長連絡電話：

中 華 民 國 110 年 月 日

花蓮縣花蓮市中華國小羽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8月2日至8月27日，週一至週五

訓練時間：上午8:00-10:30

訓練地點：中華國小活動中心

7. 統一由學校國民北門進出，並請防疫人員測量體溫及登記（額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$ ）。

8. 訓練期間全程佩戴口罩並保持場館通風

（運動時戴口罩有一定風險，如有心臟血管疾病或呼吸道過敏者請勿參加）。

9. 參與暑訓學生須自行記錄每日訓練內容及身體狀況。

10. 訓練期間不飲食，飲水應使用個人瓶裝水（不共用為原則）。

11. 學生返家後，訓練服裝應立即清潔消毒。

12. 如學生有身體不適等狀況時應告知教練，並立即暫停練習。

同意書回條

本人(家長)_____同意，學生_____參加羽球隊訓練活動，並

遵守注意事項。

家長簽名：

家長連絡電話：

中 華 民 國 110 年 月 日