

國立新竹高級工業職業學校

108 學年度第 1 學期健康促進委員會會議資料

■時 間：108 年 09 月 11 日（星期三）中午 12:10

■地 點：行政大樓 2 樓第一會議室

紀錄：莊宜蓁營養師

■參加人員：體育衛生委員會委員。

項次	職 稱	姓 名	原 任 職 務	備 註
01	委 員	李 恆 霖	校 長	兼主任委員
02	委 員	廖 倉 祥	學務主任	兼執行秘書
03	委 員	吳 妙 芳	秘 書	
04	委 員	詹 文 克	教務主任	
05	委 員	李 岳 倫	總務主任	
06	委 員	林 佳 玉	人事主任	
07	委 員	李 芳 真	主計主任	
08	委 員	謝 建 中	實習主任	
09	委 員	陳 惠 青	圖書館主任	
10	委 員	陳 幼 欣	輔導主任	
11	委 員	朱 祥 銘	主任教官	
12	委 員	劉 金 龍	體育組長	兼副執行秘書
13	委 員	蔡 子 宜	衛生組長	兼副執行秘書
14	委 員	莊 淑 智	訓育組長	
15	委 員	張 芳 綺	活動組長	
16	委 員	李 佑 宗	生輔組長	
17	委 員	周 芳 如	特教組長	
18	委 員	林 建 發	體育老師	
19	委 員	陳 芮 淇	體育老師	
20	委 員	鄭 智 仁	體育老師	
21	委 員	吳 欣 蓓	體育老師	
22	委 員	蕭 雅 月	護 理 師	
23	委 員	李 家 儀	護 理 師	
24	委 員	莊 宜 蓁	營 養 師	

壹、校長致詞：

貳、工作報告：

【體育組】

一、體育教學：

1. 體育科教學項目進度表與行事曆，如附表(一)。
2. 依教育部體育署要求學校加強防溺宣導，體育組於開學第一週體育課時加入防溺救溺課程，以強化學生防溺救溺知能，也請教官室列入行事曆，於朝會時加強宣導。
3. 09/03 各項運動代表隊遴選。
4. 因應新學年學生早自習時間調整，晨間健康操由高一學生於每週二晨間實施，開始日期於學生完成健康操課程學習後。
5. 09/03 SH150 方案開始實施，如附件(二)。

二、重要工作計劃：

1. 體育組本學期重點校內外競賽如下：

■校外運動競賽：

09/11	新竹市中小學棒球聯賽
09/21~22	新竹市市運游泳賽
09/24~26	新竹市市運田徑賽
10/13~11/18	黑豹旗全國高中棒球大賽
11/13~14	新竹市中小學桌球聯賽暨全中運選拔賽
11/05	新竹市 108 年度中學羽球校際聯賽暨 108 年全中運羽球代表隊選拔賽
11 月下旬	籃球全國高中聯賽 排球全國高中聯賽 棒球全國高中聯賽

■校內運動競賽：

09/16	高一班際男子排球賽與全校女子排球賽開始辦理
10/02	班際桌球賽開始辦理
10/16	校運會前賽開始
11/04	高三班際籃球賽開始辦理
11/06	校運田賽會前賽
11/22	108 學年度全校運動會
12/03	高二班際籃球賽開始辦理

註：詳細內容請參閱 108 學年度第 1 學期體育組行事曆。

2. 本學期各運動代表隊自 09/10 開始常規練習，請各位指導老師多費心，本學期校隊外聘社團教練(協助訓練)名單如下：

- (1) 棒球隊：楊文熹教練，於社團活動時間指導訓練以及每週六下午 0100-0400 外操場練習，校內負責老師為劉金龍老師。
- (2) 排球隊：女排由機械科林賢德技佐，於每日 0715-0800 早自習及放學後指導訓練。男排由吳欣蓓老師負責指導，於社團活動時間指導訓練。
- (3) 桌球隊：由陳芮淇老師擔任指導教練，於社團活動時間指導訓練。
- (4) 籃球隊：由鄭智仁老師擔任指導教練，於社團活動時間指導訓練。
- (5) 田徑隊：由林建發老師擔任指導教練，於課餘時間指導訓練。
- (6) 羽球隊：由劉金龍老師擔任指導教練，於課餘時間指導訓練。

三、107 學年度運動校隊參賽獲獎紀錄

項次	項 目	名 次	班 級 / 球 隊	姓 名	帶隊老師
01	新竹市 107 年度中小學校際棒球聯賽	第二名	棒球隊	林翔瑋 等 15 位同學	楊文熹
02	新竹市 107 年全市運動會田徑賽	標槍 第一名	機加二	鄧浩銘	張志堂
		標槍 第六名	綜二丁	黃遠勛	
		鐵餅 第五名	化三甲	廖時滑	
		鉛球 第三名	機加二	鄧浩銘	
		跳高 第五名	綜二丁	黃遠勛	
		1500 公尺 第三名	化三甲	陳敬含	
03	新竹市 107 年全市運動會游泳賽	400 公尺混合式 第一名	綜二乙	蔡碩恩	張志堂
		400 公尺自由式 第二名	綜二乙	蔡碩恩	
		200 公尺蝶式 第二名	綜二乙	蔡碩恩	
04	新竹市 107 年度中小學排球校際聯賽	高女 第四名	女子排球隊	鄭宇廷 等 13 位同學	林賢德
05	新竹市 107 年度中小學排球校際聯賽	高男 第四名	男子排球隊	彭于鈞 等 15 位同學	蕭耀宇
06	107 年新竹市中小學桌球聯賽	高女單打 第三名	室三甲	李昕芃	林建發
		高女雙打 第三名	室三甲	李昕芃	
		高女雙打 第三名		林羿君	
07	新竹市 107 學年度中小學棒球對抗賽	高中組 第三名	棒球隊	林翔緯 等 9 位同學	楊文熹
08	108 新竹市中小學游泳錦標賽	400 公尺混合式 第一名	綜二乙	蔡碩恩	張志堂
		400 公尺自由式 第二名	綜二乙	蔡碩恩	
		200 公尺混合式 第三名	綜二乙	蔡碩恩	

項次	項 目	名 次	班 級 / 球 隊	姓 名	帶隊老師
09	108 新竹市中小學 田徑錦標賽	高男標槍 第一名	機加二	鄧浩銘	張志堂
		高男標槍 第三名		朱新堯	
		高男鉛球 第三名	機加二	鄧浩銘	
		高男鉛球 第八名		陳柏昊	
		高男鐵餅 第七名		郭子慶	
		高男鏈球 第四名		朱新堯	
		高男跳高 第五名		陳聖翊	
		高男跳遠 第五名		徐汶辰	
		高男 100 公尺 第五名		徐汶辰	
		高男 200 公尺 第六名		彭昇允	
		高男 200 公尺 第七名		陳 昊	
		高男 800 公尺 第七名		黃俊為	
		高男 1500 公尺 第六名		彭竣揚	
		高男 10000 公尺 第五名		陳力齊	
		高男 3000 障礙 第七名		李紹華	
		4x100 接力 第四名	田徑隊	陳昊彭 等 4 位同學	
		4x400 接力 第六名	田徑隊	陳玟融 等 4 位同學	
10	新竹市 108 年市長 杯排球錦標賽	高男組第三名	男子排球隊	吳柏賢 等 9 位同學	林賢德

附表 (1-1)

國立新竹高級 工業職業學校			108 學年度第一學期			年 級		高一		教學 科目		體育科		教學進度表	
每週 時數	2	課本 名稱			編著者				冊次	自編	出版社		擔任 教師	高一任課老師	
類別	授課場地		預定 時數	課業進 度					實際 時數	作 業 進 度			備 註		
編碼				學習主題		頁次	實際			預	定	實		際	
Ab	A~D		2	體育活動規劃 (準備週)		1. 防溺宣導(水上安全與救生) 2. 體適能的意義及重要、分類及內容、實務操作 3. 馬拉松世界 APP 介紹與操作 4. 擬定本學期運動目標									
Ib	C&D	2	竹工活力操		新竹高工有氧操 活力操版										
		2													
		2													
Ab	A~D	2	體適能		2.體適能的意義及重要、分類及內容、實務操作 (1)增進心肺耐力練習 (2)肌力肌耐力練習 (3)柔軟性練習										
		2	體適能檢測		1. 坐姿體前彎 2. 立定跳 3. 一分鐘仰臥起坐 3. 800 公尺/1600 公尺跑走										
Hb	C	2	桌球		1. 運動起源與規則簡介 2. 握拍法										
		2	桌球		3. 正手擊球 4. 反手推擋										
Ga	C	2	田徑		1. 短距離跑										
		2	田徑		2. 起跑 3. 接力										
Hb	A	2	籃球		1. 運動起源										
		2	籃球		2. 控球 3. 運球										
Ha	B	2	排球		1. 運動起源與規則簡介 2. 低手傳球										
		2	排球		3. 高手傳球										
Ha	D	2	羽球		1. 運動起源與規則簡介 2. 正手發長遠球										
		2	羽球		3. 正手擊高遠球										
Hd	C	2	棒壘球		1. 壘球投球動作										
		2	棒壘球		2. 壘球傳接球動作 3. 離壘										
Ce	A~D	2	拔河		1. 握繩與持繩 2. 身體姿勢										
		2	拔河		3. 起步 4. 站位與隊形										
	A~D		2	期末筆試		紙筆測驗與學期目標檢核									

- 場地 A: 籃球場 1、2
- 場地 B: 排球場 2、3
- 場地 C: 田徑場與桌球室
- 場地 D: 籃球場 3 與排球場 1(雨天力行館)
- 雨天備用場地: 藝德館 5 樓

附表 (1-2)

國立新竹高級 工業職業學校			108 學年度第一學期			班 級： 高二		教學： 體育科		科目		教學進度表		
每週 時數	2	課本 名稱	體育科編著教材		編著者		體育科教學委員會		冊次	自編	出版社	自編	擔任 教師	
類別	授課場地		預定 時數	課 業 進 度				實際 時數	作 業 進 度				備 註	
編碼				預(章節內容)定		頁次	實際		預 定 實 際					
Ab	A~D		2	準備週		1.教學進度與場地說明，防溺宣導 2.體適能的意義及重要、分類及內容、實務操作 3.馬拉松世界 APP 介紹與操作 4.擬定本學期運動目標								
Ab	A~D		2	體適能測驗		1.坐姿體前彎 2.立定跳 3.一分鐘仰臥起坐 3.800 公尺/1600 公尺跑走								
Ab			2											
Ha	A~B		2	排球		1.基本動作攔網與救球。2.應用技術：修正球扣球與 隊型戰術應用。3.動作及比賽欣賞。								
			2											
Ga	C		2	田徑		中距離跑 接力與接棒技巧 鉛球								
			2											
Hb	A~D		2	帶式橄欖球		1.規則解說 2.一對一攻守 3.二對二攻守								
Hb	A~B		2	籃球		1.基本動作—投籃。2.應用技術：運球急停投籃、接 球投籃、轉身投籃與跳躍投籃。3.簡易規則。4.動作 及比賽欣賞。								
			2											
Hd	A~C		2	棒壘球		傳接球、投球、觸擊短打、進攻技術應用、比賽與欣 賞								
			2											
Ha	D		2	羽球		桌球：基本動作反手搓球、正手搓球與發球 羽球：基本動作反拍長球、切球、殺球與網前球 1.運動的意義。2.健康的定義。3.運動的益處。4.運動 的注意事項。5.運動與疾病。6.運動與肥胖。								
			2											
Hb	A~C		2	足球		兩人互相帶球→傳球→控球練習：二人一組。 界外球：擲球練習。踢球：踢高遠球。 踢球：踢高遠球。頭頂球練習。各種帶球練習、繞S型 障礙帶球。								
			2											
	A~D		2	體操		1.墊上運動 2.走繩介紹 3. TRX 器材介紹								
			2											
Ha	CD		2	桌球		1.反手切球 2.正手切球 3.發球(平擊球、正反手下旋球)								
			2											
			2	期末考		紙筆測驗與學期目標檢核								

- 場地 A: 籃球場 1、2
- 場地 B: 排球場 2、3
- 場地 C: 田徑場與桌球室
- 場地 D: 籃球場 3 排球場 1(兩天在力行館 2 樓)
- 兩天備用場地: 藝德館 5 樓

附表 (1-3)

國立新竹高級 工業職業學校			108 學年度第一學期			班 級：高三		教學 科目：體育		教學進度表			
每週 時數	2	課本 名稱	體育科編著教材		編著者		體育科教學委員會		冊次	自 編	出版社	自 編	擔任 教師
類別	授 課 場 地	預定 時數	課 業 進 度					實際 時數	作 業 進 度			備 註	
編碼			預(章節內容)定			頁次	實際		預 定	實 際			
Ab	A~D	2	準備週(體適)		1.教學進度與場地說明，防溺宣導 2.體適能的意義及重要、分類及內容、實務操作 3.馬拉松世界 APP 介紹與操作 4.擬定本學期運動目標								
Ab	A~D	2	體適能測驗		(1)增進心肺耐力練習 (2)肌力肌耐力練習 (3)柔軟性練習 1.坐姿體前彎 2.立定跳 3.一分鐘仰臥起坐 4.800 公尺/1600 公尺跑走								
		2											
Hb	A~B	2	籃球		1.應用技術：防守動作、進攻動作與籃板球。 2.比賽與欣賞。								
		2											
Hb	A~C	2	足球		1.基本動作傳球(內側、外側與足背)。停球(足底、內側、足背)。 2.應用技術：傳球與停球聯合動作。 3.簡易規則及歷史。 4.：動作及比賽欣賞。								
		2											
Hb	A~D	2	帶式橄欖球		1.傳接球 2.踢球 3.小組攻守練習								
Ha	A~B	2	排球		1.應用技術：舉球、扣球與攔網結合技術。時間差攻擊與攔網應用技術。隊型戰術運用。 2.比賽與欣賞。								
		2											
Ha	D	2	羽球		1.正反拍抽球 2.正反拍發短球 3.綜合練習								
		2											
Ga	C	2	田徑		1.站立式起跑 2.直到跑、彎道跑、漸速跑與配速跑 3.終點衝刺與衝線 4.接力與接棒技巧								
		2											
Ha	C	2	桌球		1.正反手發下旋球 2.接發球 3.綜合練習								
		2											
Ce	A~D	2	定向越野		1.規則解說 2.地圖辨識 3.校內尋寶								
Ce	A~C	2	高爾夫		1.規則解說 2.握桿介紹 3.揮桿擊球								
Hd	C	2	體操		1.雙槓上槓 2.前後擺振 3.後擺下 4. TRX 器材介紹								
		2											
		2	期末考		紙筆測驗與學期運動目標檢核								

- 場地 A: 籃球場 1、2
- 場地 B: 排球場 2、3
- 場地 C: 田徑場與桌球室
- 場地 D: 籃球場 3 排球場 1(兩天在力行館 2 樓)
- 雨天備用場地: 藝德館 5 樓

附表 (1-4)

國立新竹高級工業職業學校 108 學年度第一學期體育組行事曆 (108/08/30)													
週	日	一	二	三	四	五	六	行	事	內	容	備	註
108 上 01	08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	08/28	運動器材安全維護(體) 08/29 暑假結束，10:00 校務會議			08/29	暑假結束
02	09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/03	各項運動校隊遴選(體) 09/04-06 高三校外教學參觀(活) 09/04 晨間健康操開始實施(1-3 週基本教練)(體) 09/04 SH150 方案開始實施(體)			09/04-06	高三校外教學參觀
03	09/08	09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/11	體育衛生委員會議(體、衛)			09/09-10	綜三甲、乙第二次學 測模擬考 09/13-15 中秋節連假
04	09/15	09/16	09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/16	高一班際排球賽開始(體) 09/18 校運會籌備會議(體) 09/21-22 新竹市運會游泳比賽(體)			09/21	國家防災日
05	09/22	09/23	09/24	09/25	09/26	09/27	09/28	09/25	社團 01(活) 09/25-27 新竹市運會田徑賽(體) 09/27 運動器材安全維護(體)			09/28	親師座談會
06	09/29	09/30	10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/02	桌球比賽開始(體)			09/30-10/01	高一公民教育 10/05 國慶連假補上班
07	10/06	10/07	10/08	10/09	10/10	10/11	10/12	10/07-09	各項志工訓練(生、訓、衛、體) 10/09 社團 02(活) 10/12 中信盃第 7 屆黑豹旗全國高中棒球大賽			10/10-13	國慶日連假
08	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/16	社團 03(活) 校運會前賽開始(體) 拔河預賽(體)			10/14-15	第一次期中考
09	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/23	社團 04(活) 拔河複賽(體) 運動器材安全維護(體)			10/21-22	職三第一次模擬考
10	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/01	11/02	10/30	社團 05(活) 運動會邀請函印製完成並發送(訓)			10/31-11/01	綜三甲、乙第三 次學測模擬考
11	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	11/09	11/04	108 學年度高中棒球【硬式鋁棒組分區賽】 (預計) 高三班際籃球賽開始(體) 11/06 校運會會前賽(體)				
12	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/13-15	校運會預演(每班 3 人)(生、官、體)				
13	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/20	13:00-15:00 校運會預演 全校運動會			11/22	全校運動會
14	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	11/29	運動器材安全維護(體)			11/26-29	工科技藝競賽 11/27-29 第二次期中考
15	12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/02	高二班際籃球比賽開始(體) 社團 06(活)				
16	12/08	12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/11	社團 07(活)				
17	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/21	108 學年度高中籃球聯賽(預計)			12/17-18	綜三甲、乙學測第四 次模擬考 12/19-20 職三(含綜三丙、丁) 第二次模擬考 12/21 補行上課(補 01/17)
18	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/25	社團 08(活) 運動器材安全維護(體) 12/28 108 學年度高中排球聯賽(預計)				
19	12/29	12/30	12/31	01/01	01/02	01/03	01/04					12/31	下午藝能科期末考 01/01 元旦放假 01/02-03 綜三甲、乙期末考 01/04 補行上課(補 01/20)
20	01/05	01/06	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11	01/08	社團 09(活)			01/10	輔導課最後一次上課

國立新竹高級工業職業學校 108 學年度第一學期體育組行事曆 (108/08/30)

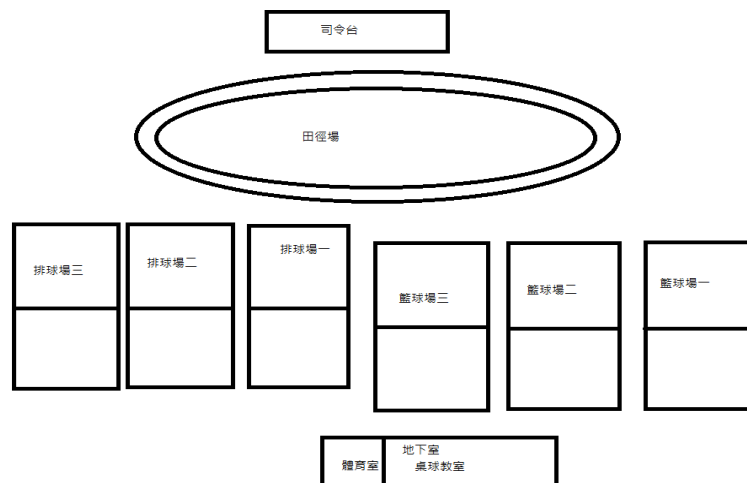
週	日	一	二	三	四	五	六	行 事 內 容	備 註
21	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	01/17	01/18	01/16 結業式(生、訓)，10:00 校務會議 01/17 寒假開始	01/13-16 期末考 01/16 結業式 01/17-18 大學學測
寒假 1	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	1/24 除夕	
寒假 2	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	02/01		
寒假 3	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/03-07 學務處財產設備清點維護(含社團) 02/03-05 學生活動中心大掃除(義工實施)	02/07 實施補考
108 下 01	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/10 寒假結束 02/11 開學典禮，10:00 正式上課	02/15 補上班(補 01/23)

國立新竹高級工業職業學校 108 學年度第一學期體育課場地分配表

週 次	日 期	A 場地	B 場地	C 場地	D 場地	藝德樓
01-02	08/30-09/07	陳芮淇	林建發	鄭智仁	吳欣蓓	陳芮淇
03-04	09/08-09/21	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	鄭智仁	吳欣蓓
05-06	09/22-10/05	鄭智仁	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	鄭智仁
07-08	10/06-10/19	林建發	鄭智仁	吳欣蓓	陳芮淇	林建發
09-10	10/20-11/02	陳芮淇	林建發	鄭智仁	吳欣蓓	陳芮淇
11-12	11/03-11/16	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	鄭智仁	吳欣蓓
13-14	11/17-11/30	鄭智仁	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	鄭智仁
15-16	12/01-12/14	林建發	鄭智仁	吳欣蓓	陳芮淇	林建發
17-18	12/15-12/28	陳芮淇	林建發	鄭智仁	吳欣蓓	陳芮淇
19-20	12/29-01/11	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	鄭智仁	吳欣蓓

- A 場地: 籃球場一&籃球場二
- B 場地: 排球場二&排球場三
- C 場地: 田徑場&地下室(桌球)
- D 場地: 籃球場三&排球場一

雨備場地: 藝德館 5F (任課老師按照排定週次優先選擇使用)



附件二

國立新竹高級工業職業學校 108 學年度推動「SH150 分鐘方案」實施計畫

一、實施依據：

國民體育法第 6 條規定：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」。

二、實施目標：

- (一) 啟發運動興趣，進而達到每日運動三十分鐘之目標。
- (二) 本校學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三) 培養學生愛運動的興趣，以達終身運動之習慣。
- (四) 民國 110 年本校學生體適能中等比率達 60%。
- (五) 民國 110 年本校學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

三、實施對象：本校全體學生。

四、實施策略：

面向	策略工作內容	實施方式	實施時間
人力資源	(1) 提升親師生運動知能	利用集會場合對全校親師生宣導 SH150 方案本校實施計畫及內容。	(1) 校務會議 (2) 新生家長座談會 (3) 開學始業式 (4) 班親會 自 103 學年度起，將 SH150 計畫納入每年經常性計畫辦理。
	(2) 家長及運動志工增能	1. 招募運動志工與家長志工。 2. 辦理運動志工及家長志工座談會。 3. 強化每週運動應達 150 分鐘之概念。	108 年 9 月
	(3) 結合體育運動組織入校推廣體育運動	邀請體育運動組織及熱衷人士入校推廣體育運動或開設運動社團	108 年 9 月
	(4) 結合民間組織資源	媒合體育運動組織、體育總會各單項運動委員會入校推廣運動	108 年 9 月
教材設施	(1) 提供樂趣化教材	提供多樣化教學方式或教材供教師使用。	108 年 9 月起
	(2) 提供運動項目選單	依據個別學生狀況提供運動項目選單。	108 年 9 月起

面向	策略工作內容	實施方式	實施時間
	(3) 開放運動場所供學生使用	開放校內各項運動場所並隨時維護整修。	108 年 9 月起
	(4) 支援課後運動社團教材	A. 運動志工課後入校協助，提供相關技術支援，並協助學生參與運動。 B. 增加多樣化課後運動社團。	目前本校有 (1) 籃球社 (2) 棒球社 (3) 桌/羽球社 (4) 排球社 (5) 撞球社 (6) 熱舞社
活動規劃	(1) 晨間、課間及課後運動	規劃校內運動時間、項目、場地。	108 年 9 月起
	(2) 彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	A. 實施共同體育活動。 B. 辦理班際普及化運動競賽。	(1) 校慶運動會 (2) 班際拔河比賽 (3) 班際大隊接力比賽 (4) 班際排球比賽 (5) 班際籃球比賽 (6) 假日桌、羽球賽
	(3) 參加普及化運動	參加普及化運動縣市決賽。	校內選拔後參加比賽
		參加體育嘉年華活動、教育盃及市長盃各項錦標賽	鼓勵學生參賽
資訊宣導	(1) 利用媒體廣為宣傳	A. 活動標語甄選及宣導。 B. 利用網路宣傳學校活動。	利用學校網站與無聲廣播宣導
	(2) 提供運動資訊	A. 學校網頁提供相關資訊，如聰明學習靠運動相關資訊、規律運動概念、運動安全相關資訊。 B. 將運動及方案相關影片上傳至 Youtube 供親師生參考。	108 年 9 月起

五、實施時間：

星期 時間	一	二	三	四	五
早自習	10 分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘
課間時間	50 分鐘	50分鐘	50分鐘	50分鐘	50分鐘
課後時間	30-60 分鐘	30-60分鐘	30-60分鐘	30-60分鐘	30-60分鐘
可使用時間	90-120分鐘	90-120分鐘	90-120分鐘	90-120 分鐘	90-120 分鐘

早 自 習：一年級晨間操時間約10-15分鐘，星期一~五早自習前30分鐘。

課間時間：每節下課10分鐘(除第四節下課午餐與第七節下課打掃時間外)共有50分鐘。

課後時間：依本校操場開放時間。全年上課日的下午5點00分到6點00分共有60分鐘。

六、實施內容：

星期 時間	一	二	三	四	五
早 自 習	晨 間 操	晨 間 操	晨 間 操	自 主 學 習	自 主 學 習
課 間 活 動	跑步、籃球 排球、足球 桌球、羽球 快走、伸展 操、健康操	跑步、籃球 排球、足球 桌球、羽球 快走、伸展 操、健康操	跑步、籃球 排球、足球 桌球、羽球 快走、伸展 操、健康操	跑步、籃球 排球、足球 桌球、羽球 快走、伸展 操、健康操	跑步、籃球 排球、足球 桌球、羽球 快走、伸展 操、健康操
課 後 活 動	跑步、籃球 排球、桌球 自行選擇喜 歡的運動	跑步、籃球 排球、桌球 自行選擇喜 歡的運動	跑步、籃球 排球、桌球 自行選擇喜 歡的運動	跑步、籃球 排球、桌球 自行選擇喜 歡的運動	跑步、籃球 排球、桌球 自行選擇喜 歡的運動

七、實施方式：

- (一)以日或週至馬拉松世界手機 APP(PC 電腦登入網站亦可)進行線上登錄。
- (二)108 學年度自 9 月 1 日(第 1 週)起至 109 年 6 月 30 日(第 21 週)止。
- (三)從事相關運動，可一次做完 30 分鐘，亦可分次完成。
- (四)每日運動完 30 分鐘以上，請同學隨時上網登錄。
- (五)段考期間或遇雨無法運動時，可提前或延後一週補做運動。
- (六)透過學生自行填寫運動紀錄，亦是實踐品德教育的好方法。
- (七)參與運動同學之登錄，請務必盡量完成後當日上網登錄，最遲於當週內補登錄。養成每日運動每日登錄之好習慣。

八、獎勵辦法：

- (一)每學期都完成的同學，頒發「SH150 運動達人證書」。
- (二)SH150 方案列入體育成績行為領域的考查，按時施程度給予評量分數。
- (三)除評量成績外，表現優良同學亦可由體育老師酌加體育成績分數。

九、注意事項：

- (一)一律穿著運動鞋、跑步前須先暖身做操、避免太飽或太餓時運動，而且最好在飯前或飯後 1 小時做運動。
- (二)依個人適宜的運動強度，循序漸進增加，身體不適宜活動者，請勿逞強跑步，且在運動後要做緩和運動，讓身體漸漸和緩下來。
- (三)為方便同學利用時間隨時運動，此活動為同學間互信機制，請同學務必誠實紀錄，以發揮良好品德操守行為。
- (四)若有發現違規或不確實登記情形，取消參加資格，並予以校規嚴懲。

十、預期成效：

- (一)本校學生每週運動 150 分鐘比率提高 15%。
- (二)本校學生體適能中等比率提高 50%。
- (三)本校學生規律運動習慣比率提高 80%。

十一、本計畫經體育衛生委員會議通過後陳校長核示後實施，修正時亦同。

國立新竹高級工業職業學校路跑 APP 使用注意事項與說明

軟體下載與使用

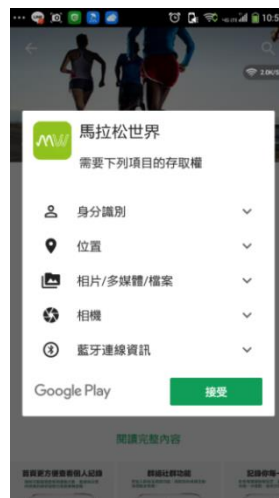
一、請自行下載馬拉松世界手機 APP 軟體，安卓及蘋果系統皆有。



步驟一：搜尋



步驟二：安裝



步驟三：接受授權



步驟四：註冊(臉書)

二、開啟馬拉松路跑 APP 開始進行運動



步驟：開啟畫面選擇好運動模式(跑步健行單車及手動新增)=>選好後按開始運動=>

選擇手動新增=>選擇運動模式(如圖)=>例如選籃球後輸入運動時間、自我狀態與增加內容描述(或加上運動照片)=>填寫完畢後按右上方完成鍵



完成後自動會累積當月運動次數與時間

【衛生組】

一、校園飲食安全：

1. 依據教育部 105 年 5 月 27 日臺教授國部字第 1050041127B 號令訂定發布之「高級中等學校午餐供應會組織及運作要點」，校園食品督導考核業務將由午餐供應委員會委員輪流協助執行兩週一次的督考業務，且預計於 10/17 及 12/19 召開兩次午餐供應委員會。
2. 為配合教育部政策，本學期營養師會持續要求熱食部廠商，每日針對所有販售餐點及商品落實進行校園食材登錄，並加強抽查廠商供餐資料登載是否詳實；為提供本校師生及家長透明化的餐飲安全資訊，目前「校園食材登錄平臺」網址已納入本校網頁熱門連結。
3. 依據國教署 105.2.3 來函，為確實把關校園之食品安全，並關注食材來源及其安全性，立法院已三讀通過學校衛生法修正案，並由總統於 104 年 12 月 30 日華總一義字第 10400151521 號令公布，於學校衛生法修正條文第 23 條第 3 項增列學校供應膳食禁止使用含基因改造生鮮食材及初級加工品；本案已要求承包廠商配合辦理，並請廠商檢具非基因改造食材證明文件，並提供完整食材來源廠商追蹤溯源及食材驗收資料，營養師會依規定不定期查核食材供應商及廠商校園食材登錄平臺登錄資料之正確性。
4. 本校熱食部已於暑假期間(108.8.13)委託商勝消毒清潔有限公司，完成廚房環境消毒、病媒防治及清洗水塔工程，並於 108.8.13 洽商進行飲用水水質檢測，並提供合格之水質檢測報告供本校查驗。

二、社區健康服務：

1. 108 學年度第 1 學期「清淨家園全民運動」預定於 09 月 18 日週會時間舉辦，屆時煩請各班導師、教官同仁大力協助幫忙。負責班級：化一甲、製一甲、綜一乙。
2. 108 學年度第 1 學期「竹工發揮愛心熱情捐血活動」，預定於 11 月 13 日(三)下午 13：00 - 17：00 舉行，當天將有捐血車蒞臨本校服務，參與捐血的學生均有獎勵，也歡迎各位同仁踴躍參加，捲起衣袖、響應愛心、捐出熱血。

三、環境教育計畫與成果申報：

1. 按照環境教育法第 19 條規定，「機關、公營事業機構、高級中等以下學校及政府捐助基金累計超過 50% 之財團法人，應於每年一月三十一日以前訂定環境教育計畫，推展環境教育，所有員工、教師、學生均應於每年十二月三十一日以前參加 4 小時以上環境教育，並於翌年一月三十一日以前，以網路申報方式向中央主管機關提報當年度環境教育執行成果。」
2. 按照環境教育法第 24 條規定，機關、公營事業機構、高級中等以下學校或政府捐助基金累計超過百分之五十之財團法人，違反第十九條第一項所定下列情形之一，經主管機關命其限期辦理，屆期未辦理者處新臺幣五千元

以上一萬五千元以下罰鍰，並令其有代表權之人或負責環境保護權責人員接受一小時以上八小時以下環境講習：

- (1) 未於每年一月三十一日以前訂定環境教育計畫。
 - (2) 未於每年十二月三十一日以前針對所有員工、教師、學生辦理四小時以上環境教育。
 - (3) 未於翌年一月三十一日以前以網路申報方式向中央主管機關提報當年度環境教育執行成果。經主管機關令其接受前項或前條環境講習，有正當理由無法如期參加者，得申請延期，並以一次為限。拒不接受第一項或前條所定環境講習或時數不足者，處新臺幣五千元以上一萬五千元以下罰鍰，經再通知仍不接受者，得按次處罰，至其參加為止。
3. 衛生保健組預計於 108 年 09 月 25 日週會時間，下午 13:00~15:00 舉辦「全校教職員工環境教育研習」，屆時敬請校內同仁務必踴躍參加，參與各項與環境教育相關之設施場所或參加校內舉辦之環境教育活動亦將列入環境教育時數登錄。
 4. 衛生保健組預計於 108 年 9 月 18、25 日以及 10 月 02、09 日，總計運用四節班會時間實施全校各班環境教育資料宣導及問卷施測。

四、校園整潔及資源回收：

1. 環境整潔評分志工招募單將於開學後發給一年級各班，並由招募志工的同學負責校園整潔評分工作，請高一各班導師協助於班會時向班上同學大力宣導，擔任評分人員將於期末記功嘉獎、頒發服務證書，並累計服務學習時數。
2. 衛生保健組自本學期開始採不定期巡檢校園方式維護校園環境整潔，並將待改善之環境拍照存檔後以電子通訊軟體、電子郵件、口頭或書面方式通知負責所屬環境整潔區域之班級導師協助處理，並詳實記錄，每月統計環境整潔衛生最常出現問題的班級與導師，並要求限期改善。(107 學年度第二學期校園環境整潔競賽前五名與家長會獎勵金發放情形如附件一)
3. 本學期「資源回收場」、「紙類回收室」與「垃圾子母車」由機加一班級環保小尖兵協助清潔與維護（特別感謝袁宗廷老師的幫忙），敬請各位師長督促同學確實做好垃圾分類與回收，全校師生共同維護校園環境整潔。(107 年 11 月至 108 年 7 月資源回收經費收支如附件二)
4. 108 學年度校園戶外環境清潔責任區域分配採用抽籤方式決定，並於 08 月 13 日中午 12：30 分抽籤與分配完畢（若未抽籤之班級，由衛生組進行戶外環境清潔責任區域分配），請各位導師協助嚴密督導學生打掃，讓校園環境更加美好，108 學年度校園戶外環境清潔責任區域分配如附件三所示。
5. 全校各班外掃區域打掃用具擺放位置與領用說明請參閱附件四。

★衛生保健組將於期末清點各班掃地用具數量，如有缺漏或損壞之情事，請各班自行負責。

6. 本校廚餘清潔與回收工作由各班級自行協調人力負責處理，衛生保健組僅提供各班一個廚餘回收桶與蓋子，請同學們愛惜使用，如有損壞請照價賠償。
7. 重點環境整潔區域為「資源回收場」、「垃圾子母車」，近來常因學生資源回收分類不確實，造成衛生保健組需額外耗費時間與人力處理，請各位師長協助督促學生落實垃圾回收與分類，環保愛地球，救救北極熊。
8. 垃圾分類競賽採取獎勵記點方式：

(1)凡有來倒垃圾之班級均打勾標記。

(2)分類非常確實，被回收物少於(含)3個者+1點。

每學期統計一次，全校前三名班級，全班學生嘉獎乙次；最後三名班級，將施以愛校服務與垃圾分類再教育。

★倒垃圾時間：早上 07:10~07:40，中午 12:10~12:50，下午 15:50~16:20

五、健康中心：

1. 108 學年第一學期休學學生，相關資訊將以書面（雙掛號）及電話並行通知。將於開學後以雙掛號寄出“休學生學生保險權益說明”予家長，並告知繳費期限於 108/09/12。全校投保名單經由與註冊組確認，預計 10 月中旬進行國泰人壽網站上傳作業，包括：繳交保費學生及免繳保費學生之學生總數，與具備學籍但不投保學生之名冊資料。
2. 申請學生平安保險，學生需準備診斷證明書（可於最後一次就診後請醫師開立）、就診期間收據（正本或影本/影本需加蓋醫院章以茲證明）、申請單（至健康中心領取及填寫），準備完成後將資料交至健康中心，以進行申請作業。
3. 學生保險給付部分：每次住院及意外事故傷害門診醫療費用之理賠，係按收醫療費用金額，扣除不保事項(如掛號、診斷證明書費用)等，費用在 500 元以上者，始給付在投保限額內之保險金。
 - (1) 住院醫療保險金：實際支出醫療費用金額扣除除外責任費用後在起賠金額 500 元以上者，依前開扣除後之金額給付（病房費部分每日以 1,000 元為限，每次住院最高給付金額以 5 萬元為限）。上開扣除後之金額未達起賠金額 500 元者，國泰人壽不負給付責任。但為低收入戶、中低收入戶或其他特殊情形者，由教育部另訂計畫編列預算補助，由國泰人壽代為給付。
 - (2) 傷害門診保險金：同一事故實際支出醫療費用金額扣除除外責任費用後在起賠金額 500 元以上者，依前開扣除後之金額給付。每一事故最高給付金額以 5,000 元為限。上開扣除後之金額未達起賠金額 500 元者，國泰人壽不負給付責任。但為低收入戶、中低收入戶或其他特殊情形者，由教育部另訂計畫編列預算補助，由國泰人壽代為給付。
4. 108 學年第一學期全校學生身高、體重及視力檢測，將依據體育課表安排測

量時間，檢查時間表將發給體育組及各班，感謝體育組各老師的協助。

5. 近年來溫度偏高，容易導致熱傷害的發生，108.4.18 中午球賽，有一學生因熱衰竭，抽搐昏倒，緊急送醫。熱衰竭嚴重恐危及生命，需謹慎小心。
6. 107 學年第二學期申請學生保險的診斷及金額如附件五，請參閱。
7. 107 學年度第二學期傷病統計如附件六，請參閱。

六、健康促進活動：

108 年度健康促進計畫業務執行報告：

1. 107 學年度第二學期已完成事項：

108.4.13 校慶園遊會當日配合活動組於行政大樓中廊擺設健康體位闖關宣導攤位，由營養師現場指導師生及家長正確的飲食觀念，並進行有獎徵答，當日師生與家長參與非常踴躍，參加人次共計 155 人。

2. 108 學年度第一學期預計執行事項：

- (1) 利用高一新生健檢資料，篩選出高一體位異常同學，並發給「身高體重檢查通知單」，並於通知單內宣導異常體位學生及家長健康體位的重要性。
- (2) 108.10.2 週會時間擬邀請「營養師天團新營養食代」營養師蒞校辦理全校性健康體位講座。
- (3) 利用「身高體重檢查通知單」回條，邀請體位異常同學參加「健康體位團體」，預計利用週會演講時間，分別於 09/18、11/06 及 11/13 辦理三次營養及體能活動課程。

七、疾病防治與宣導：

1. 流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。
2. 新型 A 型流感為早期出現發燒、咳嗽及呼吸短促等急性呼吸道感染症狀，嚴重者可能併發肺炎、急性呼吸窘迫症候群、敗血性休克及多重器官衰竭而死亡。
3. 病毒性腸胃炎最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀。
4. 腸病毒的傳染性極強，以 4 到 9 月為主要流行期，常引起之症狀為手足口病、疱疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。
5. 登革熱係由埃及斑蚊或白線斑蚊傳播的急性病毒性傳染病，臨床表現可從無症狀、輕微發燒至急性高燒伴有頭痛、後眼窩痛、肌肉和關節痛以及出疹等。
6. 屈公病是經由帶有屈公病病毒的斑蚊叮咬而感染的疾病，感染屈公病的患

者大部分會出現發燒、頭痛、疲勞、噁心、嘔吐、肌痛、出疹及關節痛，與登革熱的症狀非常類似。和登革熱不同的是，部分感染屈公病的病人會持續數週的倦怠感，有些患者的關節會痛到無法行動，並持續數週至數月，而典型的登革熱並不會出現長期的關節痛。

7. 茲卡病毒主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬，經過約 3 至 7 天的潛伏期後開始發病。茲卡病毒感染症亦於 2016 年 2 月提升為第五類法定傳染病。

季節性流感防治

一、實施衛生教育宣導：

1. 落實良好衛生習慣：

平時應養成勤洗手及注意手部衛生、良好的呼吸道衛生及咳嗽禮節，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上。

2. 落實「生病不上課、不上班」原則：

對感染流感之師生，請其戴口罩，指導其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療，並儘量與家長溝通，讓學生在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課，休養期間儘量不要外出參加任何活動或至短期補習班、課後照顧服務中心上課，以避免傳染他人。

3. 注意流感危險徵兆，儘速就醫：

加強宣導生病之師生如出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。

二、提供適當支持環境，落實疫情監測及通報機制：

1. 提供充足且適當之洗手環境，保持教室之清潔與通風，並維持室內寬敞空間；

如有需要，進行全面環境清掃及消毒工作。

2. 隨時關心與注意學生之健康與請假情況，如學生出現異常之請假狀況時，應聯繫家長了解原因；如為疑似群聚感染情形，應進行必要之通報與預防措施。

附件一

107 學年度第二學期校園環境整潔競賽

校園整潔競賽前五名與家長會獎勵金發放情形

項目 名次	第 一 名	第 二 名	第 三 名	第 四 名	第 五 名
整潔競賽	職一乙 (獎金 1500 元)	綜一丙 (獎金 1000 元)	職二乙 (獎金 800 元)	職二甲	化一甲
	李秀芬導師 (獎金 500 元)	張雅瑩導師 (獎金 500 元)	洪嘉玲導師 (獎金 500 元)	吳金花導師 (獎金 500 元)	陳華芳導師 (獎金 500 元)

※整潔評比全校第一名班級全班同學記小功一次、第二名嘉獎兩次、第三名至第五名各記嘉獎一次；另班級導師建議予以各嘉獎一次獎勵，以茲鼓勵。

附件二

國立新竹高級工業職業學校

107 學年度第二學期資源回收經費收支一覽表

107 年 11 月份	名 稱	數量 (Kg)	單 價	金 額	備 註
	紙類	940	1.2	1128	
	保特瓶	320	3	960	
	塑膠	220	1	220	
	鐵罐	50	2	100	
	鋁箔包	330	1	330	
	CD	3	2	6	
	電池	2	5	10	
	燈管(具)	2	1	2	
	鋁罐	9	10	90	
	其他鐵材/電線				
總金額：新台幣貳仟捌佰肆拾陸元整 (\$2,846)					

107 年 12 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	980	1.2	1176	
	保特瓶	200	3	600	
	塑膠	180	1	180	
	鐵罐	30	1	30	
	鋁箔包	250	1	250	
	CD	2	1	2	
	電池	3	5	15	
	燈管(具)	5	1	5	
	鋁罐	9	10	90	
	其他鐵材/電線	80/60	3/20	240/1200	
	總金額：新台幣參仟柒佰捌拾捌元整 (\$3,788)				

108 年 01 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1440	1.2	1728	
	保特瓶	180	3	540	
	塑膠	160	1	160	
	鐵罐	40	1	40	
	鋁箔包	140	1	140	
	CD	2	1	2	
	電池	2	5	10	
	燈管(具)	3	1	3	
	鋁罐	5	10	50	
	其他鐵材	100	3	300	
	總金額：新台幣貳仟玖佰捌拾參元整 (\$2,973)				

108 年 02 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1230	1.2	1476	
	保特瓶	120	3	360	
	塑膠	100	1	100	
	鐵罐	30	1	30	
	鋁箔包	160	1	160	
	CD	5	2	10	
	電池	3	5	15	
	燈管(具)	2	1	2	
	鋁罐	3	10	30	
	其他鐵材				
	總金額：新台幣貳仟壹佰捌拾參元整 (\$2,183)				

108 年 03 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1010	1.2	1212	
	保特瓶	270	3	810	
	塑膠	170	1	170	
	鐵罐	60	1	60	
	鋁箔包	280	1	280	
	CD	2	3	6	
	電池	1	5	5	
	燈管(具)	3	1	3	
	鋁罐	7	10	70	
	其他鐵材				
總金額：新台幣貳仟陸佰壹拾陸元整 (\$2,616)					

108 年 04 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1170	1.2	1404	
	保特瓶	210	3	630	
	塑膠	150	1	150	
	鐵罐	60	1	60	
	鋁箔包	260	1	260	
	CD	2	3	6	
	電池	3	5	15	
	燈管(具)	5	1	5	
	鋁罐	9	10	90	
	其他鐵材				
總金額：新台幣貳仟陸佰貳拾元整 (\$2,620)					

108 年 05 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	4650	1	4650	
	保特瓶	270	3	810	
	塑膠	200	1	200	
	鐵罐	50	1	50	
	鋁箔包	400	1	400	
	CD	2	3	6	
	電池	3	5	15	
	燈管(具)	3	1	3	
	鋁罐	16	10	160	
	其他鐵材				
總金額：新台幣陸仟貳佰玖拾肆元整 (\$6,294)					

108 年 06 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1800	1	1800	
	保特瓶	170	3	510	
	塑膠	130	1	130	
	鐵罐	70	1	70	
	鋁箔包	260	1	260	
	CD	2	5	10	
	電池	2	5	10	
	燈管(具)	5	1	5	
	鋁罐	7	10	70	
	其他鐵材	1/30	10/30	10/90	
	總金額：新台幣貳仟玖百陸拾伍元整 (\$2,965)				

108 年 07 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1500	1	1500	
	保特瓶	60	3	180	
	塑膠	50	1	50	
	鐵罐	10	1	10	
	鋁箔包	30	1	30	
	CD				
	電池				
	燈管(具)				
	鋁罐	2	10	20	
	其他鐵材				
	總金額：新台幣壹仟柒佰玖拾元整 (\$1,790)				

國立新竹高級工業職業學校 108 年度校園戶外環境清潔責任區域分配表

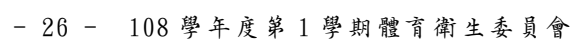
編號	班 級	導 師	打 掃 區 域	備註
01	職二甲	何紹綸	欣學樓 1~3 樓靠中華路側→(a) 2 樓男廁、廁所前地面、陽台(含隔音門)； (b) 3 樓樓板以下至 1 樓樓梯、1 樓樓梯間平面。	特教班
02	職二乙	李秀芬	欣學樓 1~3 樓靠電梯側→(a) 2 樓女廁、廁所前地面；(b) 特教辦公室前空地、 飲水機；(c) 3 樓樓板以下至 1 樓樓梯、1 樓樓梯間平面。	
03	餐一甲	彭筱菁	欣學樓 B2~1 樓靠中華路側→(a) 1 樓女廁、廁所前地面(磨石子地面皆算)； (b) 1 樓以下至 B2 樓梯、B2 樓梯間平面。	
04	餐一乙	謝秀圓	欣學樓 B2~1 樓靠電梯側→(a) 1 樓男廁、廁所前地面、無障礙廁所； (b) 1 樓以下至 B2 樓梯、B2 樓梯間平面。	
05	化一甲	辜鈺棋	(a) 實習工廠區圍牆邊人行道；(b) 藝德樓 1 樓男、女、無障礙廁所； (c) 實習工廠區大門外側含花園、內側至懿德樓(含機車棚地面、花園)。	實習工廠與外操場
06	製二甲	曾啟龍	製圖科辦公室旁男女廁所、製圖科辦公室及週邊、懿德樓週邊、圍牆至機械科 前草皮間的車道、花園、水溝、走道。	
07	電二甲	江彥良	(a) 電機館廁所、電機科前走廊、洗手台；(b) 圍牆內草地、走道、水溝； (c) 健康中心內打掃；(d) 健康中心前花園、水溝、階梯、無障礙坡道； (e) 體育組前回收桶(資源回收桶*2)。	
08	化二甲	陳華芳	(a) 化工館走廊通道(含階梯至鐵網間區域)、水溝、廁所、地面； (b) 圍牆內空地、草地、水溝；(c) 體育室與地下室；(d) 化工科辦公室。	
09	綜一丁	鄭智仁	(a) 地下道出口、東光陸橋圍牆(含牆後)至操場水溝間； (b) 排球場、草地、水溝至鐵網間(含大樹下)；(c) 體育組前一般垃圾桶。	
10	機二甲	張國斌	(a) 機械館前草地、籃球場地、跑道至籃球場及機械館旁綠地、走道； (b) 機械館靠運動場旁水泥地走道、水溝；(c) 機械科辦公室； (d) 販賣機周邊地面及機械科前地下室空地。	
11	室二甲	林智鵬	右半側運動場司令台、監理站圍牆邊樹下草地、水溝、跑道、操場及跑道內草 地，室設館至機械科間走道(至販賣機)、室設科辦公室及資源回收。	
12	機一乙	賴佳慧	左半側運動場司令台、監理站圍牆邊至排球場間、操場、草地、水溝、跑道。	
13	板二甲	陳奇明	板金科辦公室、板金科各實習工廠週邊至操場邊地面、水溝、車道、走道。	
14	綜二丙	鄭文嫻	欣學樓 3~5 樓中華路側→(a) 5 樓樓板以下至 3 樓樓梯、3 樓樓梯間平面； (b) 3、4 樓男女廁所、廁所前地面；(c) 3、4 樓廁所旁陽台(含蒸飯箱、隔音 門)。	
15	綜二丁	張雅瑩	(a) 竹工隧道(含三座樓梯、樓梯口)；(b) 垃圾桶、廚餘桶、紙餐盒桶； (c) 力行館、東光陸橋間通道、車棚、花園、至變電室間空地、無障礙坡道。	
16	室三甲	林郁婷	欣學樓 5~7 樓電梯側→(a) 7 樓樓板以下至 5 樓樓梯、5 樓樓梯間平面； (b) 5、6 樓男女廁所、廁所前地面(含飲水機)；(c) 5 樓語言教室前空地。	
17	機加三	王服賢	欣學樓 5~7 樓中華路側→(a) 7 樓樓梯間至 5 樓樓梯、5 樓樓梯間平面； (b) 5、6 樓男女廁所、廁所前地面(含蒸飯箱、飲水機)；(c) 7 樓天台。	
18	製三甲	張健朗	圖書館全區：(a) 書庫區；(b) 媒體區；(c) B1 閱覽室內外(階梯座位、樓梯、資 源回收桶、一般垃圾桶)；(d) 1F 走廊、前後方花園；(e) 圖書館和至善樓間停 機車處地面、水溝、車道、花園。	
19	板一甲	李正平	(a) 行政大樓 B1 樓至 5 樓兩側樓梯間(含地下室階梯、扶手、平台)； (b) 1 樓至 4 樓走廊通道(含 1 樓川堂)；(c) 第一會議室及 2 樓水槽、洗手台。	
20	機加一	袁宗廷	(a) 環保小尖兵(垃圾子母車、資源回收場、紙類回收室)； (b) 木工室前地面、紙類回收室前至側門花園及地面、廚餘回收場周邊地面。	

國立新竹高級工業職業學校 108 年度校園戶外環境清潔責任區域分配表

編號	班 級	導 師	打 掃 區 域	備註
21	機一甲	陳柏翰	(a)力行館內1至3樓樓梯；(b)力行館前外側樓梯、門廊、階梯； (c)力行館2樓桌球室、活動中心(含舞台、球場)、資源回收及一般垃圾桶。	
22	機三乙	周盈君	(a)至善樓1樓走廊；(b)導師辦公室紙類、一般垃圾、資源回收、地面； (c)導師辦公室附近環境整潔、洗手台、水溝、花園、石頭椅。	
23	機三甲	劉育樺	(a)至善樓2、3樓走廊、1樓至4樓樓梯；(b)1~2樓間男廁、2~3樓間男廁； (c)教務處往欣學樓及學程教室2樓風雨走廊、洗手台、花園。	
24	綜二乙	施郁蕙	(a)校門口公車亭地面、花園；(b)警衛室前門柱至欣學樓與行政大樓間停車場 (進校門後左側停車場含花園、水溝)。	
25	製一甲	許琇婷	整個內操場區域，廣場、花園、水溝、司令台（重點為司令台周邊、導師室前 大樹下、教官室前大樹下、總務處前大樹下）。	
26	綜一乙	黃琳雅	(a)弘道樓、浩雲樓至內操場階梯間花園、水溝、走道(含校長宿舍前廣場、水 溝、司令台及階梯)；(b)導師室旁木頭階梯、座椅花園、往導師室階梯。	
27	化三甲	范碧雲	(a)欣學樓7樓男女廁所、無障礙廁所及7樓所有地面； (b)7樓空中階梯教室、陽台。	欣學樓7樓、力行館、新民樓、行政大樓
28	機二乙	傅國祥	(a)力行館1、2樓男女廁所、廁所外側地面、1樓廁所間空地； (b)合作社及第二視聽教室前走廊。	
29	板三甲	姚念廷	(a)力行館1樓穿堂走道(含3個出口平台及階梯)； (b)專任教師辦公室；(c)輔導室；(d)學務處。	
30	電一甲	李偉嘉	(a)行政大樓與力行館前至圍牆間，廣場(停車場)、車道、花園、水溝； (b)水池周邊環境至地下道入口；(c)天橋旁人行步道至校門前。	
31	綜三丙	謝幸蓉	(a)行政大樓1、2樓廁所(導師室旁1樓女廁、教務處旁2樓女廁)； (b)行政大樓3、4樓廁所、廁所前地面。	
32	室一甲	黃柏芸	弘道樓1、2、3樓男女廁所(含廁所走道)。	
33	綜三甲	陳芳如	(a)弘道樓B1~5樓兩側樓梯間、各層樓走廊通道；(b)弘道樓地下室及水溝； (c)新民樓中間1樓至3樓樓梯(含樓梯前走廊、販賣機週邊地面)。	
34	綜三乙	周筱媛	(a)新民樓前中線至弘道樓旁圍牆；(b)弘道樓周邊花園、草地(含羅馬階梯廣 場、中央圓環走道)、水溝、走道、兩側階梯及無障礙坡道。	
35	綜二甲	卓益安	(a)新民樓前中線至浩雲樓(學程教室)四周至圍牆間； (b)浩雲樓(學程教室)1至2樓樓梯；(c)植栽場花架、座椅、盆栽、草地。 (d)浩雲樓1、2樓走廊通道(含半圓廣場)、花園、水溝。	
36	綜一丙	沈維瑛	(a)面新民樓左側→1樓女廁(含無障礙廁所)、2樓男廁、廁所前地面； (b)面新民樓左側B1~4樓樓梯；(c)面新民樓左側3樓2座拖把槽。	
37	綜一甲	王玉琪	(a)面新民樓右側→1樓半男廁、2樓半女廁、3樓半男廁、廁所前地面； (b)面新民樓右側B1~4樓樓梯；(c)面新民樓右側2、3樓洗手台。	
38	綜三丁	葉家榆	(a)欣學樓B1電梯口地面、B2電梯口地面、B2停車場與出入口綠色坡道； (b)欣學樓電梯(電梯地板需掃地與拖地，玻璃與牆面要擦乾淨)。 (c)欣學樓各樓層電梯口地面及電梯門、門框。	
39	電三甲	陳志煒	欣學樓3~5樓電梯側→ (a)5樓樓板以下至3樓樓梯、3樓樓梯間平面； (b)3、4樓男女廁所、廁所前地面； (c)3樓消防陽台、4樓視聽教室前空地(含飲水機)。	
40	機加二	陳昱志	(a)新民樓後方空地、木工室至植栽場間地面、水溝、花園、無障礙坡道； (b)後門及後門內外側地面；(c)落葉堆肥區內外(階梯、草皮、地面)。	

校本部





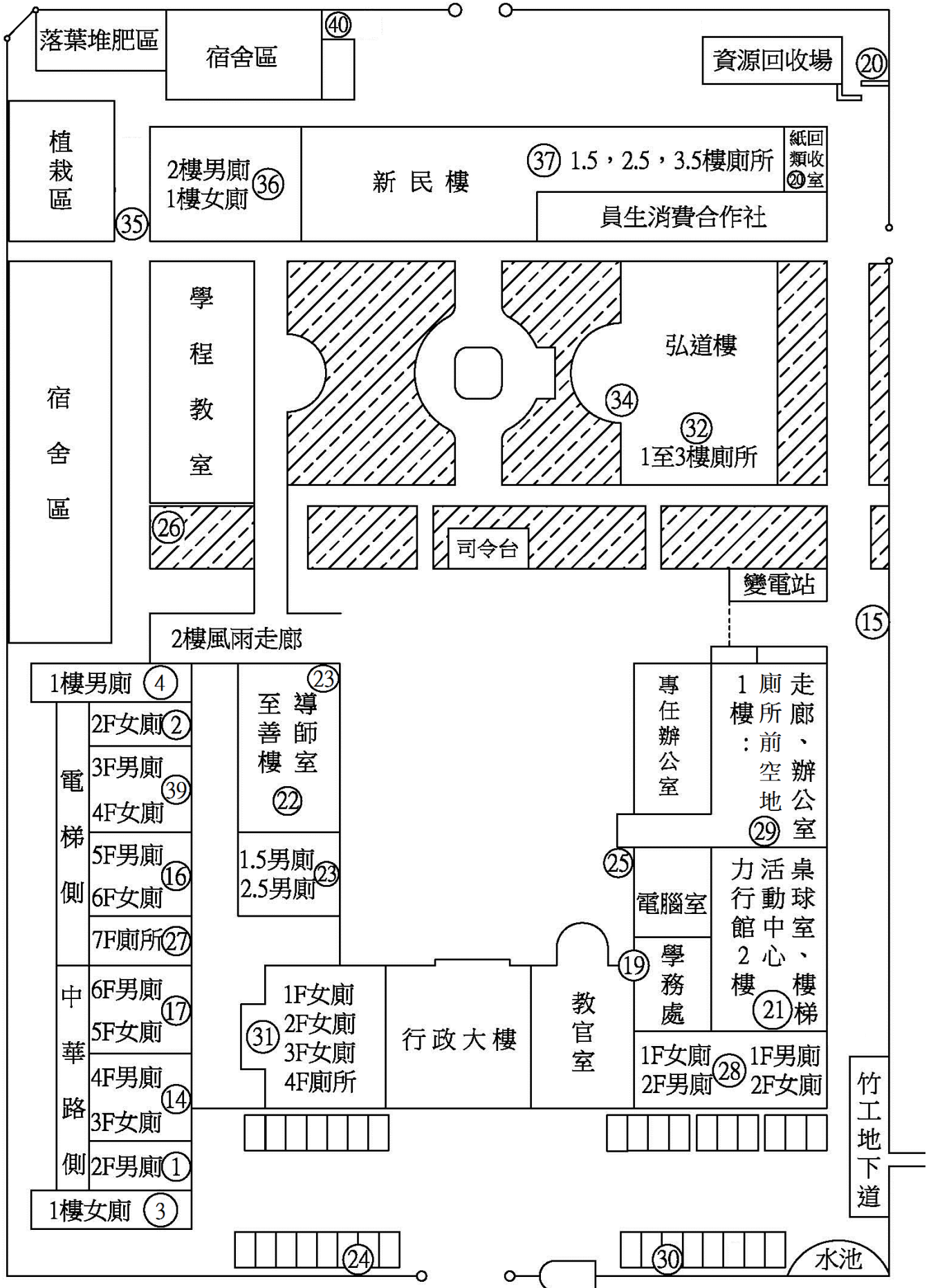
國立新竹高級工業職業學校 108 學年度班級環境清潔責任區域掃具擺放表

編號	班 級	導 師	打 掃 用 具 擺 放 位 置 及 說 明	備註
01	職二甲	何紹綸	(a) 欣學樓 2 樓男廁打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	特教班
02	職二乙	李秀芬	(a) 欣學樓 2 樓女廁打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	
03	餐一甲	彭筱菁	(a) 欣學樓 1 樓女廁打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	
04	餐一乙	謝秀圓	(a) 欣學樓 1 樓男廁及無障礙廁所打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	
05	化一甲	辜鈺棋	(a) 人行道、實習工廠區大門外側含花園、內側至藝德樓打掃用具放置於健康中心後方車棚。(落葉垃圾桶使用完畢請攜回班級教室) (b) 藝德樓 1 樓男、女、無障礙廁所打掃用具擺放於廁所掃具間。	實習工廠與外操場
06	製二甲	曾啟龍	板金科各工廠間車道、花園、水溝、車道、走道打掃用具擺放於板金館辦公室與鐵道路圍牆間。(落葉垃圾桶使用完畢請攜回班級教室)	
07	電二甲	江彥良	(a) 電機館廁所、走廊、洗手台打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 圍牆內草地、水溝、健康中心及周邊環境打掃、健康中心前花園打掃用具放置於電機館後方屋簷。	
08	化二甲	陳華芳	(a) 化工館廁所、辦公室、走廊、洗手台打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 圍牆內空地、水溝、體育室與地下室打掃用具放置於化工館後方。	
09	綜一丁	鄭智仁	所屬打掃區域打掃用具皆擺放於排球場高牆後方。 (落葉垃圾桶使用完畢請攜回班級教室)	
10	機二甲	張國斌	所屬打掃區域打掃用具皆擺放於機械館前地下室、辦公室除外。 (落葉垃圾桶使用完畢請攜回班級教室)	
11	室二甲	林智鵬	(a) 所屬打掃區域打掃用具皆擺放於室設館旁至操場間掃具櫃室 (落葉垃圾桶使用完畢請攜回班級教室) (b) 室設科辦公室及資源回收打掃用具擺放於科館內。	
12	機一乙	賴佳慧	所屬打掃區域打掃用具皆擺放於單槓區至監理所間區域。 (落葉垃圾桶使用完畢請攜回班級教室)	
13	板二甲	陳奇明	(a) 製圖科辦公室旁男女廁所打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 製圖館週邊及機械館前花園、車道、水溝、走道打掃用具擺放於製圖館樓梯下方。(落葉垃圾桶使用完畢請攜回班級教室)	
14	綜二丙	鄭文嫻	(a) 欣學樓中華路側 3 樓女廁、4 樓男廁打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 中華路側 3~5 樓樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	
15	綜二丁	張雅瑩	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	
16	室三甲	林郁婷	(a) 欣學樓電梯側 5 樓男廁、6 樓女廁打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 電梯側 5~7 樓樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	
17	機加三	王服賢	(a) 欣學樓中華路側 5 樓女廁、6 樓男廁打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 中華路側 5~7 樓樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	
18	製三甲	張健朗	(a) 欣學樓 1 樓平面花園及走廊打掃用具放置於班級教室。 (b) 圖書館打掃用具置於圖書館內(書庫區與媒體區)。 (c) 圖書館旁花園、欣學樓與至善樓間停機車處至校門口停車場地面與水溝打掃用具放置於班級教室。	
19	板一甲	李正平	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。 (擺放於行政大樓 2 樓人事室旁木製掃具櫃、洗手檯下方放置畚斗)	
20	機加一	袁宗廷	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	

國立新竹高級工業職業學校 108 學年度班級環境清潔責任區域掃具擺放表

編號	班 級	導 師	打 掃 用 具 擺 放 位 置 及 說 明	備註
21	機一甲	陳柏翰	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。 (皆擺放於力行館內最後方，或攜回班級教室擺放)	
22	機三乙	周盈君	所屬打掃區域打掃用具皆擺放於導師休息室內。	
23	機三甲	劉育樺	(a) 至善樓廁所打掃用具皆放置於廁所掃具間。 (b) 教務處往欣學樓及學程教室 2 樓風雨走廊、洗手台、花園打掃用具擺放於教務處後門飲水機旁。	
24	綜二乙	施郁蕙	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	
25	製一甲	許琇婷	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	
26	綜一乙	黃琳雅	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	
27	化三甲	范碧雲	所屬打掃區域打掃用具皆擺放於欣學樓 7 樓廁所內。	欣學樓 7 樓、力行館、新民樓、行政大樓
28	機二乙	傅國祥	(a) 力行館 1、2 樓男女廁所、廁所外側地面及空地掃具皆放置於廁所掃具間。 (b) 合作社及第二視聽教室前走廊打掃用具放置於班級教室。	
29	板三甲	姚念廷	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	
30	電一甲	李偉嘉	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	
31	綜三丙	謝幸蓉	行政大樓 1、2、3、4 樓廁所打掃用具皆擺放於廁所掃具間。	
32	室一甲	黃柏芸	弘道樓 1、2、3 樓男女廁所清潔打掃用具皆放置於廁所掃具間。	
33	綜三甲	陳芳如	所屬打掃區域打掃用具皆擺放於班級教室內(或各樓層角落擺放)。	
34	綜三乙	周筱媛	所屬外掃區域清潔打掃用具皆擺放於弘道樓 B1 樓梯角落。	
35	綜二甲	卓益安	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	
36	綜一丙	沈維瑛	(a) 面新民樓左側 → 1 樓女廁(含無障礙廁所)、2 樓男廁掃具皆放置於廁所掃具間；(b) 3 樓拖把槽打掃用具擺放於廁所掃具間； (c) 面新民樓左側 B1~3 樓樓梯打掃用具放置於班級教室。	
37	綜一甲	王玉琪	(a) 面新民樓右側 → 1 樓半男廁、2 樓半女廁、3 樓半男廁掃具皆放置於廁所掃具間；(b) 2、3 樓洗手台打掃用具擺放於廁所掃具間； (c) 面新民樓右側 B1~3 樓樓梯打掃用具放置於班級教室。	
38	綜三丁	葉家榆	B2 停車場及綠色坡道打掃用具皆放置於欣學樓電梯側 B2 樓梯角落，電梯及各樓層電梯口清潔打掃用具請放置於班級教室。	
39	電三甲	陳志煒	(a) 欣學樓電梯側 3 樓男廁、4 樓女廁打掃用具擺放於廁所掃具間。 (b) 電梯側 3~5 樓樓梯及走廊打掃用具放置於班級教室。	
40	機加二	陳昱志	所屬外掃區域清潔打掃用具擺放位置請參閱文字版校園平面圖。	

文字版校園平面圖



國立新竹高級工業職業學校

全校各班外掃區域清潔打掃用具擺放位置暨領用說明

- 一、全校各班外掃區域已於 108 年 08 月 13 日(星期二)分配完成，若班級外掃區域的打掃用具不足，請各班導師協請衛生股長帶領數名同學於 09 月 02 日(星期一)放學前至學務處衛生保健補齊打掃用具(因應開學首 2 日，不需使用打掃用具領用申請單)，爾後的打掃用具領取時間為每週三下午 15：50 分至 16：10 分止，若衛生組長不在，請找營養師領取打掃用具(請先至衛生組領取打掃用具領用申請單，填寫完成並交由班級導師簽章完成後，再憑單領取掃具)。
- 二、若班級對於掃具擺放位置有疑慮者，請參閱附件：打掃用具擺放位置及說明、文字版校園平面圖，打掃廁所之班級清潔打掃用具皆放置於廁所掃具間內；其餘外掃區域標示掃區編號的位置即為打掃用具擺放位置。
- 三、其中未標示打掃區域編號的班級，請參閱附件說明，建議可將外掃區域清潔打掃用具擺放於班級教室中，待打掃時間再將打掃用具攜至外掃區域使用。
- 四、負責打掃廁所的班級，請先行檢視您的掃區所屬廁所掃具數量是否足夠，**建議廁所內要擺放一組掃把和畚斗**，打掃方式依序如下：
 1. 先將地面全部掃過一遍（包含便間和掃具間地板），廁所垃圾全數分類倒掉。
 2. 刷洗小便斗與大便斗（先倒入鹽酸後等待約 3~5 分鐘，再加水刷洗乾淨）。
 3. 嚴重髒汙時使用水管打濕整間廁所地面，使用地板刷和清潔劑刷洗乾淨後拖乾。
 4. 若髒汙程度較輕微時，使用清洗乾淨的海棉拖把將廁所地面來回拖過數次。
 5. 用乾淨的溼抹布將洗手檯、小便斗感應器、窗戶平台，擦拭乾淨不留灰塵。
 6. 上學期間請保持廁所乾燥，或派員於下課時間巡視廁所環境整潔。
- 五、如有任何疑問，請洽學務處衛生保健組 王繹基組長。



國立新竹高級工業職業學校

107 學年度第二學期申請學生保險診斷及金額

項次	診 斷	事 故 日 期	受 理 日 期	理 賠 金 額	給 付 日 期	備 註
01	打球受傷	107/11/02	108/02/01	748	108/02/11	
02	紅斑性狼瘡	107/12/07	108/02/01	31,738	108/02/15	
03	右側鼓室成形術	108/01/24	108/03/04	6,147	108/03/07	
04	右手小指骨折	108/01/28	108/03/06	5,000	108/03/12	
05	燙傷	107/05/15	108/03/07	3,064	108/03/11	
06	右臉蜂窩性組織炎	108/02/25	108/03/18	11,180	108/03/20	
07	其他(自行申請)	108/03/07	108/04/03	20,155	108/04/09	
08	機車交通事故	108/01/01	108/04/09	53,920	108/04/12	
09	思覺失調	108/02/15	108/04/12	4,321	108/04/16	
10	其他(自行申請)	108/01/10	108/06/06	0	108/06/11	
11	自行車交通事故	108/05/31	108/06/06	0	108/06/13	
12	腎病症候群	108/04/15	108/06/10	9,375	108/06/12	
13	機車交通事故	108/05/29	108/06/26	50,000	108/07/03	
14	心房纖維顫動	108/05/29	108/06/27	50,000	108/07/04	
15	切割傷	108/06/20	108/07/11	561	108/07/19	
16	疾病開刀住院	108/06/05	108/07/16	6,363	108/07/17	
17	切割傷	108/06/06	108/07/23	2,900	108/07/25	
18	左側自發性氣胸	108/06/23	108/07/24	23,259	108/07/26	
19	左側非骨外側骨折	108/05/21	108/08/27	3,450	108/08/28	
總計理賠金額：新台幣貳拾捌萬貳仟壹佰捌拾壹元整（282,181）						

國立新竹高級工業職業學校

107 學年度第二學期傷病統計

一、傷病種類與地點統計表

科 別	地 點	人 次	百 分 比	備 註
外 科	操 場	293	39%	
	普通教室	53	7%	
	校 外	47	6%	
	其 它	138	19%	
	專科教室	199	27%	
	走廊樓梯	13	2%	
	總 計	743	100%	
外 科 總 計		743	63%	
內 科 總 計		437	37%	
總 數		1180	100%	

二、傷病年級統計表

年 級	人 次	百 分 比	備 註
一 年 級	397	34%	
二 年 級	544	46%	
三 年 級	239	20%	
總 數	1180	100%	

國立新竹高級工業職業學校

108 年度健康促進學校計畫書

壹、計畫說明

健康體位議題

現況說明

因國人飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取及家長工作繁忙、單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，突顯學生之健康是值得大家關切的。有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。研究顯示，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖的成人，肥胖青少年的機率更高，達三分之二，肥胖對健康的影響，包括增加糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓及冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此維持理想體重應從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

統計分析本校日間部 106 學年第一學期 501 位高一新生身體質量指數（BMI）檢測結果，發現高一新生體位異常者 224 人（44.7%），其中過重及肥胖學生約 27.5%，其中過重 75 人（14.97%）、肥胖 63 人（12.57%）、過輕 86 人（17.2%），顯示青少年對食物的選擇及營養知識不足，且每日之活動量過少。由於健康飲食與身體活動是預防慢性疾病的主要二項措施，為推動本校師生健康體重管理活動，營造有益健康、成長的學習環境，增進學生健康體能及營養知能，爰經學校衛生委員會評估，提出校園健康體位健康促進學校計畫。

計畫目標（請條列）

- 一、建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為，以實踐健康之生活。
- 二、降低體重過重及肥胖學生比率，促使學生維持健康體位。
- 三、協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣，以達到有效之體重控制。
- 四、使學生了解何謂健康飲食及平時如何選擇正確均衡的食物。
- 五、提升學生、家長、教師健康體位知能。

計畫內容	一、豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。 1. 每週二、四、五利用升旗集會時間進行健康操之活動。 2. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重個案。 3. 建立體重過重個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查。 4. 實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。 二、加強學生健康體型意識之宣導。 三、以推行健康飲食及認識六大類食物為主要議題，設計相關主題活動，讓學生學習簡單易行的健康體重管理方法。 四、學校成立健康休閒性之運動團體，鼓勵學生參與。 五、配合現有教育、課程、親師座談等機制，提醒學生家長落實動態生活及健康飲食。 六、鼓勵福利社供應廠商推動健康飲食、推動食品營養或份量標示，共同營造健康環境。 七、商請體育老師針對體重過重學生加強體重控制觀念與行為指導。
預期效益	一、由健康知識介入後，經前後測結果進行分析，有八成學生願意改變生活型態，並減少攝取有害身體的食品。 二、降低因不健康飲食所導致腹痛、胃痛而來健康中心的學生比例。 三、願意參與健康飲食及改變生活型態之體重過重或肥胖者，於計劃結束前體重至少可減 2 公斤以上。

貳、經費概算

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
講師鐘點費	元/時	2	1,600	3,200	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 外聘學者專家每節 1600 元、內聘 800 元，助教減半。
物品費	元/式	4	900	3,600	器材費（如食物份量模型等）。
獎品費	元/式	30	100	3,000	才藝競賽、有獎徵答、圖書禮券。
雜支	元/式	1	200	200	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。
合 計				10,000	經費流用，請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

國立新竹高級工業職業學校

108 年度健康促進學校計畫書

壹、計畫說明

菸害防制議題

現況說明	根據董氏基金會的調查，國內有 90%的吸菸者是在 19 歲以前養成的習慣，在這之前若不吸菸，日後再吸菸的比例只有 10%，因此只要不讓青少年接觸香菸、吸第一口菸，日後有吸菸惡習的機率就不高了。除了家庭之外，學校是青少年最常生活的地方，因此營造無菸校園、無菸環境，加強菸害防制教育，是學校重要工作之一。 教導學生反菸、拒菸的正確觀念，應從國小到國中、高中（職）及大專院校教育課程，使學生擁有不吸菸及拒菸的態度及能力，如此不僅能有效減少吸菸率，也能使下一代生活在無菸的環境，因此，策訂及推展學生遠離菸害的校園菸害防制計畫。
計畫目標（請條列）	一、針對無菸校園之維護，訂定合理之輔導與管教要點，除了加強校園安全巡查之外，並納入學生手冊執行。 二、鼓勵學生參加本市辦理之各項無菸創意活動，並舉辦校園春暉專案才藝競賽－菸害防制漫畫、海報等藝文活動。 三、利用開學典禮、結業式、班會或週會活動時間，推動以拒菸為主題之全校性演講與活動。 四、對曾在校內吸菸或因好奇而吸菸及有意願戒菸的學生，成立戒菸班強制協助遠離菸害、戒除吸菸習慣，降低吸菸盛行率。 五、本校健康中心、學務處主動提供學生相關的菸害防制資源，並於校園內明顯處張貼菸害防制教育海報、標語，以提供（醒）學生相關資源管道。 六、學校課程中能加入菸害防制相關的內容，並實施菸害認知檢測，以減低學生吸菸機率。 七、培訓戒菸教育種子師資，結合社區資源及家長志工團體，推動拒菸和戒菸，並利用親子座談時機實施菸害防制宣導。 八、與新竹市衛生所、鄰近醫院等配合辦理菸害防制教育宣導，運用專業師資實施菸害防制教育，讓學生更加清楚瞭解吸菸對於自己或他人的嚴重危害。

計畫內容	一、成立「無菸校園推動小組」，由本校健康促進委員擔任，配合健康促進會議，實施校園菸害防制活動。 二、不定期舉辦無菸校園教育宣導演講及座談會，加強學生無菸教育。 三、於新生訓練時實施無菸校園課程。 四、利用週會、班會實施無菸校園教育宣導及法規和討論題綱。 五、校園各處張貼菸害衛生教育海報、標語，佈置無菸環境。 六、不定期舉辦無菸校園漫畫、海報、創意標語等競賽。 七、利用午餐時間、週會、班會、國防通識、健康與護理課程等時間播放有關無菸校園宣導短片。 八、配合本校校慶、園遊會、開學典禮、結業式等，實施菸害防制宣導。 九、不定期舉辦戒菸班，協請專業機構到校擔任講座，以提升正確的菸害知識及對健康的危害。 十、實施無菸校園服務隊的組織及編組，成員由春暉社以及志工同學擔任，由生輔組長編組，執行巡視校園任務，採柔性方式勸導及相關獎懲措施。 十一、勸導本校教職員工與外賓勿在校園內吸菸。
預期效益	一、參與菸害防制系列活動的師生達全校總人數九成以上。 二、經教學前、後測結果進行分析，有八成學生對菸品危害認知、拒菸態度方面有顯著增加。 三、九成吸菸教職員工生願意戒/減菸，戒菸率達五成左右。 四、在校園各處聞不到菸味且看不到菸蒂。

貳、經費概算

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
講師鐘點費	元/時	2	1600	3,200	講演及戒菸班外聘教師鐘點費
獎品費	元/個	48	100	4,800	專題演講有獎徵答、圖書禮卷等。
物品費	元/式	2	900	1,800	推動學生菸害防制相關物品及材料費用等。
雜支	元/式	1	200	200	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。
合計				10,000	經費流用，請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

國立新竹高級工業職業學校

108 年度健康促進學校計畫書

壹、計畫說明

視力保健議題

現況說明

根據教育部統計，105 學年度台灣高級中等學校學生裸視視力概況調查成果報告顯示，高中一年級視力不良比率男/女：78.1%/83.0%，高中二年級男/女：78.1%/83.3%；高中三年級男/女：79.6%/84.6%；可見現今高中生視力不良狀況相當嚴重，有許多人視力不良，卻不懂得正確使用及保養眼睛的重要性，視力保健的正確觀念，更應該從小開始培養起。106 學年度本校高中一、二、三年級視力不良比例分別為 76%、83%、85%，包括有：近視、散光、弱視等。

現今社會環境裡，3C 產品充斥，用眼習慣不佳，導致學生視力不良比率偏高，不僅影響青少年學習效率，亦會增加社會醫療經費負擔。青少年近視會造成成人後期視力的疾病，如青光眼、白內障與視網膜剝離、黃斑病變等，甚至成為視力喪失的主要因素。而學生時期可塑性高，是良好健康知識、態度與習慣建立之關鍵期；因此，藉由學校有組織、有系統地進行視力保健教育及活動的實施，將會是奠定國民視力健康基礎最直接、有效且經濟之重要途徑。

鑑於視力不良對國民所帶來的威脅，本校希望藉由「健康促進視力保健議題」的推動，透過視力保健認知教育議題，將可以達到向下扎根，以期為維護青少年視力健康的正常發展。

計畫目標（請條列）

- 一、結合本校健康促進計劃推動校內視力保健衛生教育相關活動，促進學生對視力保健衛生教育的重視。
- 二、落實學校健康教育，充實學生視力保健常識與觀念，培養學生視力保健的行為。
- 三、辦理本校推動校園視力保健教育生活技能融入課程教學活動，展現活力與創意的視力保健教學教育，提供學生才藝之發展平台。
- 四、結合教學與媒體的應用，建立校園永續倡導的視力保健教育模式。

計畫內容	一、健康政策：將視力保健教育納入為 107 年度健康促進學校之推動議題（依據臺教國署學字第 1070015275 號）辦理。 二、物質環境營造：持續完善學校的健康中心設備、推動視力保健觀念，維護學生視力保健。 三、健康社會環境：維持友善健康校園氣氛，營造正確視力保健正向支持環境，借重同儕勉勵，培養良好視力保健習慣，增進自主健康管理。 四、健康教學：將視力保健教育納為常規教學(健康護理與軍訓課)，使知識融入生活技能，並進行視力保健知識評量。 五、社區關係：清楚了解鄰近「眼科就診」資源，並推廣學生與家長視力保健知識。並辦理親師座談會議，宣導健康促進學校理念。 六、健康服務：持續充實學校健促網站及健康中心視力保健諮詢窗口，達到成果展現資源共享。建置學生視力保健資料庫，定期監控視力保健執行效能。
預期效益	一、建立正確的視力保健觀念，並將正確視力保健觀念帶入家庭，增進學生與家人視力保健保健知識，落實視力保健工作。 二、透過學生之間實務經驗分享提升學習效能，提昇視力保健及自我照護行為能力。 三、透由模擬眼球，使學生了解視力保健重要性，以期增加正確視力保健動力 四、校園營造出視力保健之支持性的環境。

貳、經費概算

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
講師鐘點費	元/時	2	1,600	3,200	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 外聘學者專家每節 1600 元、內聘 800 元，助教減半。
獎品費	元/個	96	50	4,800	參與活動學生獎勵用。
物品費	元/式	5	300	1,500	推動學生視力保健及評核相關材料費(模擬教具等)。
雜支	元/式	1	500	500	文具紙張耗材、宣導單張等。
合計				10,000	經費流用，請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

參、提案討論：

提案一：訂定本校『體育成績評量辦法』案，請討論。

說明：一、依據『高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法』辦理（臺教授體部字第 1070017127B 號令）。

二、體育科教學研究會配合 108 課綱實施，草擬本校『國立新竹高級工業學校體育成績評量辦法』如附（提案討論附件 01）。

三、本案今日會議通過後陳校長核定於本學年度起實施。

決議：

提案二：訂定本校『運動代表隊管理辦法』案，請討論。

說明：一、本校運動代表隊在生活常規與訓練管理方面未有統一之準則，體育科教學研究會草擬本校『國立新竹高級工業學校運動代表隊管理辦法』如附（提案討論附件 02）。

二、本案今日會議通過後陳校長核定於本學年度起實施。

決議：

肆、臨時動議

伍、散會

心情手札

～人，只要有勇氣，就別怕無戰場～

國立新竹高級工業職業學校體育成績評量辦法(草案)

108 年 09 月 11 日體育衛生委員會議訂定

壹、依據：『高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法』辦理（臺教授體部字第 1070017127B 號令）。

貳、體育成績之評量依 108 課程體育課程綱要進行多元評量，評量內容以技能學習、情意學習、認知學習與行為學習四大領域，計分比重與評量方式如下：

一、技能學習部分佔總成績 50%

(一)每學期測驗各類運動項目技能 2~3 項。

(二)每學期各年級測驗項目依據教學進度與內容統一測驗項目，測驗項目由體育組統一制定給各任課老師決定。

二、情意學習部分佔總成績 30%

(一)校內班際比賽：

1. 因參賽未獲名次者依實際出賽給 1 分。

2. 團體競賽第一名給 3 分，第二名給 2 分，第三名給 1 分。

3. 個人競賽第一名給 6 分，第二名給 5 分，第三名給 4 分，第四—六名給 3 分。

4. 團體項目無故棄權者(含未如期報名)，全班每人各扣 6 分，個人項目扣 5 分。

※下列述情事若有情節重大且屢勸不聽者，教師可依校規逕送懲處。

(二)體育正課

1. 出席勤惰：出席全勤給 3 分、遲到或早退一次扣 2 分、曠課一次扣 3 分、因事或因病缺席一次扣 1 分，因公未到者不扣分。

2. 服裝儀容：全學期間服裝整齊給 3 分、服裝不整齊一次扣 2 分。

(三)上課態度與參與情形由任課教師酌予加減分。

三、認知學習部分佔總成績 10%

(一)依學生上課問答情形與體育常識評定之。

(二)校外運動(表演)觀摩及校外之任何競賽：如籃球、棒球、.. 等，學生觀摩後需撰寫心得感言 600 字以上任課教師則依其心得內容酌予分數。

(三)於學期中進行單元評量。

(四)每學期末統一進行「體育常識測驗」。

四、行為學習部分佔總成績 10%

協助學生擬定運動計畫並於期末評量完成狀況並給予建議與評量，佔總成績 10%。

參、特殊學生體育成績評量方式

一、學期開始第二週辦理學生體育課免修手續及半修手續。

二、免修即為患病學生需長期修養〈如心臟病、腎臟病等〉剛動手術或行動不便者，免測驗技能，體育總成績以運動書報心得、運動競賽表演觀摩、平時運動習慣與紙筆測驗來進行評量。

三、特殊生即為患病較微者及行動較不完全方便者，以運動書報閱讀心得、運動競賽表演觀摩佔 50%及該生自選活動項目之技能測驗、學習精神、努力情形、運動道德、缺.曠課紀錄等佔 50%評定之，如總成績未達六十分者，可列入六十分計算。

四、運動技能測驗時，因患病或受傷，不能參加者，准予在本學期內，學期終了，停課前，補行測驗，如未痊癒，仍不能參加補測者，依其已測項目，評定成績。如全部技能項目，均未測驗，依照第二條之規定辦理。

肆、本成績評量辦法經體育衛生委員會通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

國立新竹高級工業學校運動代表隊管理辦法(草案)

108 年 09 月 11 日體育衛生委員會議訂定

壹、依據：『高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法』辦理（臺教授體部字第 1070017127B 號令）。

貳、宗旨：養成學生以學校為中心，重團體、重榮譽與積極進取的團隊精神。

參、辦法：

- 一、本校運動代表隊（以下簡稱各代表隊）共成立：籃球、排球、桌球、棒球、羽球、田徑…等代表隊。每隊設指導教練一至二人。於參加對外比賽時，將視實際需要再行增減指導或管理人員。
- 二、鼓勵各代表隊參加教育局、部所舉辦之各項競賽。參加人員須依規定資格，由各隊指導教練提出報名，並由學務處體育組進行註冊報名程序。
- 三、各代表隊為增加比賽經驗，得經校長或學務主任核准後選擇性參加縣市教育局、各單項運動協會以外之社會團體所舉辦之各項競賽。
- 四、各代表隊經核准參加各項比賽，依規定應報請公假、出差及經費補助，惟經費補助款項將依預算狀況而定，不足之金額由各校隊自行籌措。
- 五、本校運動代表隊參加競賽所得獎金及補助，依規定個人獎金歸屬個人，其餘獎勵金，應做為教練、選手購買各項輔助訓練器材。
- 六、凡自行組隊或個人參加校外各項運動比賽時，須先向學務處報備核可後，方得參加。

肆、運動代表隊來源：

- 一、凡由體育教師或各單項教練推薦，經體育組長或學務主任面談甄選合格後，依體育績優學生保送項目，為該項當然校隊隊員，並依學生基本學力測驗之分數分發至適合之學程就讀。
- 二、曾參加校內外各項比賽及成績測驗績優學生得遴選為各代表隊隊員。
- 三、凡對該項有興趣，自願參加之本校同學。
- 四、由各運動社團表現優異者，可經推薦成為運動代表隊。

伍、運動代表隊隊員之規定：

- 一、凡本校學生均有被選為代表隊隊員之資格。
- 二、凡為代表隊隊員無特殊原因不得退出該代表隊之各項活動。
- 三、凡被選為代表隊隊員，不得無故缺席代表隊之訓練活動及比賽。
- 四、代表隊隊員如有態度傲慢不服從教練指導者，或其他老師糾正，得隨時取消代表隊員資格。
- 五、代表隊在校外參加比賽應以學校榮譽為重，一切行為均須遵守團體紀律與校規，凡違反者返校後，立即撤銷其代表隊隊員資格。

- 六、凡參加代表隊練習、比賽、或服務該隊有優良表現者，於畢業時發給校隊證明以茲鼓勵。
- 七、代表隊隊員於上課期間應依學校規定穿著校服到校，訓練時則著合於校規規範之整齊運動服。
- 八、寒暑假及假日集訓時，應穿著學校規定服裝到校後再換穿統一服裝練習。
- 九、所有代表隊隊員不得以個人名義與校外機構、廠商訂定合同契約，如有廠商提供補助，需向學務處報備，核可後方可協商相關補助事宜。
- 十、所有代表隊隊員有義務協助支援校內各項體育活動競賽之辦理。
- 十一、代表隊應以榮譽為主，校外爭取校譽，校內保持榮譽，凡處分累計達一大過者，即取消代表隊選手資格。

陸、練習時間：

- 一、每週一至週五午休或是放學後、週末假日，不可利用正常上課期間請假練習。（若遇到補上班上課時的周末假日，應該以上課為主，練習時間再和教練協調。）
- 二、視練習狀況可利用早自習、升旗時間請公假練習（全校升旗不得公假練習）。

柒、獲獎獎勵：依據學生獎懲要點簽請校長核定獎勵。

捌、違規懲處：

- 一、校外嚴重違反校譽者（如：打架、挑釁、抽菸、吸毒、喝酒一等），經查明退出該項代表隊，並依學生獎懲要點予以大過處分。
- 二、違反學生手冊之各項規範者，將依學生手冊中各項懲處規範辦理，情節重大或累犯者，則退出該項代表隊。
- 三、因態度傲慢違反校規以及不聽從教練、指導老師及導師勸誡者，依學生獎懲要點記小過一次。
- 四、在校園內因態度偏差違反校規、服儀不整一等，屢勸不聽或累犯，經教練或導師建議，立即退出該項代表隊。
- 五、違反各班訂定之班規，經導師提報後無限期停止練習。停止練習後行為改善，經導師與教練觀察認可，同意歸隊練習。
- 六、比賽期間應專心一致，力求最佳表現，不可擅自脫離團隊自由行動。
- 七、假借球隊練習，欺騙師長而在外從事其他活動者，依學生獎懲要點記大過一次處分。

玖、本辦法經學務會議通過、校長核定後公佈實施，修正亦同。