

耕莘健康管理專科學校

新北市110學年度國民中學技藝競賽 實施計畫簡報-醫護職群(婦兒保健主題)

報告人:李瓊淑 副主任

日期:111年1月18日



● 競賽主題

1. 產後運動

2. 新生兒沐浴



試場配置圖

試場配置圖

階梯坐椅

產後運動考試-瑜珈墊放置區

評審區

評審區

評審區

評審區

新
生
兒
沐
浴
區

評審區

評審區

評審區

競賽場地照片(術科1)--產後運動

- 馨莘苑-階梯前空地、瑜珈墊平鋪使用



競賽場地照片(術科2)--新生兒沐浴

- 馨莘苑-新生兒沐浴洗手台



競賽場地照片(術科2)--新生兒沐浴

- 馨莘苑-新生兒沐浴備物



競賽場地照片(術科2)--新生兒沐浴

- 馨莘苑-新生兒沐浴娃娃



競賽選手個人工具表

編號	名稱	規格	單位	數量	備註
1	瑜珈墊	-	個	1	賽程當日由承辦學校提供，賽程結束，用具務必歸還。
2	浴盆	-	個	1	
3	小毛巾	-	條	1	
4	擦身體大毛巾	-	條	1	
5	衣服	-	件	1	
6	嬰兒包巾	-	條	1	
7	嬰兒沐浴精或嬰兒中性肥皂	-	罐/個	1	
8	尿片	-	片	1	

賽程當日由承辦學校提供，賽程結束，用具務必歸還。

競賽當天流程

時間	項目	地點	備註
08:30~08:50	選手報到 (請攜帶學生證備查)	馨莘苑	-
08:50~09:00	學科試場考試規則說明	馨莘苑	-
09:00~10:00	學科競賽:筆試	馨莘苑	-
10:00~10:05	休息時間	馨莘苑	-
10:05~10:10	術科實作: 考試規則說明	馨莘苑	-
10:10~11:00	術科實作1: 產後運動	馨莘苑	分組進行,每組約10分鐘
11:00~11:10	休息時間	馨莘苑	
11:10~12:00	術科實作2: 新生兒沐浴	馨莘苑	分組進行,每組約10分鐘

說明會

- ◆ 考生說明會(帶隊老師說明會)/等待區：**S501**
- ◆ 考生休息區：**S603**
- ◆ 評委說明會：**S502**

術科一 產後運動

產後運動評分表

■測驗時間：10 分鐘

■應試編號：

評 分 項 目	配分	得分
一、執行技術前之準備 (10 分)		
產婦穿著寬鬆且透氣的衣褲、選擇硬板為運動場所、洗手	10	
二、執行技術之步驟(85 分)		
準備工作		
1. 執行產後運動注意事項(口述至少 5 點)	5	
2. 產後胸式呼吸運動(教導標準病人操作方式且至少回覆示教一次)。	10	
3. 產後陰道、骨盆底收縮運動(骨盆和背部搖擺運動)。(教導標準病人操作方式且至少回覆示教一次)。 陰道骨盆底肌肉收縮運動(凱格爾氏運動)。(教導標準病人操作方式且至少回覆示教一次)。	30	
4. 產後頸部運動。(教導標準病人操作方式且至少回覆示教一次)。	10	
5. 產後臀部(屈腿)運動。(教導標準病人操作方式且至少回覆示教一次)。	10	
6. 產後抬腿運動。(教導標準病人操作方式且至少回覆示教一次)。	10	
7. 產後膝胸臥式(子宮收縮運動)。(教導標準病人操作方式且至少回覆示教一次)。	10	
三、過程(5 分)		
1. 過程中能表達關懷及眼神交會	5	
備註：各項不給分或額外扣分(例如服裝儀容不整)，請於備註欄內註記。請詳細載明～		
1. 問題：		
2. 行為描述：		

評審簽名：_____

分數：_____

術科二 新生兒沐浴

新生兒沐浴評分表

■測驗時間：10 分鐘

■應試編號：

評 分 項 目	配 分	得 分
一、執行技術前之用物準備(10分)		
需完整口述下列備品名稱： 浴盆 1 個、小毛巾 1 條、擦身體大毛巾 1 條、衣服 1 件、嬰兒包巾 1 條、嬰兒沐浴精 1 罐或嬰兒中性肥皂 1 個、尿片 1 片(少一樣扣 1 分，最多 6 分)、洗手、測水溫(口述 39.8-40.6℃)	10	
二、執行技術之步驟(80分)		
1. 清洗臉部 以橄欖式抱法將新生兒抱起，準備沐浴。	10	
2. 先將小毛巾弄濕後擰乾，以小毛巾四個角分別清潔眼睛及耳朵【動作宜輕柔勿過於用力】。	10	
3. 清洗頭髮 先用左手姆指及中指(或無名指)按住新生兒的兩側耳朵，再以小毛巾或手將新生兒頭髮打濕。適量沐浴精以指腹搓洗頭髮。 用小毛巾以清水將頭髮洗淨擦乾。	10	
4. 清潔身體 移除新生兒包裹之包巾丟至汗衣桶，正確合宜的抱起新生兒，慢慢將新生兒放入浴盆中，呈半坐的姿勢。 先清洗身體前側：由頸部、上肢、胸腹部、腹股溝、會陰部及下肢。	20	
5. 再清洗身體後側，翻轉新生兒呈俯臥的，清洗頸後、背部及臀部。	10	
6. 擦乾穿衣：清洗完身體後側後將新生兒翻轉成正面時，由浴盆中抱起。將新生兒放置於大毛巾上擦乾全身。將新生兒臀部抬高墊上尿布後包上尿布，再穿上衣服、以及用嬰兒包布將嬰兒包起來，放回嬰兒床。	20	
三、過程(10分)		
1. 過程中能表達關懷及動作溫柔合宜	10	
備註：各項不給分或額外扣分(例如服裝儀容不整)註記。請詳細載明～ 1. 問題： 2. 行為描述：		

評分說明

- 競賽分學、術科

(1) 學科佔總成績**20%**，以學科題庫內容為主；選擇題**50題**，每題**2分**。

(2) 術科題目：(一)**產後運動 (40%)**；(二)**新生兒沐浴 (40%)**，
共佔總成績**80%**。

(3) 學科競賽時間：**09:00~10:00**。

(4) 術科實作時間：**第一場10:10~11:00**；**第二場11:10~12:00**。

評分標準與同分規則：

1. 競賽內容分為學科測驗與術科實作測驗兩部份，學科測驗佔總分20%，術科實作測驗佔總分80%（產後運動40%，新生兒沐浴40%）
2. 以學、術科比例合計為個人總成績，依參賽者總成績高低決定名次
3. 若總成績相同則以術科成績較高者為優先名次
4. 若術科成績相同，則以「產後運動」分數高低為決定名次。

實際參賽總人數及錄取名額：

- 實際參賽總人數計21人
- 錄取名額

第一名至第六名...各錄取1人

佳作錄取1人

共計7人(30% 上限)

應試注意事項

1. 選手報到時間、地點：上午08:30~09:00假本校聖母樓5樓-馨莘苑(產兒示教室)。
2. 選手請於規定時間報到，學科及術科測驗時間遲到逾10分鐘者，視同棄權。
3. 參賽學生請攜帶學生證備查。
4. 術科測驗請自備筆或修正液
5. 術科測驗需穿學校制服或運動服（不可穿拖鞋）。
6. 請自備環保杯
7. 學科筆試準時入場應試，逾時10分鐘不得入場，未滿20分鐘不得離場，違者該科不予計分。

技藝競賽防疫注意事項：

- 測量體溫(額溫37.5度，耳溫38度以上)禁止進入試場。
- 教室、示教室以通風為原則，勿開冷氣。
- 學、術科測驗前、後務必勤洗手。
- 學生自備口罩(務必全程配戴口罩)。
- 倘於應試入場前發現未配戴者，不得入場考試
- 當日競賽結束，請選手直接離場，勿逗留教室

技藝競賽防疫發燒處理：

- 若額溫大於等於37.5度C，續以耳溫複測，若耳溫大於等於38度C即為發燒，發燒不可以進校應試，要帶至隔離區請他打給家長接回就醫。
- 請該競賽選手須簽署切結書(如附件)放棄該競賽資格。
- 參賽證明，如果因故(中途發燒或不配帶口罩)離校，可發給該考生參賽證明。
- 若無應試考生(含發燒不得入校者)或若參賽證明名字有錯，請將參賽證明交回給教育局。

【附件 1】

新北市110學年度國民中學技藝競賽 因應「嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)」健康聲明表		
身分別： <input type="checkbox"/> 參賽學生 <input type="checkbox"/> 監評人員 <input type="checkbox"/> 帶隊老師 <input type="checkbox"/> 其他_____	姓名：	身分證字號：
聯絡電話： 1. 手機： 2. 市話：	生理性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	測量體溫：
一、參加活動日期：111 年 月 日 二、有無身體不適症狀： <input type="checkbox"/> 是： <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$) <input type="checkbox"/> 其他____ <input type="checkbox"/> 否 註：如有服藥者以減緩上述徵狀者，請填「是」；有發燒、呼吸道症狀、嗅覺味覺異常、不明原因腹瀉等疑似 COVID-19 症狀者，應儘速就醫後在家休養，避免參加集會活動。 三、是否屬於自主健康管理者或加強自主健康管理者 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 通報個案但已採驗陰性且符合解除隔離條件者 <input type="checkbox"/> 社區監測通報採檢個案 <input type="checkbox"/> 具「國際旅遊疫情建議等級」第一級及第二級國家旅遊史 <input type="checkbox"/> 加強自主健康管理者 <input type="checkbox"/> 否 四、過去14天是否曾出國/國外旅遊、居住史： <input type="checkbox"/> 無出國 <input type="checkbox"/> 有出國，國家：_____		
五、接觸史調查： 1. 是否曾接觸有發燒或呼吸道症狀人士 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(續填以下欄位，可複選) 接觸場所為： <input type="checkbox"/> 同住 <input type="checkbox"/> 同處工作 <input type="checkbox"/> 醫療院所 <input type="checkbox"/> 其他，請註明_____		
2. 是否曾接觸嚴重特殊傳染性肺炎極可能或確定病例 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(續填以下欄位，可複選) 接觸場所為： <input type="checkbox"/> 同住 <input type="checkbox"/> 同處工作 <input type="checkbox"/> 醫療院所 <input type="checkbox"/> 其他，請註明_____		
接觸起迄日期： 年 月 日至 年 月 日。		
簽名： 填寫日期：111 年 月 日		

*本資料利用為防疫而有必要性，得提供衛生主管機關依傳染病防治法等規定進行疫情調查及聯繫使用。

【附件 2】

新北市 110 學年度國民中學技藝競賽○○職群(○○○○主題)

參賽選手放棄參賽切結書

校 名	新北市立○○國民中學(學校全銜)
本人_____，因有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$) 症狀，為避免影響其他應試者，同意放棄新北市 110 學年度 國民中學技藝競賽參賽資格，特立此書，以茲切結。	
立書人(學生)簽章：	
帶隊人員簽章：	
中華民國 111 年 月 日	

謝謝聆聽，主佑平安

