

國立新竹高級工業職業學校

110 學年度第 2 學期體育衛生暨健康促進委員會會議紀錄

■時 間：111 年 03 月 09 日（星期三）上午 08:10

■地 點：力行館興興藝講堂

■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	吳 妙 芳	代理校長	兼主任委員
02	委 員	廖 倉 祥	學務主任	兼執行秘書
03	委 員	詹 文 克	教務主任	
04	委 員	李 岳 倫	總務主任	
05	委 員	施 淑 真	人事主任	
06	委 員	李 芳 真	主計主任	
07	委 員	謝 建 中	實習主任	
08	委 員	陳 惠 青	圖書館主任	
09	委 員	巫 雅 菁	輔導主任	
10	委 員	劉 金 龍	體育組長	兼副執行秘書
11	委 員	鄭 智 仁	衛生組長	兼副執行秘書
12	委 員	莊 淑 智	訓育組長	
13	委 員	張 芳 綺	活動組長	
14	委 員	曾 筱 君	生輔組長	
15	委 員	周 芳 如	特教組長	
16	委 員	林 建 發	體育老師	
17	委 員	陳 芮 淇	體育老師	
18	委 員	邢 培 欣	體育老師	
19	委 員	吳 欣 蓀	體育老師	
20	委 員	蕭 雅 月	護 理 師	
21	委 員	李 家 儀	護 理 師	
22	委 員	莊 宜 蓁	營 養 師	

壹、校長致詞：略。

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。
- 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。

二、工作計劃：

- 1.高一晨間健康操預計於 03/02(二)開始實施。
- 2.03/02 本學期 SH150 方案開始實施。
- 3.02/16 校隊開始練習。
- 4.體育組本學期重點校內外競賽如下：

■校外運動競賽：

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 02/14-18 | 110 學年度高中排球聯賽北區複賽（彰師大進德校區）。 |
| 02/20-21 | 新竹市 110 年中小學游泳錦標賽。 |
| 02/21-25 | 新竹市 110 年中小學田徑錦標賽。 |
| 03/09-14 | 110 學年度全中運資格賽（羽球）。 |
| 04/14-15 | 110 學年度全中運比賽（跆拳道品勢）。 |

■校內運動競賽：

- | | |
|-------|---------------------|
| 03/04 | 全校班際慢速壘球比賽。 |
| 03/30 | 全校班際羽球比賽。 |
| 04/13 | 高二班際排球&高一班際籃球（男生組）。 |
| 05/11 | 高三男子組暨全校女子組班際籃球賽。 |
| 06/02 | 高一、二班際合球賽。 |

註：詳細內容請參閱 110 學年度第 2 學期體育組行事曆以上諸多活動請各處室同仁多多協助與支持。

- 5.本學期各運動校隊自 02/16 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指導老師名單如下：

- | | |
|---------------|----------------------|
| (1)棒球隊：楊文熹教練； | (2)排球隊：機械科林賢德技佐（男排）； |
| (3)籃球隊：鄭智仁老師； | (3)排球隊：吳欣蓓老師（女排）； |
| (5)羽球隊：邱奕維老師； | (6)田徑隊：邢培欣老師； |

三、110 學年度第一學期運動代表隊參賽獲獎紀錄

項次	項 目	名 次	班 級	姓 名	帶隊老師
01	新竹市 110 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 三 名	綜 二 丙	王 品 蓁	劉 金 龍
02	新竹市 110 年度全市運動大會游泳錦標賽高中女子組 50 公尺仰式	第 四 名	綜 二 丙	王 品 蓁	劉 金 龍
03	新竹市 110 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組三級跳	第 二 名	電 三 甲	張 鈺 林	林 建 發
04	新竹市 110 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組跳遠	第 三 名	電 三 甲	張 鈺 林	林 建 發
05	新竹市 110 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 5000 公尺	第 三 名	機 加 二	桑原佑堂	林 建 發
06	新竹市 110 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組 110 公尺跨欄	第 五 名	機 加 二	桑原佑堂	林 建 發
07	新竹市 110 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組鐵餅	第 六 名	機 加 一	萬 虹 凱	林 建 發
08	新竹市 110 年度全市運動大會田徑錦標賽高中男子組鉛球	第 七 名	機 加 一	萬 虹 凱	林 建 發
09	新竹市 110 年度中學羽球校際聯賽暨 111 全中運選拔高男單打	第 三 名	板 二 甲	范 淳 証	邱 奕 維
10	新竹市 110 年度中學羽球校際聯賽暨 111 全中運選拔高女單打	第 四 名	綜 二 丁	陳 宣 聿	邱 奕 維
11	110 年特殊奧林匹克網球、羽球競賽暨網球代表隊選拔賽女子羽球單打	第 一 名	餐 一 甲	劉 思 妤	邱 奕 維
12	110 竹塹風火輪盃全國身心障羽球公開賽特奧組 A 組	第 一 名	餐 一 甲	劉 思 妤	邱 奕 維
13	110 學年度高中乙組排球聯賽新竹區預賽高男組	第 一 名		排 球 隊	林 賢 德
14	110 學年度高中乙組排球聯賽新竹區預賽高女組	第 四 名		排 球 隊	吳 欣 蒨
15	110 學年度普及化運動大隊接力新竹市複賽高男組	第 一 名		田 徑 隊	邢 培 欣
16	110 學年度普及化運動大隊接力新竹市複賽高女組	第 五 名		田 徑 隊	邢 培 欣

四、110 學年度第一學期校內運動競賽成績記錄如下表：

競 賽	組 別	第 一 名	第 二 名	第 三 名	第 四 名	備 註
110 學年度全校羽球比賽單打	男子組	綜 三 丁	化 二 甲	機 三 甲	電 一 甲	
110 學年度全校羽球比賽單打	女子組	綜 三 乙	綜 二 丁	板 二 甲	室 一 甲	
110 學年度班際籃球賽優勝班級	高一男子組	綜 一 乙	機 一 甲	機 一 乙	化 一 甲	
110 學年度班際籃球賽優勝班級	高二男子組	機 三 乙	綜 三 乙	機 三 甲	化 三 甲	
110 學年度高一健康操比賽	高一組	化 一 甲	綜 一 乙	室 一 甲		
110 學年度班際排球比賽	高三男子組	綜 三 丁	板 三 甲	機 加 三	綜 三 丙	

國立新竹高級工業職業學校 110 學年度第二學期體育組行事曆 (111/02/10)

週次	日	一	二	三	四	五	六	行 事 內 容	備 註
110 下 01	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10	02/11	02/12	02/11 各運動代表隊訓練名單更迭確定	02/11 開學典禮
02	02/13	02/14	02/15	02/16	02/17	02/18	02/19		02/17-18 技高三第 3 次模擬考
03	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	02/25	02/26		
04	02/27	02/28	03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/04-11 班際慢速壘球比賽 03/02 社團 1	
05	03/06	03/07	03/08	03/09	03/10	03/11	03/12	03/09 體育衛生暨健康促進委員會 03/09 社團 2	
06	03/13	03/14	03/15	03/16	03/17	03/18	03/19		03/14-15 技高三第 4 次統測模擬考 03/16 高一：十八尖山尋根之旅
07	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	03/25	03/26		03/24-25 第一次期中考
08	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	04/01	04/02	03/30 班際羽球賽開始	
09	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	04/09	04/06 社團 3	
10	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	04/13 高二男班際排球賽開始 04/13 高一男班際籃球賽開始 04/13 社團	04/12-13 技高三第 5 次統測模擬考
11	04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23		
12	04/24	04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	04/25 特教週活動開始 餐飲班班際比賽 04/27 社團 5	04/30-05/01 四技二專統測
13	05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07		05/03-05 高三畢業考暨高一、二第二次期中考
14	05/08	05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/11 全校女子、高三男班際籃球比賽開始 05/11 社團 6	
15	05/15	05/16	05/17	05/18	05/19	05/20	05/21		
16	05/22	05/23	05/24	05/25	05/26	05/27	05/28	05/25 社團 7	
17	05/29	05/30	05/31	06/01	06/02	06/03	06/04	06/02 高一、二班際合球賽	06/01 畢業典禮 (上午)
18	06/05	06/06	06/07	06/08	06/09	06/10	06/11		06/09-10 高二校外教學參觀
19	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	06/17	06/18	06/15 社團 8	
20	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	06/25		
21	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	07/01	07/02		06/27-29 高一高二期末考 06/30 結業式
暑假 01	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	07/09	0704 社團與運動代表隊暑假增能活動	

國立新竹高級工業職業學校				110 學年度第二學期		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	體育第二冊	編著者	劉家豪等	冊次		出版社	均悅文化	擔任教師	林建發、陳芮淇 邢培欣、鄭智仁 吳欣蓓	
類別	授課場地	預定時數	課業進度				實際時數	作業進度				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.防溺水宣導(水上安全與救生) 2.術科檢測項目說明 3.擬定本學期運動目標								
Ga	A-C	2	田徑	1.起跑直線與彎道 2.短距離跑 3.彎道跑 4.終點衝刺跑								
		2										
Ab	A-D	2	生長發展與體適能	1.肌力訓練原則與注意事項 2.輔助器材特性與操作 3.主要肌群訓練動作								
Hb	C	2	桌球	1.接發球結合防守 2.正反手防守應用 3.切正手結合正手防守 4.反手位攻擊結合反手防守								
		2										
Ga	C	2	運動傷害與防護	1.運動傷害成因介紹 2.運動傷害種類與處理 3.運動貼紮防護 4.復健運動								
Hb	A	2	籃球	1.個人空手切與傳接 2.有球邊掩護與傳接 3.三對三攻守練習								
		2										
Ha	B	2	排球	1.傳接球 2.舉球 3.扣殺								
		2										
Ha	D	2	羽球	1.反手發短球 2.網前小球 3.挑球								
		2										
Hd	C	2	棒壘球	1.握球 2.傳接球 3.打擊								
	A-D		期末筆試	紙筆測驗與學期目標檢核								

國立新竹高級 工業職業學校		110 學年度第二學期		年 級	高二	教學 科目	體育科	教學進度表			
每週 時數	2	課本 名稱	體育 第四冊	編著者	方進隆等	冊 次		出版社	育達	擔任 教師	林建發、陳芮淇 邢培欣、鄭智仁 吳欣蓓
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	準備週	1.教學進度與場地說明，防溺宣導 2.術科考試項目說明 3.擬定本學期運動目標							
Ab	A-D	2	運動與生理	1.運動能量來源 2.體能基本要素 3.運動能量消耗型態與類別 4.男女性生理差異							
Ab		2									
Ha	A-B	2	排球	1.發球、接發球與扣球組合練習 2.平行快攻練習 3.攔網練習							
		2									
Ga	C	2	田徑	跨欄 1.擺動 2.跑蹬 3.抬跨 4.切收 鐵餅 1.持餅 2.擺振 3.扭滑 4.旋轉 5.投擲							
		2									
Ce	A-D	2	跑步射擊	1.緣起與規則解說 2.射擊動作要領 3.綜合練習							
Hb	A-B	2	籃球	1.個人防守、2.個人進攻 3.籃板球爭奪							
		2									
Hd	A-C	2	棒壘球	1.內野手接球與傳球 2.外野手接球							
		2									
Ha	D	2	羽球	步伐說明 1.Z 字步伐 2.米字步伐 3.綜合步伐 發球、長球、切球組合練習 單打練習							
		2									
Hb	A-C	2	合球	規則解說與基本動作練習傳接球、投籃、 上籃。 1 對 1 攻守練習 2 對 2 攻守練習							
Ib	A-D	2	體操	墊上運動 1.滾翻 2.手翻 3.倒立							
Ha	C-D	2	桌球	1.正手抽球、2.接發球、3.單打練習							
		2									
Ha	C-D	2	網球	1.握拍法、2.正手擊球、3.反手拍擊球							
		2	期末考	紙筆測驗與學期目標檢核							

國立新竹高級工業職業學校				110 學年度第二學期		年級	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	林建發、陳芮淇 邢培欣、鄭智仁 吳欣蓓	
類別	授課場地	預定時數	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	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.擬定本學期運動目標								
Ab	A-D	2	體適能	1.TRX 使用介紹 2.彈力帶使用介紹 3.簡易心肺適能測試								
Hb	A-B	2	籃球	1.團隊進攻、2.團隊防守、3.攻守轉換練習								
		2										
Hb	A-C	2	足球	1.停球動作、2.頭頂球、3.團隊攻守練習								
		2										
Hb	A-D	2	網球	1.截擊、2.發球、3.單打練習								
Ha	A-B	2	排球	1.團隊進攻組合 2.團隊防守 3.隊形與戰術								
		2										
Ha	D	2	羽球	1.雙打規則解說、2.雙打位移、3.雙打練習								
		2										
Ga	C	2	田徑	跳高：1.腹滾式動作要領 2.背向式動作要領 跳遠：1.助跑 2.踏板 3.空中動作 4.落地								
		2										
Ha	C	2	桌球	1.雙打規則說明、2.雙打輪轉、3.雙打練習								
		2										
Ce	A-D	2	跑步射擊	1.射擊動作要領 2.跑步配速與訓練方式 3.綜合練習								
Ib	A-C	2	體操	單槓 1.握槓與擺動 2.掛腿上 3.後翻上 4.前迴環								
Hd	C	2	棒壘	1.威浮球介紹與規則 2.威浮球持球與投球方式 3.威浮球球體改造介紹 4.模擬比賽								
		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)

國立新竹高級工業職業學校游泳與自救能力基本指標（五級）

級 別	自 救 能 力	游 泳 能 力	備 註
第一級	韻律呼吸 20 次。 水母漂 10 秒。	在水中拾物 2 次。 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。	撿拾之物品約略十元硬幣大小。 韻律呼吸須連續完成。 韻律呼吸單、雙腳著地皆可。 水母漂 10 秒不可換氣。
第二級	浮具漂浮 60 秒。 水母漂 20 秒（可換氣）。 仰漂 15 秒。	打泳前進 10 公尺。 游泳前進 15 公尺（換氣 3 次以上）。	浮具意指浮板、浮球、浮條等。 仰漂可助划。
第三級	水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 仰漂 30 秒。	游泳前進 25 公尺（換氣 5 次以上）。	仰漂可助划。
第四級	立泳 30 秒。 仰漂 60 秒。	仰、蛙、蝶、捷任選一式玩成 50 公尺。	以不著地持續完成 50 公尺。 未達 50 公尺泳池需包含轉身。 仰漂可助划。
第五級	立泳 60 秒。 仰漂 120 秒。	持續游泳 100 公尺。	不限泳姿、不著地持續完成 100 公尺。 未達 50 公尺泳池需包含轉身。 仰漂可助划。

【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 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）。
5. 本學校網頁 <https://fatraceschool.k12ea.gov.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。
6. 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。
7. 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。
8. 111.01.24 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）。
9. 111.01.24 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 2 學期「清淨家園全民運動」預定於 04 月 20 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 2 學期「竹工發揮愛心熱情捐血活動」，預定於 05 月 18 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 111 年 04 月 09 日結合 110 學年度「校慶園遊會」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。（110 學年度第一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 07 月至 110 年 12 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 04 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 學年第二學期休學學生，相關資訊將以書面（掛號）通知。將於開學後以掛號寄出“休學生學生保險權益說明”予家長，並告知繳費期限於 110/02/23。全校投保名單經由與註冊組確認，預計三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. 110 學年第二學期全校學生身高、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. 110 學年第一學期申請學生保險的診斷及金額如**附件五**，請參閱。
6. 110 學年第一學期傷病統計如**附件六**，請參閱。
7. 針對新型冠狀病毒感染，於開學招集全校各班衛生股長，進行相關衛生教育宣導，及發給各班“防疫物資”，如**附件七**，請參閱。
8. 『COVID-19 疫苗系列專欄：接種完疫苗後，還要戴口罩、保持社交距離嗎？』**附件八**，請參閱。不論在接種一劑或兩劑 COVID-19 疫苗之後，還是要維持戴口罩、勤洗手、保持社交距離等等習慣。多一分防疫警覺與措施，就進一步減少病毒的傳播、降低感染我們自己或身邊親友的機會，保障大家的健康與安全。

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. 111 年度健康促進計畫分為三大類：健康體位（主題為健康與飲食的關係）、菸害防制（含戒菸班）、正確用藥，預計將於 110 學年第二學期執行。
3. 本學期將進行健康與飲食的宣導，針對飲食的行為、態度及知識與健康連結，進行多方面強衛教宣導，以提升健康促進效益。
4. 111 年健康促進計畫如附件九

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

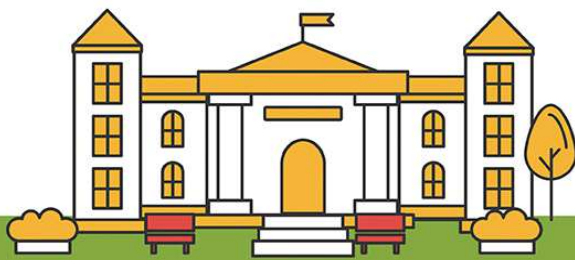
打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，
擤鼻涕及咳嗽後要洗手，保持良好衛生習慣。

◎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。

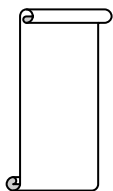
二、提供適當支持環境，落實疫情監測及通報機制：

- 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。

參、提案討論：

肆、臨時動議：

伍、散會：

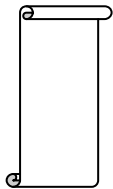


110 學年度第一學期校園環境整潔競賽

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	綜一乙 (獎金 1500 元)	餐二甲 (獎金 1000 元)	綜一丁 (獎金 800 元)	餐一乙	綜三丁
	楊宜璋導師 (獎金 500 元)	黃惠嫻導師 (獎金 500 元)	鍾宜均導師 (獎金 500 元)	何紹綸導師 (獎金 500 元)	王玉琪導師 (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

110 學年度第一學期資源回收經費收支一覽表

110 年 07 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	440	1	440	
	保特瓶	20	2	40	
	塑膠	0	1	0	
	鋁箔包	10	1	10	
	鐵罐	0	2	0	
	鋁罐	0	10	0	
	鐵	0	0	0	
	燈管(具)	0	0	0	
	電池	0	0	0	
	CD	0	0	0	
總金額：新台幣肆佰玖拾元整 (\$ 490)					

110 年 08 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	870	2	1740	
	保特瓶	40	2	80	
	塑膠	60	1	60	
	鋁箔包	30	1	30	
	鐵罐	4	2	8	
	鋁罐	0	10	0	
	鐵	10	4	40	
	燈管(具)	0	0	0	
	電池	0	0	0	
	CD	0	0	0	
	總金額：新台幣壹仟玖佰伍拾捌元整 (\$ 1,958)				

110 年 09 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1800	2	3600	
	保特瓶	270	2	540	
	塑膠	40	1	40	
	鋁箔包	250	1	250	
	鐵罐	33	2	66	
	鋁罐	3	10	30	
	鐵	100	4	400	
	燈管(具)	0	0	0	
	電線	0	0	0	
	CD	0	0	0	
	總金額：新台幣肆仟玖佰貳拾陸元整 (\$ 4,926)				

110 年 10 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1020	2	2040	
	保特瓶	220	2	440	
	塑膠	70	1	70	
	鋁箔包	280	1	280	
	鐵罐	28	2	56	
	鋁罐	6	10	60	
	鐵	2	4	8	
	燈管(具)	0	0	0	
	電池	0	0	0	
	CD	0	0	0	
	總金額：新台幣貳仟玖佰伍拾肆元整 (\$2,954)				

110 年 11 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	620	2	1240	
	保特瓶	320	2	640	
	塑膠	9	1	9	
	鋁箔包	330	1	330	
	鐵罐	50	2	100	
	鋁罐	5	10	50	
	鐵	16	4	64	
	燈管(具)	0	0	0	
	雜電線	0	0	0	
	CD	0	0	0	
	總金額：新台幣貳仟肆佰參拾參元整 (\$2,433)				
110 年 12 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	520	2	1040	
	保特瓶	190	2	380	
	塑膠	40	1	40	
	鋁箔包	180	1	180	
	鐵罐	45	2	90	
	鋁罐	6	10	60	
	鐵	0	0	0	
	燈管(具)	0	0	0	
	雜電線	0	0	0	
	CD	0	0	0	
	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 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)。	

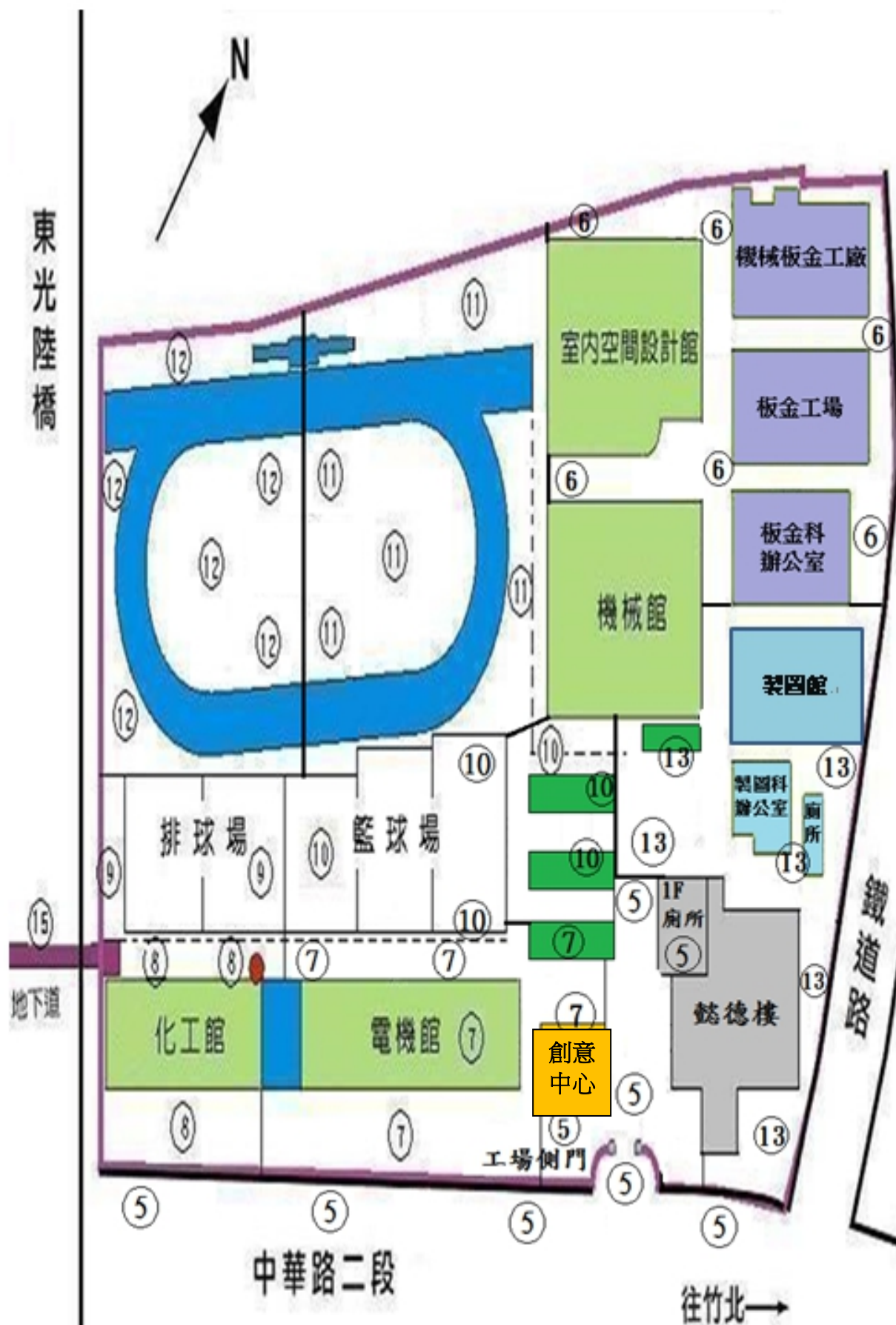
【請各位導師協助分配打掃工作、指導學生打掃工作要點，並確實督促】

- ◎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



實習工廠與外操場



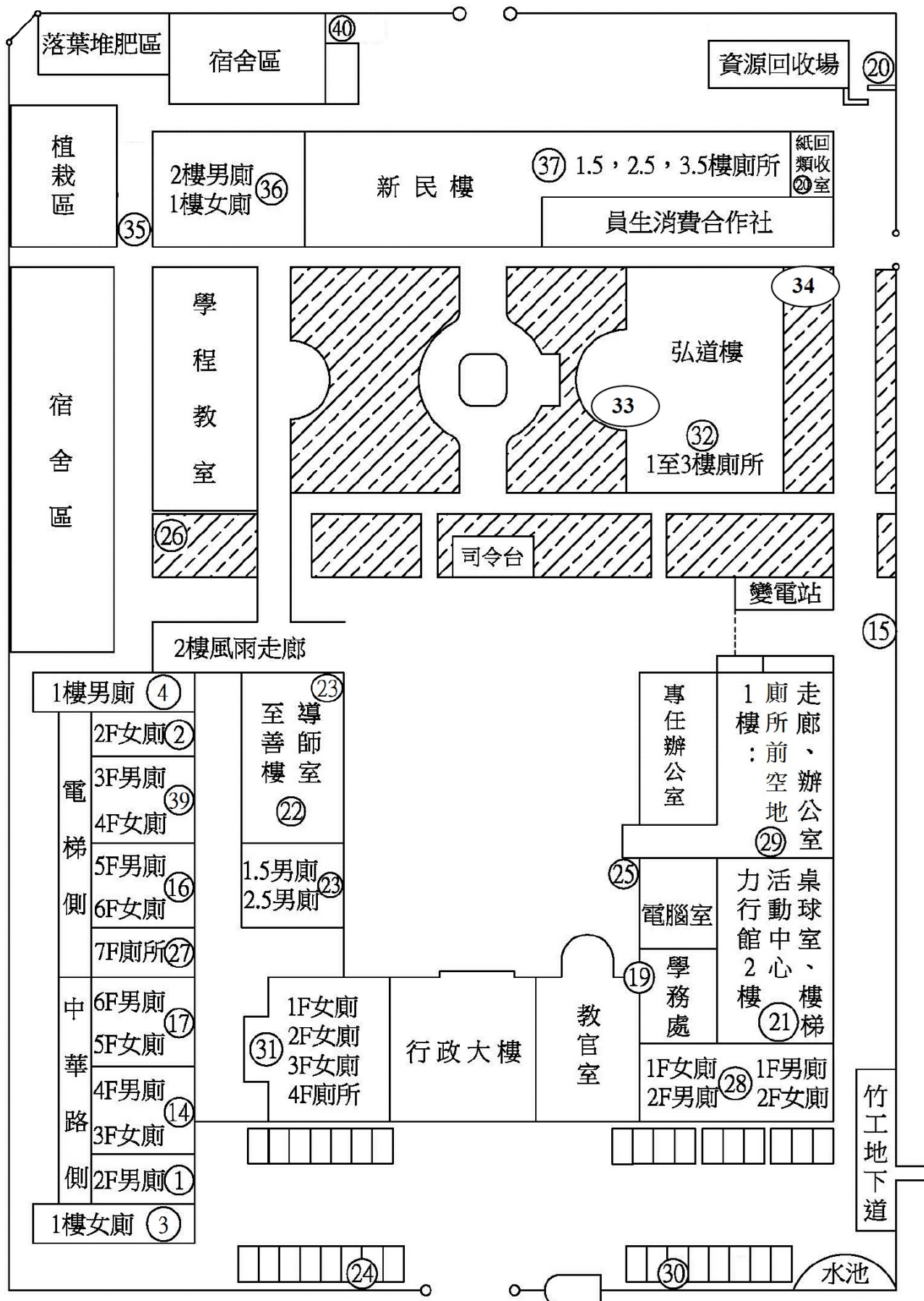


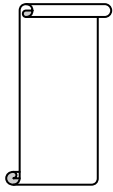
全校各班外掃區域清潔打掃用具 擺放位置暨領用說明

- 二、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）。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、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

110 學年度第一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
車禍	110/02/17	110/08/06	15,541	110/08/09
車禍	110/07/16	110/08/10	10,462	110/08/12
機械操作事故	110/08/02	110/08/23	567	110/08/25
跌倒	109/07/15	110/08/23	1,730	110/08/31
癲癇	110/04/26	110/09/17	1,224	110/09/23
自發性氣胸	110/04/29	110/09/17	10,586	110/09/22
帶狀疱疹	109/11/19	110/09/17	7,880	110/09/23
其他	110/10/27	110/11/01	16,073	110/11/04
鼻竇炎開刀	110/08/10	110/11/11	29,203	110/11/12
跌倒	110/09/04	110/12/02	18,259	110/12/07
其他	110/12/02	110/12/08	8,177	110/12/10
肩膀脫臼	110/11/01	110/12/13	0	110/12/15
其他	110/12/07	110/12/22	11,463	110/12/24
癲癇	110/08/16	111/01/03	804,603	111/02/07
骨折	110/11/19	111/01/06	50,000	111/01/10
其他	111/01/07	111/02/01	1,167	111/02/09
理賠總金額			986,935	



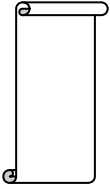
國立新竹高級工業職業學校

110 學年度第一學期每月傷病統計表

【 110.09.01-111.01.20 】

傷病種類與地點統計表													
人數		09 月份		10 月份		11 月份		12 月份		01 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	55	34%	55	47%	81	45%	48	35%	21	28%	260	39%
	普通教室	8	5%	12	10%	13	7%	14	10%	7	9%	54	8%
	校 外	19	12%	6	5%	4	2%	8	6%	2	3%	39	6%
	其 它	46	29%	16	14%	34	19%	29	21%	19	26%	144	21%
	專科教室	30	19%	27	23%	44	24%	38	27%	24	32%	163	24%
	走廊樓梯	2	1%	2	2%	6	3%	2	1%	1	1%	13	2%
	總 計	160	100%	118	100%	182	100%	139	100%	74	100%	673	100%
外 科 總 計		160	56%	118	57%	182	69%	139	57%	74	58%	673	60%
內 科 總 計		128	44%	90	43%	82	31%	104	43%	54	42%	458	40%
總 數		288	100%	208	100%	264	100%	243	100%	128	100%	1131	100%

傷病年級統計表													
人數		09 月份		10 月份		11 月份		12 月份		01 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		122	42%	90	43%	99	38%	96	40%	51	40%	458	40%
二 年 級		115	40%	75	36%	84	32%	101	42%	55	43%	430	38%
三 年 級		51	18%	43	21%	81	31%	46	18%	22	17%	243	21%
總 數		288	100%	208	100%	264	100%	243	100%	128	100%	1131	100%



最新防疫規定

～請導師與衛生股長務必向全班宣達～

因應疫情，請各班務必遵守以下防疫規定：

1. 教室每日消毒2次：各班每日上、下午打掃時間確實消毒。
2. 開冷氣對角開窗：對角處各開啟一扇窗，每扇至少15公分。

防疫物資使用說明：

一、**酒精**：

用於手部清潔、耳溫槍消毒。

二、**漂白水**：

主要用於環境消毒：門把、桌面、電燈開關、水龍頭、或其他公共區域消毒。

三、**耳溫槍**：

每日量測體溫兩次（早上0800前、下午1300前）

（請各班妥善保管，學期末必須歸還，**若遺失須照價賠償**。）

四、**保鮮膜**：

使用耳溫槍請用保鮮膜保持個人衛生，用完請丟棄。

五、**隔板**：

用餐務必使用隔板並保持安全用餐距離，使用前、後請用漂白水清潔消毒，隔板務必妥善保存需重複使用。

（請勿塗鴉、破壞，**若遺失或汙損須照價賠償**。）

- 酒精和漂白水用完須拿空瓶於上、下午打掃時間至衛生組補充並登記。
- 所有防疫物「請酌量使用，請勿浪費！」
- 以上防疫物資「學期末皆須全數收回」，**若遺失或汙損皆須照價賠償**，請各班妥善保管。

防疫新生活



入校園
仍須配戴口罩



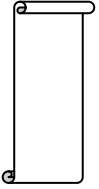
保持社交距離
室內1.5公尺
室外1公尺



落實實名(聯)制
資料僅保存28天，配合疫調



配合量測體溫
落實手部清潔
生病就醫後在家休息勿勉強上
課、上班



COVID-19 疫苗系列專欄： 接種完疫苗後，還要戴口罩、保持社交距離嗎？

蔡懷德*

接種過 COVID-19 疫苗後，可獲得對於新型冠狀病毒(SARS-CoV-2)的保護力；即使受到感染，仍可明顯降低發病或重症的機會（約 67–95% [1,2]）；藉此也可減少傳播病毒的可能，以保護家人與朋友。

但是，疫苗保護力並非百分之百；接種疫苗之後，還是需要保持防疫習慣，如：戴口罩、勤洗手、保持社交距離（甚或更佳: keep physical distancing, but social connection [3,4]）、定期清潔消毒環境、與保持室內通風良好等等[5]。

新型冠狀病毒主要經由飛沫、接觸而傳播；感染者可以是無症狀、症狀輕微、嚴重肺炎、甚至死亡。此病的重症發生率約 19% [6]；死亡率可達 2.3% [6]。感染後即使無症狀或症狀輕微，仍具傳播力[7]。因此一定要保持對 COVID-19 的防疫警覺。

此外，由於新型冠狀病毒的基因會持續變異，即使自然感染後已經痊癒，仍可能再度感染變異株而發病[8]。接受過完整疫苗接種者，也有很低的機會再次感染發病（略低於萬分之一[9]）。因此，無論是感染後痊癒、或接種過疫苗，都還是要搭配其他防疫措施、以建立多層次的防護網。

戴上口罩與落實咳嗽禮節，可以阻擋大多數飛沫散播。勤洗手，可降低手污染污自己與環境的程度。保持身體距離但維持社交聯繫，可大幅減少飛沫接觸，但情誼存續。加上環境清潔消毒、室內良好通風等等，都可以幫我們建立更綿密的防護網、避免疾病傳播。

因此，不論在接種一劑或兩劑 COVID-19 疫苗之後，還是要維持戴口罩、勤洗手、保持社交距離等等習慣。多一分防疫警覺與措施，就進一步減少病毒的傳播、降低感染我們自己或身邊親友的機會，保障大家的健康與安全。

衛生福利部疾病管制署南區管制中心

通訊作者：蔡懷德*

E-mail : walter@cdc.gov.tw

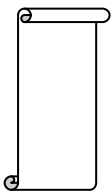
DOI : 10.6524/EB.202110_37(20).0002



圖、各行各業一起來--防疫新生活運動[10]

參考文獻

1. Olliaro P, Torreele E, Vaillant M. COVID-19 vaccine efficacy and effectiveness--the elephant (not) in the room. *Lancet Microbe* 2021; 2(7): e279–80.
2. ECDC. Risk assessment: SARS-CoV-2 increased circulation of variants of concern and vaccine rollout in the EU/EEA, 14th update. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/covid-19-risk-assessment-variants-vaccine-fourteenth-update-february-2021>.
3. Allen, H., B. Ling, and W. Burton. Stop Using The Term ‘Social Distancing’ -- Start Talking About ‘Physical Distancing, Social Connection’. Available from: <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hblog20200424.213070/full/>.
4. Aminnejad R, Alikhani R. Physical distancing or social distancing: that is the question. *Can J Anaesth* 2020; 67(10): 1457–8.
5. Ayenigbara IO, Adeleke OR, Ayenigbara GO, et al. COVID-19 (SARS-CoV-2) pandemic: fears, facts and preventive measures. *Germs* 2020; 10(4): 218–28.
6. McIntosh, K. COVID-19: Clinical features. 2021/4/2; Available from: <https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>.
7. McIntosh, K. COVID-19: Epidemiology, virology, and prevention. 2021/4/23; Available from: <https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>.
8. Tillett RL, Sevinsky JR, Hartley PD, et al. Genomic evidence for reinfection with SARS-CoV-2: a case study. *Lancet Infect Dis* 2021; 21(1): 52–8.
9. CDC. COVID-19 Vaccine Breakthrough Case Investigation and Reporting. Available from: <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/health-departments/breakthrough-cases.html>.
10. 中央流行疫情指揮中心：各行各業一起來—防疫新生活運動。取自：<https://www.facebook.com/mohw.gov.tw/posts/1567334196766326/>。



國立新竹高級工業職業學校

111 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 (全銜)	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 110 學年第一學期 466 位高一新生健檢體位資料，結果發現高一新生體位異常者 201 人 (43.1%)，其中過重及肥胖學生約 28.54%，其中過重 46 人 (9.87%)、肥胖 87 人 (18.67%)、過輕 68 人 (14.59%)，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	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。
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	上述經費得互相勻支(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	82	50	4,100	參與活動學生獎勵用。
設備使用費	元/套	1	3000	3,000	推動學生正確用藥宣導之影片製作，購買軟體之費用
物品費	元/式	8	300	2,400	推動學生正確用藥及評核相關物品費。
雜支	元/式	1	500	500	文具紙張耗材、宣導單張等。
合計				10,000	上述經費得互相勻支(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)。