

國立新竹高級工業職業學校

110 學年度第 1 學期體育衛生暨健康促進委員會會議紀錄

■時 間：110 年 09 月 22 (星期三) 上午 08:10

■地 點：行政大樓二樓會議室

■參加人員：詳如委員名單

紀錄：莊宜蓁營養師

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	吳 妙 芳	秘 書	
03	委 員	詹 文 克	教務主任	
04	委 員	廖 倉 祥	學務主任	兼執行秘書
05	委 員	李 岳 倫	總務主任	
06	委 員	施 淑 真	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	謝 旻 晏	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	鄭 智 仁	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	曾 筱 君	生輔組長	
17	委 員	周 芳 如	特教組長	
18	委 員	陳 芮 淇	體育老師	
19	委 員	林 建 發	體育老師	
20	委 員	邢 培 欣	體育老師	
21	委 員	吳 欣 蒨	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：

- 一、這個學期在環境整潔方面確實已有改善，以擦玻璃為例，以往各班教室的玻璃都沒有擦，現在二、三及六樓綜高各班，玻璃的清潔度已經比較其他班級提高了許多，請衛生組持續宣導要求各班加強窗戶的清潔，整潔部份也請納入教室佈置整體評分。另外，打疫苗後的 2 週，體育課的上課內容必須要做變更，提醒體育老師這兩週不要安排學生進行激烈運動項目。
- 二、我們學校不管是學生行為或整潔方面相較於他校，都是非常正常的學校，希望可以因此維持成為本校的良好校風，學生雖然不喜歡被管教，但久而久之也會習慣，多數的家長應該也會支持，雖然還是有少數家長不捨得孩子被管教，但是只要學校在教育立場站得住腳，合理的管教應該都是可以接受的，非常感謝大家在這部分的努力。

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，如附件一。
- 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。
- 3.09/02 各項運動代表隊進行遴選。
- 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. 09/07 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：

09/09-12	新竹市中小學校際棒球聯賽
09/11-12	新竹市市運游泳賽
09/14-16	新竹市市運田徑賽
10/31	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
11/17-19	新竹市 110 年度中學羽球校際聯賽暨 111 年全中運羽球代表隊選拔賽
11/20-21	新竹市 110 年度中學桌球校際聯賽暨 111 年全中運羽球代表隊 選拔賽

11 月下旬 籃球全國高中乙組聯賽
 排球全國高中乙組聯賽
 棒球全國高中硬式鋁棒組聯賽

■校內運動競賽：詳細內容請參閱 110 學年度第 1 學期體育組行事曆。

09/27 高二班際男子組籃球賽
 10/04 高一班際男子組排球賽
 10/12 校運會前賽開始
 10/27 校運田賽會前決賽
 11/19 110 學年度全校運動會
 11/29 高三班際男子組暨全校女子組排球賽開始辦理

2.本學期各運動代表隊自 9/10 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 1:00-4:00 外操場練習，校內負責老師為劉金龍老師。
- (2)排球隊：男排由機械科林賢德技佐，於每日 7:15-8:00 早自習及放學後指導訓練。女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：由邱奕維老師擔任指導教練，於課餘時間指導訓練。

三、109 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 109 年度中小學校際棒球聯賽高中硬式組	第 三 名	棒 球 隊		劉 金 龍
02	新竹市 109 年度全市運動大會高中女子組	第 三 名	田 徑 隊		林 建 發
03	新竹市 109 年度全市運動大會高中男子組	第 四 名	田 徑 隊		林 建 發
04	新竹市 109 年度全市運動大會游泳錦標賽高中女子組 100 公尺自由式	第 一 名	綜 一 丁	王品蓁	劉 金 龍
05	新竹市 109 年度全市運動大會游泳錦標賽高中女子組 50 公尺自由式	第 二 名	綜 一 丁	王品蓁	劉 金 龍
06	新竹市 109 年度全市運動大會游泳錦標賽高中女子組 50 公尺仰式	第 二 名	綜 一 丁		劉 金 龍
07	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組跳遠	第 二 名	板 三 甲	徐汶辰	林 建 發
08	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 110 公尺跨欄	第 三 名	化 二 甲	曾奎允	林 建 發
09	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 4x100 公尺接力	第 二 名	田 徑 隊	彭竣揚、曾奎允 桑原祐堂、徐汶辰	林 建 發
10	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組	第 三 名	田 徑 隊	彭竣揚、桑原祐堂	林 建 發

項次	項 目	名 次	班 級 (球 隊)	姓 名	帶隊老師
	4x400 公尺接力			張晉瑜、范竣翔	
11	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組鐵餅	第 五 名	機 加 二	余芮鎧	林 建 發
12	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 400 公尺	第 六 名	化 二 甲	張晉瑜	林 建 發
13	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 100 公尺	第 七 名	板 三 甲	陳 昊	林 建 發
14	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 200 公尺	第 八 名	板 三 甲	陳 昊	林 建 發
15	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組標槍	第 八 名	機 加 二	余芮鎧	林 建 發
16	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 400 公尺	第 八 名	綜 二 丁	詹程瀚	林 建 發
17	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中女子組 4x100 公尺接力	第 三 名	田 徑 隊	謝苡柔、林宸羽 楊以恩、鍾育辰	林 建 發
18	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中女子組跳遠	第 二 名	綜 二 乙	楊以恩	林 建 發
19	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中女子組鏈球	第 二 名	化 二 甲	王亮棠	林 建 發
20	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中女子組 5000 公尺	第 四 名	綜 二 丁	謝苡柔	林 建 發
21	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中女子組跳遠	第 六 名	綜 二 乙	蔡金庭	林 建 發
22	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中女子組 800 公尺	第 六 名	綜 二 乙	范郁昀	林 建 發
23	新竹市 109 年度全市運動大會田徑錦標賽高中女子組 400 公尺	第 三 名	室 二 甲	林宸羽	林 建 發
24	新竹市 109 年度全市運動大會游泳錦標賽高中男子組 100 公尺自由式	第 八 名	化 一 甲	何昶毅	劉 金 龍
25	109 年度全國青少年運動攀登錦標賽高男組	第 二 名	機 二 甲	蔡承修	
26	第十屆台灣中區亞特盃運動會男子組籃下投籃	第 二 名	餐 二 乙	楊思齊	吳 欣 蒨
27	第十屆台灣中區亞特盃運動會男子組有氧登階	第 二 名	餐 二 乙	黃治閔	吳 欣 蒨
28	第十屆台灣中區亞特盃運動會男子組籃下投籃	第 四 名	餐 二 甲	許庭愷	吳 欣 蒨
29	第十屆台灣中區亞特盃運動會男子組壘球擲遠	第 一 名	餐 二 乙	林羽宸	吳 欣 蒨
30	第十屆台灣中區亞特盃運動會男子組壘球擲遠	第 三 名	餐 二 乙	劉學佳	吳 欣 蒨
31	第十屆台灣中區亞特盃運動會男子組 100 公尺	第 三 名	餐 二 甲	林嘉誠	吳 欣 蒨
32	第十屆台灣中區亞特盃運動會女子組 100 公尺	第 一 名	餐 二 甲	蘇芷萱	吳 欣 蒨
33	第十屆台灣中區亞特盃運動會女子組有氧登階	第 二 名	餐 二 甲	李明娟	吳 欣 蒨
34	新竹市 109 年度中小學排球校際聯賽（男子組）	殿 軍	排 球 隊		林 賢 德
35	109 學年度高級中等學校排球乙級聯賽新竹區男子 組	第 一 名	排 球 隊		林 賢 德
36	109 學年度高級中等學校籃球乙級聯賽新竹區男子組	第 三 名	籃 球 隊		鄭 智 仁
37	109 學年度第 12 屆中小學學生運動大隊接力新竹市複賽高男組	第 一 名	田 徑 隊		邢 培 欣

項次	項 目	名 次	班 級 (球 隊)	姓 名	帶隊老師
38	109學年度第12屆中小學學生運動大隊接力新竹市複賽高女組	第 四 名	田 徑 隊		吳 欣 蒨
39	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男跳遠	第 二 名	板 三 甲	徐汶辰	林 建 發
40	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男跳高	第 二 名	電 二 甲	張鈺林	林 建 發
41	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男三級跳遠	第 三 名	電 二 甲	張鈺林	林 建 發
42	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 4x100 公尺	第 二 名		戴瑋瀚、陳 昊 桑原祐堂、徐汶辰	林 建 發
43	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 4x400 公尺	第 四 名		彭竣揚、桑原祐堂 張晉瑜、范竣翔	林 建 發
44	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 100 公尺	第 六 名	板 三 甲	陳 昊	林 建 發
45	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 100 公尺	第 六 名	板 三 甲	陳 昊	林 建 發
46	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 1500 公尺	第 七 名	室 一 甲	許程凱	林 建 發
47	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 1500 公尺	第 八 名	綜 二 丁	詹程瀚	林 建 發
48	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 110 公尺跨欄	第 五 名	機 加 一	桑原祐堂	林 建 發
49	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 400 公尺跨欄	第 六 名	機 加 一	桑原祐堂	林 建 發
50	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高男 5000 公尺	第 六 名	機 一 甲	鄧以守	林 建 發
51	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高女 4x100 公尺	第 三 名		謝苡柔、林宸羽 楊以恩、張祐慈	吳 欣 蒨
52	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高女 4x400 公尺	第 三 名		謝苡柔、林宸羽 郭以柔、范郁昀	吳 欣 蒨
53	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高女 800 公尺	第 五 名	綜 二 甲	范郁昀	吳 欣 蒨
54	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高女鏈球	第 三 名	綜 二 丁	謝苡柔	吳 欣 蒨
55	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高女鏈球	第 四 名	綜 二 甲	郭以柔	吳 欣 蒨
56	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高女跳遠	第 四 名	綜 二 乙	楊以恩	吳 欣 蒨
57	新竹市 110 年中小學田徑錦標賽高女鉛球	第 五 名	綜 二 甲	郭以柔	吳 欣 蒨
58	新竹市 110 年中小學游泳錦標賽高女 50 公尺自由式	第 一 名	綜 一 丁	王品蓁	劉 金 龍
59	新竹市 110 年中小學游泳錦標賽高女 100 公尺自由式	第 一 名	綜 一 丁	王品蓁	劉 金 龍
60	新竹市 110 年中小學游泳錦標賽高女 50 公尺仰式	第 二 名	綜 一 丁	王品蓁	劉 金 龍
61	新竹市 110 年中小學校際籃球錦標賽	第 四 名		籃球隊	鄭 智 仁

附件一

國立新竹高級工業職業學校 110 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	體育 1	編著者	劉家豪、林慶宏	冊次		出版社	均悅文化	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	
			學習主題	頁次	實際		定	實	際		
安全生活與運動防護	A-D	1	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							
表現類型	C&D	2	竹工活力操	新竹高工有氧操 活力操版							
生長發展與體適能	A-D	1	體適能	體適能的意義及重要、分類及內容、實務操作 1. 體適能綜合練習 2. 運動處方							
			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							
競爭類型	C	2	桌球	1. 運動起源與規則簡介 2. 握拍法 3. 正手擊球 4. 反手推擋							
挑戰類型	C	2	田徑	1. 短距離跑 2. 起跑 3. 接力							
競爭類型 陣地攻守性 球類運動	A	2	籃球	1. 運動起源 2. 一對一攻守							
競爭類型 網/牆性球 類運動	B	2	排球	1. 運動起源與規則簡介 2. 肩上發球 3. 扣球							
競爭類型 網/牆性球 類運動	D	2	羽球	1. 運動起源與規則簡介 2. 正手發高遠球 3. 正手長球							
競爭類型 守備/跑分性	C	2	棒壘球	1. 壘球投球動作 2. 壘球傳接球動作 3. 離壘							
挑戰類型 游泳	A-D	1	水域安全與運動傷害處理與預防	1. 水域安全、意外落水與自救 2. 運動傷害類型與處理及預防							
表現類型	A-D	2	體操	1. 徒手體操翻滾：前後滾翻、側翻 2. 徒手體操平衡：俯平衡、分腿跳、垂直跳							
	A-D	1	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

國立新竹高級工業職業學校 110 學年度第一學期 班：全體高二 教學：體育科 教學進度表										
每週時數	2	課本名稱	體育 2	編著者	方進隆	頁次	出版商	育達文化	擔任教師	高二體育教師
類別	授課場地	預定時數	課 業 進 度			實際時數	作 業 進 度			備 註
			預(章節內容)定	頁次	實際		預	定	實	
Ab	A-D	1	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						
生長發展與體適能	A-D	2	體適能測驗運動處方	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						
競爭類型網球性球類運動	A-B	2	排球	扣球 1.正面扣球 2.扣球技術運用：第一時間、第二時間、第三時間、虛攻球						
挑戰類型田徑	C	2	田徑	中距離跑 接力與接棒技巧 跳遠						
競爭類型陣地攻守性球類運動	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						
競爭類型陣地攻守性球類運動	A-B	2	籃球	傳切攻防練習：1.強邊高低位傳球後切入 2.弱邊切入後接球後進攻 3.強邊傳球後防守站位 4.面對強邊持球者弱邊防守站位						
競爭類型守備跑分性球類運動	A-C	2	棒壘球	內野守備位置與特性 突擊觸及短打 推擊						
競爭類型網球性球類運動	D	2	羽球	正反手挑球、正手切球						
競爭類型陣地攻守性球類運動	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。						
表現類型	A-D	2	體操	1.墊上運動 2.走繩介紹 3. TRX 器材介紹						
競爭類型網球性球類運動	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)						
		1	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)
- 雨天備用場地:藝德館 5 樓

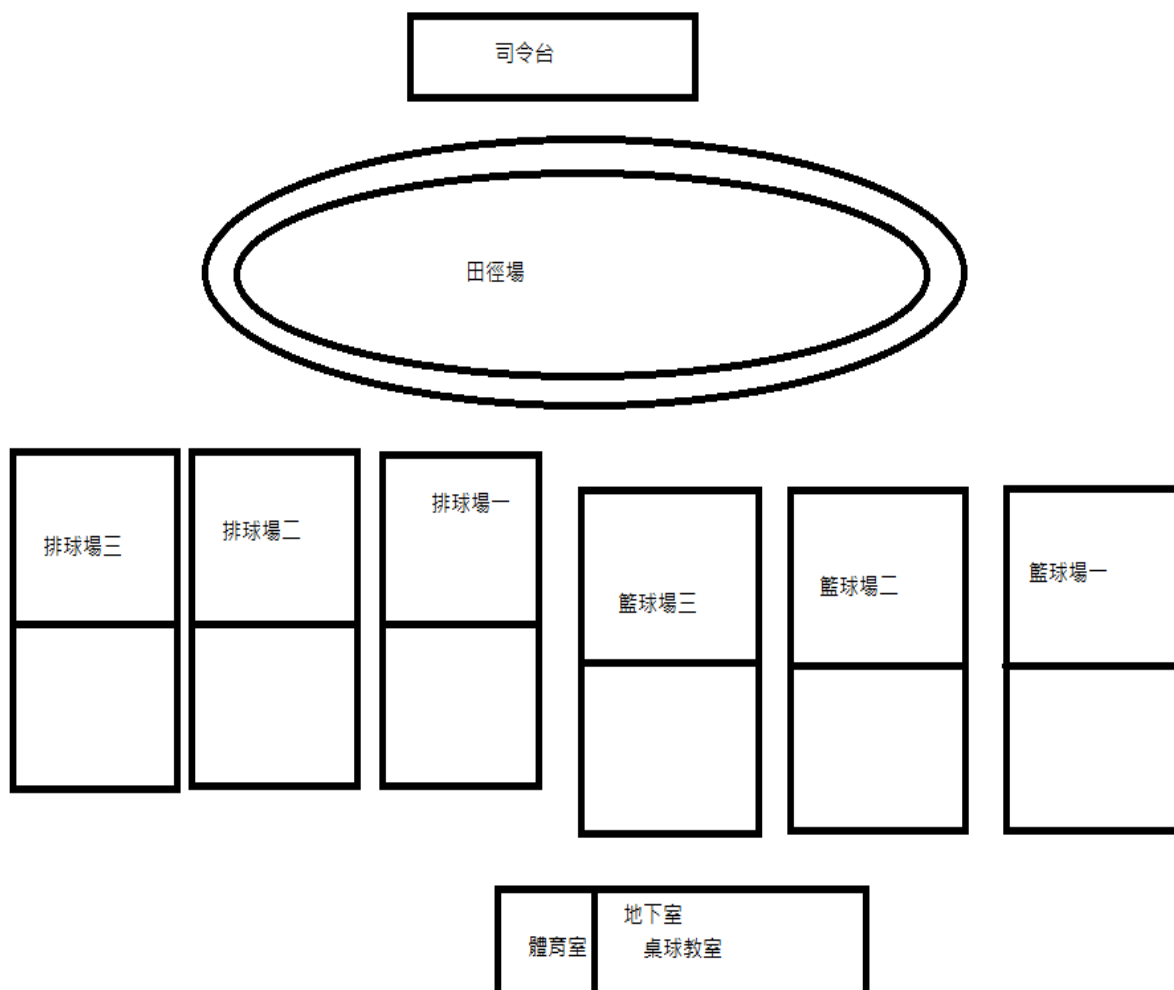
國立新竹高級工業職業學校 110 學年度第一學期 班：高三 教學科目：體育科 教學進度表											
每週時數	2	課本名稱	體育 5	編著者	方進隆	冊次		出版社	育達文化	擔任教師	高三體育教師
類別	授課場地	預定時數	課業進度			實際時數	作業進度			備註	
			預(章節內容)定	頁次	實際		預	定	實		
	A-D	1	準備週(評量方式與學期課程說明)	1.教學進度與場地說明，防溺宣導 2.體適能的意義及重要、分類及內容、實務操作 3.馬拉松世界 APP 介紹與操作 4.擬定本學期運動目標							
生長發展與體適能	A-D	2	體適能測驗	(1)增進心肺耐力練習 (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							
競爭類型 陣地攻守性球類運動	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。							
競爭類型 陣地攻守性球類運動	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。							
競爭類型 陣地攻守性球類運動	A-D	2	帶式橄欖球	1.傳接球 2.踢球 3.小組攻守練習							
競爭類型 網毬性球類運動	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。							
競爭類型 網毬性球類運動	D	2	羽球	1.接發球 2.雙打歸介紹 3.雙打隊形與輪轉							
挑戰類型 田徑	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							
競爭類型 網毬性球類運動	C	2	桌球	1.正反手發下旋球 2.接發球 3.綜合練習							
群體健康與運動參與	A-D	2	定向越野	1.規則解說 2.地圖辨識 3.校內尋寶							
標的性球類運動	A-C	2	高爾夫	1.規則解說 2.握桿介紹 3.揮桿擊球							
		1	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(雨天在力行館 2 樓)
- 雨天備用場地:藝德館 5 樓

國立新竹高工 110 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	08/31-09/11	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	邢培欣
03-04	09/14-09/25	林建發	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇	林建發
05-06	09/28-10/09	陳芮淇	林建發	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇
07-08	10/12-10/23	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	邢培欣	吳欣蓓
09-10	10/26-11/06	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	邢培欣
11-12	11/09-11/20	林建發	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇	林建發
13-14	11/23-12/04	陳芮淇	林建發	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇
15-16	12/07-12/18	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	邢培欣	吳欣蓓
17-18	12/21-01/01	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇	林建發	邢培欣
19-20	01/04-01/22	林建發	邢培欣	吳欣蓓	陳芮淇	林建發

- 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
- 兩備場地：藝德館 5F(任課老師按照排定周次優先選擇使用)



國立新竹高級工業職業學校 110 學年度第一學期體育組行事曆 (110/09/01)

週次	日	一	二	三	四	五	六	行 事 內 容	備 註
110 上	08/22	08/23	08/24	08/25	08/26	08/27	08/28	08/23-27 準備開學各項資料 08/23-24 新生訓練 08/25 新生健檢-上午	08/27 校務會議
01	08/29	08/30	08/31	09/01	09/02	09/03	09/04	09/01 開學典禮，10:00 正式上課 09/01 <u>週會 01</u> ：交通安全暨法令宣教(生) 09/01 各項運動校隊遴選(體)	08/31 暑假結束 09/01 開學典禮 09/02-03 綜高模擬考
02	09/05	09/06	09/07	09/08	09/09	09/10	09/11	09/06 SH150 方案開始實施(體) 09/06 新竹市中小學棒球校際聯賽(預計) 09/06 晨間健康操開始實施(1-3 週基本教練)(體) 09/08 <u>週會 02</u> ：健康促進-視力保健(衛) 09/09 運動代表隊晨間訓練開始(體) 09/11-12 新竹市運會游泳比賽(體)	09/11 補班(補 09/20)
03	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	09/17	09/18	09/14-16 新竹市市運會田徑比賽(體) 09/15 <u>社團 01</u> (活)	09/18-21 中秋連假
04	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	09/25	09/22 <u>週會 03</u> ：健康體位宣導(衛) 09/22 體育衛生委員會議(體、衛) 09/22-27 高一男子排球比賽 09/22-09/29 高二男子組班際籃球比賽(體)	
05	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01	10/02	09/29 <u>社團 02</u> (活) 09/29 校運會籌備會議(體) 10/01-08 校慶運動會報名(體)	09/29-11/30 全國技能競賽(依技檢中心公告)
06	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	10/09	10/04-08 全校班際合球賽(體) 10/04-08 各項志工訓練(生、訓、衛、體) 10/06 <u>社團 03</u> (活) 10/08 運動器材安全維護(體)	10/09-11 國慶日連假
07	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/12 校運會前賽開始(體) 10/12 中學桌球聯賽暨全中運選拔賽(預計) 10/13 <u>週會 04</u> ：各科科會(實習處)	10/14-15 第一次期中考 10/16 親師座談會
08	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/20 <u>社團 04</u> (活) 10/20 校運會拔河預賽(體)	10/20-21 技高模擬考
09	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/27 校運會田賽決賽(體)	
10	10/31	11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/01 新竹市中小學排球校際聯賽(預計) 11/03 <u>社團 05</u> (活) 11/03 校運會拔河預賽(體)	11/01-02 高一公民教育 11/01-02 綜高模擬考
11	11/07	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/08 運動會邀請函印製完成並發送(訓) 11/10 <u>週會 06</u> ：姊妹校交流活動(活)	
12	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/15-17 校運會預演-中午(每班 3 人) 11/17 <u>週會 07</u> ：運動會全校預演(生) 11/19 全校運動會	11/19 全校運動會
13	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/24 <u>週會 08</u> ：班級自主活動(訓) 11/26 運動器材安全維護(體)	11/23-25 第二次期中考 11/23-26 工科技藝競賽
14	11/28	11/29	11/30	12/01	12/02	12/03	12/04	11/29-12/03 高三男子與全校女子組班際排球賽(體) 12/01 <u>週會 09</u> ：節能減碳專題演講(總)	

國立新竹高級工業職業學校 110 學年度第一學期體育組行事曆 (110/09/01)

週次	日	一	二	三	四	五	六	行 事 內 容	備 註
15	12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10	12/11	12/08 社團 06 (活) 12/06 羽球全中運選拔賽(預計)	
16	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/15 週會 10 ：選課說明會(教務)	12/14-15 技高模擬考 12/14-15 綜高模擬考
17	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/22 週會 11 ：卡拉 OK 決賽(活)	
18	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	01/01	12/29 週會 12 ：國際教育講座(活)	12/31-01/02 元旦連假
19	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	01/05 社團 07 (活) 01/05-07 運動器材設備安全維護(體)	01/03-04 學術學程期末考 01/03 藝能科期末考
20	01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/10-14 彙整社團學生相關資料(活) 01/12 社團 08 (活)	01/14 輔導課最後一次上課
21	01/16	01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/17 教育儲蓄專戶審查會議(生) 01/19 週會 13 ：班級活動-全校大掃除 01/20 結業式(生、訓)，10：00 校務會議 01/21 寒假開始	01/17-19 期末考 01/21-02/10 寒假 01/22-23 大學學測(暫訂) 01/22 補上班(補 02/04)
寒 假 01	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/24-01/28 寒假各運動代表隊寒訓	

附件二

國立新竹高級工業職業學校

110 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 111 年本校學生體適能中等比率達 60%。
- (五)民國 111 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。	110 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	110 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	110 年 9 月
教材 設施	提供樂趣化教材	提供多樣化教學方式或教材供教師使用。	110 年 9 月起
	提供運動項目選單	依據個別學生狀況提供運動項目選單。	110 年 9 月起
	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。視疫情級數調整開放情況	110 年 9 月起
	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)熱舞社

面 向	策 略 工 作 內 容	實 施 方 式	實 施 時 間
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。	110 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。 C.試本校學生疫苗施打情形調整比賽項目與辦理日期。	校慶運動會 班際拔河比賽 班際大隊接力比賽 班際排球比賽 班際籃球比賽 全校桌、羽球賽
	(3)參加普及化運動	參加普及化運動縣市決賽。 參加體育嘉年華活動、教育盃及市長盃各項錦標賽	校內選拔後參加比賽 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。	110 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。

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)以日或週至體適能網站健康體育護照運動大撲滿及跑步大撲滿登錄。
- (二)110 年度自 09 月 01 日 (第 1 週) 起至 111 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呈校長核示後實施，修正時亦同。

【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」規定，目前校園食品督導考核業務由本校午餐供應委員會委員輪流協助執行兩週一次的督考業務，督考結果呈核後，相關缺失及需改善事項會函文給熱食部承包廠商，並將由營養師持續追蹤廠商改善狀況。
2. 目前本校熱食部廠商所販售之午餐及販賣商品，皆能依規定至「校園食材登錄平臺」進行食材登錄，本學期營養師會持續督導熱食部依規定每日落實登錄，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「快速連結」供師生及家長查詢。
3. 自 103 學年度起，本校即依據學校衛生法第 23 條規定，將「學校供應膳食其食材應優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農業產品，並禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品」納入熱食部場地出租合約中，目前熱食部皆依合約規定，使用國內具有 CAS、TQF 或 HACCP 等認證標章之優質豬肉及其相關製品，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，請師生安心食用。
4. 依據教育部國民及學前教育署 109 年 8 月 28 日臺教國署學字第 1090102741 號函「各級學校供應膳食，一律採用國內在地豬肉、牛肉之生鮮食材」、109 年 11 月 3 日臺教國署學字第 1090124249 號函轉知衛生福利部食品藥物管理署「含豬肉及豬可食部位原料之原產地標示規定」，本校依據 109 年 11 月 13 日臺教授國部字第 1090141112 號函「學校外訂盒（桶）餐採購契約（範本）」已將相關規範納入熱食部場地出租契約書，並於 110.08.01 與藝慶公司完成簽約事宜。
5. 依據 109 年 11 月 30 日臺教國署學字第 1090149041A 號有關「校園豬、牛肉原料原產地標示」學校後續應配合辦理事項，熱食部目前已配合衛福部規定張貼公告，標示使用豬肉、牛肉之原料原產地（國）。
6. 本學校網頁 <http://icshool.hcvshc.edu.tw> 進入學務處選單後，於衛生組頁面左方連結，設有「熱食部每週菜單」供師生及家長查詢熱食部當週菜單，方便學生選購餐食。
7. 本校防疫期間嚴禁止外訂餐食，本組會持續宣導同學務必配合訂餐相關規定或自帶便當，用餐期間為避免飛沫傳染，請學生使用隔板，並減少不必要的交談及共食餐點。
8. 為維護學生健康及門禁管制，也請師長盡量避免外訂含糖飲料獎勵學生。
9. 因應防堵非洲豬瘟政策，農委會自 9 月 1 日起全面停止使用廚餘餵豬，故本校廚餘改由新竹市環保局派員回收，請各班務必配合環保局回收時間【每日中午 12：50 前】，將廚餘送至廚餘回收處。

10.110.08.06 熱食部於依規定完成水塔清洗工及水質檢測工作(委外廠商:商勝消毒清潔有限公司)。

11.110.08.06 熱食部依規定完成廚房內部及周圍環境消毒工作(委外廠商:商勝消毒清潔有限公司)。

二、社區健康服務：

1. 110 學年度第 1 學期「清淨家園全民運動」預定於 09 月 22 日社團時間偕同志工社進行活動，屆時社團指導老師黃安谷教官及衛生組同仁協助幫忙。

2. 110 學年度第 1 學期「竹工發揮愛心熱情捐血活動」，預定於 12 月 01 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 110 年 11 月 19 日結合 110 學年度校運會舉辦「全校教職員工生環境教育研習暨闖關活動」，屆時敬邀全校師生踴躍參加，以上皆列入環境教育時數登錄。

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。(109 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。(110 年 1 月至 110 年 6 月資源回收經費收支如附件二)
4. 110 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 4 日中午 11:00 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，110 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. **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. 110 學年度第一學期學生保險家長負擔費用為\$175，全校投保名單經由與註冊組確認後，將依學保規定於 110/09/30 前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. 休學生學保部分，相關休學生資料待教務處註冊組提供名單後，將以書面(掛號)及電話並行通知，關於“休學生學生保險權益說明”之資訊予家長。
3. 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)、申請單(至健康中心領取或上網列印及填寫)，準備完成後將資料交至健康中心，以進行申請作業。
4. 學生保險給付部分

醫療保險金	住院	住院醫療保險金 ^{註1}	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1000元為限，但領有衛生福利部中央健康保險署核發之重大傷病卡者不受此限制。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除外。
		專案補助重大手術保險金 ^{註2}	同一疾病 ^{註3} 或意外傷害事故給付金額(含住院醫療保險金)累計最高以20萬元為限(本項限符合保險費補助資格之學生且自事故日起1年內施行保單條款附表二所列之重大手術者)。
		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除外。
		燒燙傷及須重建手術保險金	同一意外傷害事故給付金額累計最高以3萬元為限。

一、倘非領有重大傷病卡者，如已參加社會保險但未以社會保險被保險人身分或未至社會保險指定醫院或診所治療，或以社會保險身分就醫，但醫療費用未經社會保險給付分擔而全額自費者，僅按其支出之實際醫療費用的65%給付，但以不超出各項醫療保險金額為限。

二、住院醫療保險金或傷害門診保險金之給付方式，係按收據實繳醫療費用，扣除除外責任事項(如掛號、診斷書...等費用)後，若在起賠金額500元以上者，在投保限額內給付保險金。但如被保險人有第一項情形，則按收據實繳醫療費用，扣除除外責任事項後，以65%計算。若在起賠金額500元以上者，在投保限額內給付保險金。

三、年齡滿65足歲(45年8月1日前出生)之學生，保險範圍僅限因遭遇意外事故，致身故、失能、傷害或需要治療者。

- 5.110 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，並將視疫情狀況做調整。
- 6.110 學年第一學期流感疫苗接種日期目前尚未訂定，將待衛生所提供接種日期後，開始進行接種同意書統計，並於完成統計後公告班級接種疫苗之排程。
- 7.現今學生的身體狀況較複雜，過往很感謝各位老師的費心注意，共同關心學生的健康，避免了很多意外的發生，未來也需要各位老師們多加費心，如有發現學生身體狀況有異，請與健康中心聯絡，共同維護學生的健康。110 學年新生的健康狀況調查表將於收到醫院提供的資料後，盡速匯整給各班導師、體育組長及教官室。二、三年級學生的健康狀況調查表，預計於 9 月中旬再次調查，更新後的內容將再彙整給各班導師及相關單位。
- 8.近年來溫度偏高，容易導致熱傷害的發生，中午前後之戶外球類運動，須注意自身身體狀況，適時休息補充水分。熱衰竭嚴重恐危及生命，務必謹慎小心。
- 9.110 學年新生健檢已於 8 月 25 日完成，共計 8 位未受檢同學（包括綜一丙*2、機一甲*1、室一甲*2、機加一*1、餐一甲*2），排定於 9/22 中午過後，由醫院派車，協助帶領學生至醫院完成健檢，將依排定時間通知各班未完成健檢之學生，至健康中心集合。
- 10.110 學年新生健檢尿液異常複檢，將於 9/7 周二至健康中心進行複檢。
- 11.110 學年 9 月份開學後將利用班會時間，進行肺結核疾病及七分篩檢法的衛教。
- 12.109 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。
- 13.109 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：

- 1.健康促進學校計劃目的乃結合社區資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生及教職員工自發及自主性進行健康管理，並藉由校園環境之配合，共同營造健康校園。
- 2.110 學年度第一學期健康促進計畫，將於 110 年 9 月 22 日週會進行健康促進-菸害防制宣導課程。
- 3.110 學年度國教署無健康促進計畫經費。
- 4.109 學年度健康促進計畫已完成結報。附件七

七、疾病防治與宣導：

- 1.新型冠狀病毒
- 2.肺結核
- 3.季節性流感防治



★新型冠狀病毒校園防疫注意事項

守護師生健康

2020.08.26 製圖



校園防疫不鬆懈

◎勤洗手 | 減少觸摸眼口鼻 保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後，
出入醫療院所及公共場所前後，
咳嗽打噴嚏後，都應確實肥皂洗手，
並減少觸摸眼口鼻。

濕 搓 沖 捧 擦



◎衛生禮節 | 注意呼吸道衛生 並遵守咳嗽禮節

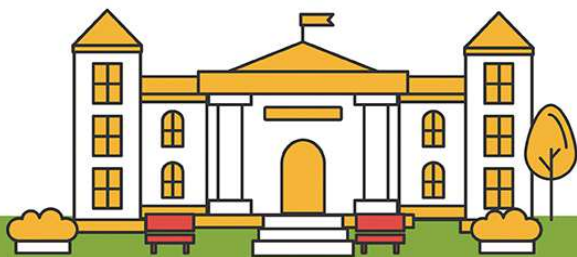
打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，
擤鼻涕及咳嗽後要洗手，保持良好衛生習慣。

◎主動告知 | 身體不適應主動告知 儘速就醫並在家休息

到校前 確認健康狀況，有發燒、呼吸道症狀（咳嗽或呼吸急促）、嗅/味覺異常、腹瀉或身體不適者，主動告知學校，就醫並在家休息。

到校後 出現症狀時，配戴口罩，並由學校協助安置同學及聯繫家長。

上述情況不列入出缺席紀錄



個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人

維持社交距離，並注意衛生習慣
出入人潮擁擠或密閉場所，務必戴口罩





面對防疫 老師們可以

2020.08.26 製圖

主動關心學生健康狀況

主動詢問學生身體健康狀況，

如有不適症狀如：

發燒、呼吸道症狀（咳嗽、呼吸急促）

嗅/味覺異常、腹瀉

請學生立即戴口罩，至健康中心

確認狀況並協助

聯繫家長。



強化衛生教育宣導

提醒學生：

1. 肥皂勤洗手
2. 生病在家休息
3. 需要時戴口罩
4. 維持社交距離



打菜、出入人潮擁擠或密閉場所，
務必戴口罩。

注意教室清潔

提醒針對常接觸的地方進行

清潔消毒：教室門把、桌面、

電燈開關等，清潔消毒時應穿戴

手套及口罩。



維持室內通風

保持室內通風良好，使用冷氣空

調時，搭配教室對角各開一扇窗，

定期清潔及消毒。



★肺結核



何謂肺結核：

肺結核為結核桿菌侵襲肺部，所造成的一種傳染病，其病菌也可能侵襲人體其他部位而造成疾病，如淋巴結核、骨結核、結核性胸膜炎、腸結核、尿路結核..等。結核桿菌在人體感染後，先是形成結核結節，繼而鈣化，以致損壞組織，降低免疫系統功能，嚴重者將危及生命安全。



肺結核是如何傳染的？

肺結核是在台灣地區常見的一種肺部感染，致病因乃結核性分枝桿菌。感染的途徑是由口沫吸入，尤其以咳嗽為最有效之傳播途徑。因此，患有肺結核的病人都應戴口罩，以免將結核菌傳染給家人及周遭人士。

接觸到結核菌，並不一定會被感染。一般來說，在密集的接觸之下，例如住在一起的家人有感染肺結核時，其他人被感染到結核菌的機會約是 30%，而這些被感染的人當中約有 10% 會發展成結核病。發病與否與吸入的結核菌數量、自身的免疫力以及接觸時間的長短有關。吸入的結核菌數量愈多、接觸時間愈長，就愈容易感染。同樣的，若自身的抵抗力較差時，例如罹患糖尿病、腎臟病或肝硬化等，也較容易被感染。一旦染上了肺結核，病人在一生中隨時可能發病，但以在受感染後兩年內發病的可能性最大，不過也有人一輩子都不會發病。



肺結核症狀：

可能出現全身倦怠、缺乏食慾、體重下降、午後發熱、盜汗、肩痛，而且經常咳嗽、吐痰，嚴重時出現喀血和胸痛等症狀。但有許多患者在初期並無明顯症狀，容易為人忽略而延誤治療時機，加速病菌的散播；因此，若出現連續發燒症狀時，應小心儘速就醫。



肺結核的預防方法：

人們接觸結核菌後不一定都會發病，但在身體抵抗力差及嚴重感染情況下，就很容易發病；為預防肺結核疾病上身，應注意下列要點：

- 1.凡年滿 20 歲以上者，每年最好定期作一次胸部 X 光檢查，能有效發現早期結核病變。
- 2.卡介苗接種。
- 3.少出入公共場所，尤其嬰幼兒及體質較弱、抵抗力不足者，應儘量避免出入公共場所，可減少傳染機會。



肺結核的判斷

結核病早期大多沒有症狀，必須透過胸部 X 光檢查和驗痰才會得知是否得病。胸部 X 光檢查是人體檢查輻射量最少的一種，因此每年進行 1~2 次胸部檢查是對身體不會有害的。



肺結核要如何治療？

結核病的治療時間相當長，一般至少要半年，服用的藥物數量亦多，因此，病人須有耐心地遵照醫囑服藥。一般來說，前兩個月會服用四種藥物，後四個月會服藥三種藥物。服用抗結核藥物有些人可能出現一些副作用，例如肝炎、血小板低下、皮疹、痛風、手腳發麻及視力障礙等，因此一定要定期複診並定期抽血檢查。有些病患因服藥麻煩，常中斷治療，在這種情形下容易產生具有抗藥性之結核菌，日後病重後再想治療就很困難了。



肺結核會復發嗎？

絕大多數的肺結核患者只要按時服藥就會痊癒，但是痊癒後肺內還是會留下極少數細菌被人體的免疫細胞所包圍著，只要自身的免疫功能正常，這些細菌就不太會復發。但若身體因罹患某些特定疾病而致使抵抗力下降時，結核病是有可能會復發。因此即使接受過治療，如果出現超過三週以上的慢性咳嗽症狀時，請務必要回到原來接受治療的醫院追蹤胸部 X 光。



肺結核的居家管理

1. 住院治療病人的機會較少，開放性病人如按時服藥，則兩週後就較不具有傳染性，因此對家人的影響會相對較小。
2. 病人打噴嚏或者咳嗽時應用手帕或衛生紙掩蓋口鼻，吐出的痰要用衛生紙包好，丟入沖水馬桶或用火燒毀。室內保持空氣流通，以減少結核菌滋長的機會。病人應按時服藥、均衡飲食、適度運動、正常作息。避免吸菸導致治療效果變差，除非是嚴重患者，否則則不需要分食、與家人隔離。家屬需適度關懷並督促按時服藥和複查，以順利完成治療。



★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：

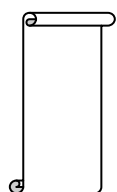
對感染流感之師生，請其戴口罩，指導其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療，並儘量與家長溝通，讓學生在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課，休養期間儘量不要外出參加任何活動或至短期補習班、課後照顧服務中心上課，以避免傳染他人。

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。



109 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	餐二甲 (獎金 1500 元)	餐一甲 (獎金 1000 元)	機加二 (獎金 800 元)	餐二乙	綜一丁
	彭筱菁導師 (獎金 500 元)	黃惠嫻導師 (獎金 500 元)	袁宗廷導師 (獎金 500 元)	謝秀圓導師 (獎金 500 元)	葉千雅導師 (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。

國立新竹高級工業職業學校

109 學年度第二學期資源回收經費收支一覽表

110 年 01 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1810	1	1810	
	保特瓶	150	2	300	
	塑膠	0	1	0	
	鋁箔包	130	1	130	
	鐵罐	60	1	60	
	鋁罐	11	10	110	
	鐵	0	0	0	
	燈管(具)	0	0	0	
	電池	0	0	0	
	CD	0	0	0	
	總金額：新台幣壹仟柒佰參拾肆元整 (\$ 2,410)				

110 年 02 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	830	1	830	
	保特瓶	70	2	140	
	塑膠	5	1	5	
	鋁箔包	70	1	70	
	鐵罐	20	1	20	
	鋁罐	2	10	20	
	總金額：新台幣玖佰零捌元整 (\$ 1085)				

110 年 03 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	520	1	520	
	保特瓶	200	2	400	
	塑膠	45	1	45	
	鋁箔包	220	1	220	
	鐵罐	42	1	42	
	鋁罐	5	10	50	
	鐵	25	4	100	
	燈管(具)	0	0	0	
	電線	2	20	40	
	CD	15	1	15	
	總金額：新台幣壹仟陸佰陸拾伍元整 (\$ 1,432)				

110 年 04 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	640	1	640	
	保特瓶	290	2	580	
	塑膠	10	1	10	
	鋁箔包	280	1	280	
	鐵罐	41	2	82	
	鋁罐	9	10	90	
	鐵	10	4	40	
	燈管(具)	0	0	0	
	電池	5	5	25	
	CD	1	1	1	
	總金額：新台幣壹仟柒佰柒拾壹元整 (\$ 1,748)				

110 年 05 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	3670	1	3670	
	保特瓶	215	2	430	
	塑膠	10	1	10	
	鋁箔包	175	1	175	
	鐵罐	30	2	60	
	鋁罐	6	10	60	
	鐵	10	4	40	
	燈管(具)	0	0	0	
	雜電線	10	20	200	
	CD	0	0	0	
	總金額：新台幣參仟柒佰零柒元整 (\$ 4,645)				

110 年 06 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1390	1	1390	
	保特瓶	20	2	40	
	塑膠	77	1	77	
	鋁箔包	15	1	15	
	鐵罐	3	2	6	
	鋁罐	1	10	10	
	鐵	6	4	24	
	燈管(具)	0	0	0	
	雜電線	20	20	400	
	CD	0	0	0	
	總金額：新台幣參仟玖百貳拾玖元整 (\$ 1,962)				

國立新竹高級工業職業學校 110 學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	餐二甲	黃惠嫻	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	餐二乙	黃瑜惠	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	王若權	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	何紹綸	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	製一甲	葉家瑜	(a)實習工廠區圍牆邊人行道;(b)藝德樓 1 樓健康中心、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	板二甲	陳櫻丹	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。	
07	電二甲	陳志煒	(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)創意中心內打掃;(d)創意中心前花園、水溝、階梯、無障礙坡道;	
08	化二甲	周君怡	(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	板一甲	陳奇明	(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和回收桶。	
10	機二甲	翁永春	(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。(e)機械科館 1 樓男、女廁所	
11	室二甲	陳國秀	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	機二乙	游惠君	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	製二甲	李佑宗	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。	
14	電一甲	黃家榮	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	綜二甲	葉千雅	(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	化三甲	辜鈺棋	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	綜三丙	林郁婷	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	機三乙	賴佳慧	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	板三甲	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。 (d)校長室、第一會議室、秘書室、總務處。	
20	機加一	林信廷	(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。	
21	綜二丙	謝宜君	(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	室三甲	黃柏芸	(a)至善樓 1 樓走廊;(b)導師辦公室及裡面的休息室; (c)導師辦公室附近環境整潔、洗手台、水溝、花園、石頭椅。	

國立新竹高級工業職業學校 110 學年度校園戶外環境清潔責任區域分配表

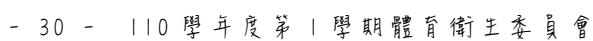
編號	班 級	導 師	打 掃 區 域	備註
23	機三甲	陳柏翰	(a)至善樓 2、3 樓走廊、1 樓至 4 樓樓梯；(b)1-2 樓間男廁、2-3 樓間男廁； (c)教務處往欣學樓及學程教室 2 樓風雨走廊、洗手台、花園；	
24	綜一乙	楊宜璋	(a)校門口公車亭地面、花園；(b)警衛室前門柱至欣學樓與行政大樓間停車場(進校門後左側停車場含花園、水溝)。	
25	製三甲	張健朗	整個內操場區域，廣場、花園、水溝、司令台(重點為司令台周邊、導師室前大樹下、教官室前大樹下、總務處前大樹下)。	
26	綜三乙	黃琳雅	(a)弘道樓、忠誠樓至內操場階梯間花園、水溝、走道(含校長宿舍前廣場、水溝、司令台及階梯)；(b)導師室旁木頭階梯、座椅花園、往導師室階梯。	
27	綜三丁	王玉琪	(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	化一甲	陳華芳	(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)合作社及熱食部外走廊	
29	機加三	袁宗廷	(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	機一甲	黃世良	(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	綜一丁	鍾宜均	(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 樓廁所、廁所前地面。(C)教務處內部。	
32	綜一丙	簡兆瑩	弘道樓 1、2、3 樓男女廁所(含廁所走道)。	
33	室一甲	邢培欣	(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	綜三甲	沈維瑛	(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	綜二丁	王柏昌	(a)新民樓前中線至忠誠樓(學程教室)四周至圍牆間； (b)忠誠樓(學程教室)1 至 2 樓樓梯；(c)植栽場花架、座椅、盆栽、草地。 (d)忠誠樓 1、2 樓走廊通道(含半圓廣場)、花園、水溝。	
36	機一乙	陳芳如	(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	周盈君	(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	電三甲	李偉嘉	(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	綜二乙	張胤賢	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	劉育樺	(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)。	

【請各位導師協助分配打掃工作、指導學生打掃工作要點，並確實督促】

- ◎請各班衛生股長、衛生幹事確實負責執行勤務，環保股長確實督促並做好垃圾分類與資源回收。
- ◎每日上下午皆須安排清潔打掃人員，並將垃圾清空，請負責外掃區的幹部確實督導同學打掃工作。
- ◎掃具或清潔用品不足的部分，請幹部至學務處衛生保健組或找營養師領取使用。
- ◎如有任何疑問或是清潔責任區域有不清楚的部分，請洽學務處衛生保健組。

校本部



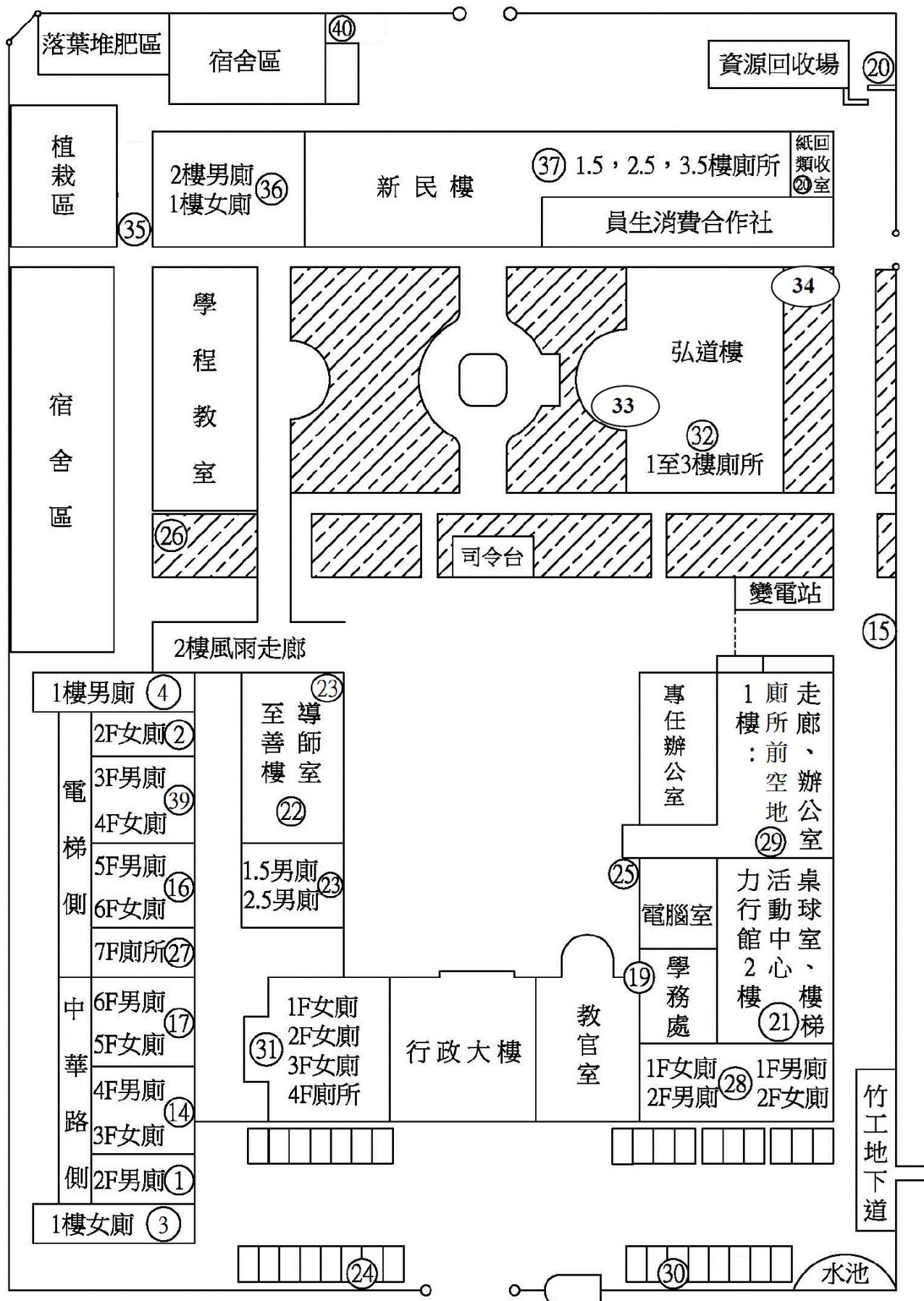


全校各班外掃區域清潔打掃用具 擺放位置暨領用說明

- 一、全校各班外掃區域已於 110 年 08 月 28 日(星期五)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 9 月 1 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。



文字版校園平面圖





國立新竹高級工業職業學校

109 學年度第二學期申請學生保險診斷及金額

診 斷	事 故 日 期	受 理 日 期	理 賠 金 額	給 付 日 期
外 傷	109/10/17	110/01/26	780	110/01/29
車 禍	109/03/10	110/01/26	1, 032	110/01/29
蜂 窩 組 織 炎	110/02/19	110/03/04	7, 372	110/03/11
疝 氣	110/02/17	110/03/08	24, 164	110/03/11
鼻 中 膈 手 術	110/01/26	110/04/01	30, 003	110/04/08
橈 骨 骨 折	109/12/26	110/04/01	1, 660	110/04/08
其 他	110/03/23	110/04/06	4, 028	110/04/16
舌 下 神 經 癱 瘓	110/03/19	110/05/07	4, 952	110/05/12
余 芮 鎧	109/11/21	110/01/26	5, 000	110/05/20
余 玥 呈	109/11/21	109/12/15	1, 350	110/05/24
其 他	109/07/13	110/06/21	2, 405	110/06/24
眼 瞼 手 術	109/10/21	110/07/12	720	110/07/19
理 賠 總 金 額			83, 466	
109 學 年 第 二 學 期 ， 理 賠 申 請 共 計 送 件 31 件 ， 理 賠 件 數 共 計 12 件 。				



國立新竹高級工業職業學校

109 學年度第二學期每月傷病統計表

【110.02.22~110.05.18】

傷病種類與地點統計表													
人數		02 月份		03 月份		04 月份		05 月份(~5/18)		06 月份		總 計	
科別地點		人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
外科	操場	13	68%	60	39%	23	24%	32	33%	**	**	128	35%
	普通教室	2	11%	11	7%	6	6%	2	2%	**	**	21	6%
	校外	0	0%	7	5%	10	10%	12	13%	**	**	29	8%
	其它	3	16%	36	24%	21	22%	36	38%	**	**	96	26%
	專科教室	1	5%	37	24%	36	37%	13	14%	**	**	87	24%
	走廊樓梯	0	0%	2	1%	1	1%	1	1%	**	**	4	1%
	總計	19	100%	153	100%	97	100%	96	100%	**	**	365	100%
外科總計		19	66%	153	53%	97	46%	96	67%	**	**	365	54%
內科總計		10	34%	138	47%	114	54%	48	33%	**	**	310	46%
總 數		29	100%	291	100%	211	100%	144	100%	**	**	675	100%

傷病年級統計表													
人數		02 月份		03 月份		04 月份		05 月份(~5/18)		06 月份		總計	
年級		人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
一年級		13	45%	125	43%	88	42%	47	33%	**	**	273	40%
二年級		5	17%	106	36%	81	38%	73	51%	**	**	265	39%
三年級		11	38%	60	21%	42	20%	24	17%	**	**	137	20%
總數		29	100%	291	100%	211	100%	144	100%	**	**	675	100%

國立新竹高級工業職業學校

110 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫書

☒ 國立☐ 私立☐ 偏鄉學校（偏遠、特偏、極偏）

（註：欲辦理議題，請以勾選方式申請）

學校名稱 (全街)	國立新竹高級工業職業學校	所屬縣 (市)	新 竹 市
申請辦理議題 (每校得申請 1~3 議題)			申請補助金額
必選議題 (三擇二)	☒ 健康體位 ☐ 性教育（含愛滋病防治） ☒ 菸害防制（含檳榔危害防制）		20,000 元
自選議題 (五擇一)	☒ 正確用藥（含藥物濫用防制） ☐ 口腔保健 ☐ 視力保健 ☐ 心理健康 ☐ 其他特色議題		10,000 元
申請補助金額 共 計	30,000 元（每議題補助新臺幣 1 萬元，每校補助不得超過 3 萬元）		
現況說明	健康體位 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 109 學年第一學期 461 位高一新生健檢體位資料，結果發現高一新生體位異常者 197 人(42.73.2%)，其中過重及肥胖學生約 26.25%，其中過重 48 人(10.41%)、肥胖 73 人(15.84%)、過輕 76 人(16.49%)，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。		

菸害防制

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。

新興菸品電子菸對於青少年的危害，更是巨大。因此教導青少年認識電子菸，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。

正確用藥

根據中央健康保險署電子報，台灣人用藥量相當驚人，據健保局 98 年公布的統計資料，國人平均 1 年看診高達 15 次。中華民國藥師公會全聯會賴振榕常務理事表示，平均每張處方藥品約有 4.2 項，是美國的 2 倍，而藥品費用更占了健保費的 27%。衛生署調查，健保局醫療費用總支出 5 千億元，藥費高占 4 分之一，其中很多藥品都被浪費掉。有句俗諺說：是藥三分毒，且不分中西藥，若併用或併服保健食品，用藥安全風險更高。美國統計發現，每天因藥物錯誤或使用不當導致死亡的人數，相當於一架波音 747 飛機墜毀；而台灣歷年藥害救濟，從民國 88 年到 102 年共計累計有 2277 件，總給付金額為 \$3 億 5,589 萬 3,386 元。藥雖能治病，吃過多也會讓人承受藥物副作用或致命的危險。台灣人習慣看病一定要拿到藥，且常自認為疾病好了，就自行停藥，這樣不僅延誤病情、危害健康，也造成醫療浪費。

衛生福利部食品藥物管理署（下稱食藥署）為了解民眾對於使用指示藥與成藥情形，105 年進行用藥行為調查。報告指出近 6 成半的國人會自行購買指示藥或成藥情形，6 成 8 的民眾有處方藥與非處方藥的概念，但僅 5 成左右知道我國有藥品分級制度，顯示民眾對藥品分級制度認知尚待加強。

青少年階段是行為養成的初期，是建立正確健康行為模式的關鍵期，也是正確安全用藥觀念養成的關鍵階段，經由校園正確用藥教育推廣，教導學生能認識用藥常識，加強其生病時或有人提供藥物時，能運用所學的知識，正確的買藥、用藥，以預防傷害；更能將所習得的正確用藥知識傳達給家人，以維護家人的健康；不但能提昇學生日後用藥安全及自我照護行為能力，進而能影響家長正確用藥之行為。

計畫目標與
內容
(請條列)

健康體位

- 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。
- 六、豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。
 - 1.每週三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。
- 七、加強學生健康體型意識之宣導。
- 八、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。
- 九、學校成立健康休閒性之運動團體，鼓勵學生參與。
- 十、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。
- 十一、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。
- 十二、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。

菸害防制

- 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。
- 九、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。
- 十、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。
- 十一、於新生訓練時實施無菸校園課程。
- 十二、利用週會、班會實施無菸校園教育宣導及法規和討論題綱。
- 十三、校園各處張貼菸害衛生教育海報、標語，佈置無菸環境。
- 十四、不定期舉辦無菸校園漫畫、海報、創意標語等競賽。
- 十五、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。
- 十六、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。
- 十七、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。
- 十八、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。
- 十九、勸導本校教職員工與外賓勿在校園內吸菸。

正確用藥

- 一、結合本校健康促進計劃推動校內正確用藥教育相關活動，促進學生對用藥教育的重視。
- 二、落實學校健康教育，充實學生正確用藥常識與觀念，培養學生正確用藥五大核心能力
- 三、辦理本校推動校園正確用藥教育生活技能融入課程教學活動，展現活力與創意的正確用藥教學教育，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用藥教育模式。
- 五、健康政策：將正確用藥教育納入為 110 年度健康促進學校之推動議題（依據臺教國署學字第 1090073867 號文）
- 六、物質環境營造：正確用藥海報之張貼與校內宣導活動
- 七、健康社會環境：校園活動及正確用藥專題演講（有獎徵答）。
- 八、健康教學：將正確用藥教育納為常規教學（健康護理與軍訓課），辦理

	正確用藥安全專題演講，使五大核心能力融入生活技能，並進行正確用藥知能評量。 九、社區關係：清楚了解鄰近「正確用藥教育資源中心」資源，並推廣學生與家長正確用藥知識。 十、健康服務：健康中心藥物諮詢窗口與 E 化資源。
預期效益	健康體位 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。 菸害防制 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、在校園各處聞不到菸味且看不到菸蒂。 四、對新興菸品電子菸有進一步的認識，並可以拒拿、拒吸、拒菸。 正確用藥 一、讓學生認知正確用藥五大核心能力內容，並展現於觀念及行為之改變，提昇用藥安全及自我照護行為能力。 二、透過實務經驗提升教學效能，及促進學生家庭之重視。 三、檢核學生在正確用藥教學實施前後之認知及行為改變，以評估教學成效。

貳、經費概算

一、健康體位

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
(外聘)講師鐘點費	元/時	2	2000	4000	1.辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2.外聘學者專家每節 2000 元、內聘 1000 元，助教減半。
(內聘)講師鐘點費	元/時	4	1000	4000	1.辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2.外聘學者專家每節 2000 元、內聘 1000 元，助教減半。
交通費	元/式	2	250	500	講師交通費
獎品費	元/式	24	50	1,200	才藝競賽、有獎徵答、圖書禮券。
雜支	元/式	1	300	300	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。

二、菸害防制

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
講師鐘點費	元/時	4	1,000	4,000	1.辦理訓練、研討活動、戒菸班教師之授課鐘點費。 2.外聘學者專家每節 2000 元、內聘 1000 元，助教減半。
獎品費	元/個	48	100	4,800	專題演講有獎徵答、圖書禮卷等。
交通費	元/式	2	400	800	講師交通費
雜支	元/式	1	400	400	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。

三、正確用藥

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
獎品費	元/個	55	100	5,500	參與活動學生獎勵用。
(內聘)講師鐘點費	元/時	4	1000	4,000	1.辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2.外聘學者專家每節 2000 元、內聘 1000 元，助教減半。
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：無。

肆、臨時動議：無。

伍、散會：09:00。