

桃園市立中壢國中 田徑隊 訓練防疫計畫

一、項 目：田徑

二、訓練期程：8/2~8/31

三、訓練時間：上午 08:30-12:00

四、訓練場地及人員：田徑場皆以 20 人為限，以本校球員為限，禁止跨校。

五、訓練防疫規劃：

1. 落實實聯制,教練、學生每天體溫紀錄，進行健康狀況監測
2. 全程配戴口罩,單一出入動線管制，進出均須手部清潔消毒
3. 返校訓練時間每日不超過 3 小時,不在校飲食
4. 不提供飲水機，一律使用瓶裝水，飲用水瓶不得共用
5. 訓練場地及器材使用前、後均進行清潔消毒
6. 訓練地點為通風良好的室外田徑場。
7. 訓練人員及學生須接受防疫宣導教育，參與人員需記錄每日活動足跡。
8. 疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行抗原快篩。
9. 參與人員若有任何身體不適(發燒、呼吸道症狀、腸胃道、頭痛…)，一律暫停訓練。
10. 若符合居家檢疫、居家隔離、加強自主健康管理、自主健康管理者，不得參與訓練。
11. 依教育部高級中等以下學校運動團隊訓練防疫指引自我查核表，每日進行自主查驗。

六、訓練人員名冊

地點： 8/2-8/31

時間：上午 8:30-12:00

人數：教練 2 人，學生 12 人

編號	姓名	手機號碼	編號	姓名	手機號碼
1	古 0 辛	0965003901	11	陳 0 羽	0903520759
2	陳 0 安	0907084528	12	邱 0 宥	0903812949
3	李 0 芸	0927608939	13	林 0 軒	0988658378
4	何 0 睿	0968001852	14	張 0 隆	0955847007
5	彭 0 疆	0916238156			
6	葉 0 維	0968785108			
7	張 0 硯	0933246641			
8	鍾 0 翔	0952407628			
9	繆 0 恩	0927283826			
10	李 0 祐	0976001134			

備註：

- 一、分時分段分區返校訓練，各時段室內 20 人、室外 40 人為上限，另不開放住宿。
- 二、落實實聯制，全程配戴口罩並造冊紀錄教練及同學體溫狀況。

桃園市立中壢國中 籃球隊訓練防疫計畫

一、項目：籃球

二、訓練期程：8/2~8/31

三、訓練時間：下午 13:00-16:00

四、訓練場地及人員：室內球場、戶外球場、重訓室皆以 20 人為限，以本校球員為限，禁止跨校。

五、訓練防疫規劃：

1. 落實實聯制, 教練、學生每天體溫紀錄，進行健康狀況監測
2. 全程配戴口罩，單一出入動線管制，進出均須手部清潔消毒
3. 返校訓練時間每日不超過 3 小時，不在校飲食
4. 不提供飲水機，一律使用瓶裝水，飲用水瓶不得共用
5. 訓練場地及器材使用前、後均進行清潔消毒
6. 訓練地點為通風良好的室外籃球場，及空氣流通的綜合體育館之籃球場
7. 訓練人員及學生須接受防疫宣導教育，參與人員需記錄每日活動足跡。
8. 教練完成疫苗第一劑接種，使得提供服務。疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行抗原快篩。
9. 參與人員若有任何身體不適(發燒、呼吸道症狀、腸胃道、頭痛…)，一律暫停訓練。
10. 若符合居家檢疫、居家隔離、加強自主健康管理、自主健康管理者，不得參與訓練。
11. 依教育部高級中等以下學校運動團隊訓練防疫指引自我查核表，每日進行自

主查驗。

六、訓練人員名冊

地點：室內球場、戶外球場、重訓室					
時間：13:00-16:00					
人數：教練 <u>1</u> 人，學生 <u>15</u> 人					
編號	姓名	手機號碼	編號	姓名	手機號碼
1	蔡 0 芳(教練)	0955989610	11	陳 0 薰	0979369269
2	李 0 澄	0970614279	12	劉 0 宇	0902290082
3	黃 0 銓	0930723519	13	蕭 0 元	0928526154
4	黃 0 詠	0932279300	14	吳 0 洋	0976970131
5	何 0 一	0965488899	15	李 0 恩	0906792321
6	江 0 言	0970555390	16	曾 0 翔	0909708513
7	劉 0 豐	0926380152			
8	謝 0 祐	0973373212			
9	蔡 0 鎰	0903489117			
10	袁 0 安	0907731233			

備註：

- 一、分時分段分區返校訓練，各時段室內 20 人、室外 40 人為上限，另不開放住宿。
- 二、落實實聯制，全程配戴口罩並造冊紀錄教練及同學體溫狀況。

桃園市立中壢國中跆拳道隊訓練防疫計畫

一、項 目：跆拳道(品勢)

二、訓練期程：8/2~8/31

三、訓練時間：上午 09:00-11:30

四、訓練場地及人員：跆拳道場皆以 20 人為限, 以本校球員為限，禁止跨校。

五、訓練防疫規劃：

1. 落實實聯制, 教練、學生每天體溫紀錄，進行健康狀況監測
2. 全程配戴口罩, 單一出入動線管制，進出均須手部清潔消毒
3. 返校訓練時間每日不超過 3 小時, 不在校飲食
4. 不提供飲水機，一律使用瓶裝水，飲用水瓶不得共用
5. 訓練場地及器材使用前、後均進行清潔消毒
6. 訓練地點為通風良好的室外籃球場，及空氣流通的綜合體育館之籃球場
7. 訓練人員及學生須接受防疫宣導教育，參與人員需記錄每日活動足跡。
8. 教練完成疫苗第一劑接種，使得提供服務。疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行抗原快篩。
9. 參與人員若有任何身體不適(發燒、呼吸道症狀、腸胃道、頭痛…)，一律暫停訓練。
10. 若符合居家檢疫、居家隔離、加強自主健康管理、自主健康管理者，不得參與訓練。
11. 依教育部高級中等以下學校運動團隊訓練防疫指引自我查核表，每日進行自主查驗。

六、訓練人員名冊

地點：中壢國中跆拳道訓練場					
時間：上午 9:00-11:30					
人數：教練 <u>1</u> 人，學生 <u>4</u> 人					
編號	姓名	手機號碼			
1	許 0 穎	0968910112			
2	卓 0 竹	0932299776			
3	楊 0 凱	0901370917			
4	鄒 0 偉	0910323072			
5					
6					
7					
8					
9					
10					

備註：

- 一、分時分段分區返校訓練，各時段室內 20 人、室外 40 人為上限，另不開放住宿。
- 二、落實實聯制，全程配戴口罩並造冊紀錄教練及同學體溫狀況。

桃園市立中壢國中 羽球隊 訓練防疫計畫

一、項目：羽球

二、訓練期程：110年8月2日~8月31日，每周一至周五

三、訓練時間：上午 08:30-11:30

四、訓練場地及人員：室內羽球場以 20 人為限，參加對象以本校學生，禁止跨校。

五、訓練防疫規劃：

1. 落實實聯制,教練、學生每天體溫紀錄，進行健康狀況監測
2. 全程配戴口罩,單一出入動線管制，進出均須手部清潔消毒
3. 返校訓練時間每日不超過 3 小時,不在校飲食
4. 不提供飲水機，一律使用瓶裝水，飲用水瓶不得共用
5. 訓練場地及器材使用前、後均進行清潔消毒
6. 訓練地點為通風良好的室外籃球場，及空氣流通的綜合體育館之籃球場
7. 訓練人員及學生須接受防疫宣導教育，參與人員需記錄每日活動足跡。
8. 教練完成疫苗第一劑接種，使得提供服務。疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行抗原快篩。
9. 參與人員若有任何身體不適(發燒、呼吸道症狀、腸胃道、頭痛…)，一律暫停訓練。
10. 若符合居家檢疫、居家隔離、加強自主健康管理、自主健康管理者，不得參與訓練。
11. 依教育部高級中等以下學校運動團隊訓練防疫指引自我查核表，每日進行自主查驗。

暑假訓練人員名冊

地點：中壢國中活動中心							
時間：110年 月 日							
編號	姓名	手機號碼	體溫	編號	姓名	手機號碼	體溫
1	陳 0 銘	0911304277		16	李 0 臻	0916550833	
2	彭 0 芬			17	洪 0 萱	0910930484	
3	林 0 承			18	林 0 璇	0914060580	
4	許 0 嘉			19	鄭 0 澤	0939189695	
5	黃 0 宥	0913883688		20	陳 0 安		
6	甯 0 妤			21	葉 0 妍	0906395661	
7	吳 0 稹	0926110111		22	蕭 0 霓	0903382919	
8	鄭 0 錡			23	邱 0 岑	0966749249	
9	陳 0 如	0902449098		24	林 0 鋆	0913195354	
10	邵 0 倩			25	黃 0 淇	0937745673	
11	洪 0 岑	0939732975		26	吳 0 辰	0912553865	
12	黃 0 涵	0963750203		27	邱 0 妮	0955107454	
13	鄭 0 均	0939189695		28	廖 0 晴		
14	王 0 蕙	0925500689		29	林 0 韻	0989618422	
15	申 0 靄	0988227050		30	呂 0 蓉		

備註：

一、項 目：自由車

二、訓練期程：8/2~8/31

三、訓練時間：上午 09:00-11:00、下午 14:30-16:00

四、訓練場地及人員：室內訓練場皆以 20 人為限, 以本校隊員為限，禁止跨校。

五、訓練防疫規劃：

1. 落實實聯制, 教練、學生每天體溫紀錄，進行健康狀況監測
2. 全程配戴口罩, 單一出入動線管制，進出均須手部清潔消毒
3. 返校訓練時間每日不超過 3 小時, 不在校飲食
4. 不提供飲水機，一律使用瓶裝水，飲用水瓶不得共用
5. 訓練場地及器材使用前、後均進行清潔消毒
6. 訓練地點為通風良好的室外操場旁，及空氣流通的綜合體育館之籃球場
7. 訓練人員及學生須接受防疫宣導教育，參與人員需記錄每日活動足跡。
8. 教練完成疫苗第一劑接種，使得提供服務。疫苗第一劑接種未滿 14 天或未施打疫苗者，每 3-7 日進行抗原快篩。
9. 參與人員若有任何身體不適(發燒、呼吸道症狀、腸胃道、頭痛…)，一律暫停訓練。
10. 若符合居家檢疫、居家隔離、加強自主健康管理、自主健康管理者，不得參與訓練。
11. 依教育部高級中等以下學校運動團隊訓練防疫指引自我查核表，每日進行自主查驗。

六、訓練人員名冊

地點：風火輪教室					
時間：上午 09:00-11:00、下午 14:30-16:00					
人數：教練 <u>1</u> 人，學生 <u>13</u> 人					
編號	姓名	手機號碼	11	鄭 0 立	0916083900
1	胡 0 鈞	0933209078	12	刁 0 宸	0917660947
2	甯 0 軒	0933935910	13	劉 0 晏	0918220924
3	章 0 恩	0918508008	14	李 0	0918220924
4	宋 0 恩	0975006864			
5	甘 0 宇	0989168997			
6	莊 0 晰	0952616133			
7	謝 0 憶	0918220924			
8	方 0 山	0938271658			
9	呂 0 軒	0921968328			
10	蕭 0 睿	0968487978			

備註：

- 一、分時分段分區返校訓練，各時段室內 20 人、室外 40 人為上限，另不開放住宿。
- 二、落實實聯制，全程配戴口罩並造冊紀錄教練及同學體溫狀況。