

桃園市立龍興國中足球代表隊

訓練防疫計畫及檢核表

壹、訓練計畫

- 一、組訓單位：桃園市立龍興國中
- 二、訓練緣由：龍興國中足球代表隊暑假集訓
- 三、訓練時間：110年08月2日起至110年08月27日止。
- 四、訓練地點：桃園市立龍興國中
- 五、參訓對象及人數：隊職員 2 人、選手 30 人，共計 32 人。
- 六、參訓名單

龍興國中暑假訓練人員名單			
1	鄭仕捷	17	柳慶傑
2	詹宸樛	18	楊朝翔
3	吳家旭	19	徐靖
4	方奇恩	20	林辰哲
5	黃豐軒	21	吳政杰
6	江竣碩	22	柯品均
7	阮明智	23	黃宥鈞
8	陳靖威	24	湯景舟
9	賴聰岳	25	吳國銓
10	楊啟吾	26	何心屏
11	黎冠廷	27	劉為欣
12	李奕廷	28	何序恩
13	吳宇橋	29	王巧可
14	古祥恩	30	吳 優
15	王卓勛	31	張予恩
16	巴湃·嘎當·拉拉格斯	32	曹可璇

七、訓練時間及內容：

星期	訓練時段	訓練地點	訓練人數	訓練內容
一	09:30~12:00	龍興國中	教練 2 人 選手 30 人	專項訓練
二				基本能力訓練
三				專項訓練
四				基本能力訓練
五				專項訓練

貳、防疫計畫

一、防疫規定

- (一) 訓練規劃依據室內20人、室外40人上限之規定辦理。
- (二) 參訓人員進入訓練場館採實聯制，並配合健康調查及量測體溫。
- (三) 全程佩戴口罩，除選手於訓練時需補充水分時得短暫免戴口罩。
- (四) 訓練時禁止飲食。
- (五) 經常接觸面每日定期消毒。
- (六) 管制點放置乾洗手液或酒精。
- (七) 訓練時個人裝備禁止混用。
- (八) 運動器材使用後應予消毒，方可提供下一位使用。
- (九) 居家隔離、居家檢疫、居家自主健康管理及有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀者禁止參訓。
- (十) 參訓人員應勤洗手、戴口罩並落實自主健康管理。

二、防疫措施

- (一) 實施實聯制、量體溫及健康調查：
 - 1、每日訓練前時實聯制登記。
 - 2、每日訓練前測量參訓人員體溫並調查健康狀況。
- (二) 訓練規劃：

1. 訓練前

甲、進場配戴口罩及完成體溫檢測及手部消毒

乙、實施實聯制登記

2. 訓練過程

甲、訓練期間全程配戴口罩

乙、訓練期間禁止飲食，除選手於訓練時需補充水分得短暫免戴口罩。

3. 訓練結束

甲、訓練器材及環境消毒

(三) 防疫衛教宣導：

※為防止新型冠狀病毒群聚感染，本校體育團隊因應措施注意事項如下：

1. 如有發燒症狀及兩週內有出國史者、嚴禁進入。

2. 體育團隊備有額溫槍、酒精消毒液，於進入場地前需完成額溫測量及酒精消毒，請大家多加利用，如額溫超過 37.5 度者，需隔離觀察 3~5 分鐘後重新測量耳溫，若耳溫達 38 度者，不得訓練。

3. 如身體不適者，請主動告知教練及防護人員。

4. 為避免空間群聚感染，全程佩戴口罩。

5. 體育團隊提醒：勤洗手、勤消毒、配戴口罩、防疫人人有責。