

**新北市立鶯歌工商 105 學年度第 1 學期教學及作業進度**  
**科目別：健康與護理 適用班級：一年級 每週時數：1 小時**

週別	日期	大事記要	教學綱要	起訖頁數	練習題次
一	8/29~9/2	◎8/25~8/28 社團電腦選社 ◎8/29 開學註冊日◎9/2 期 初學務會議暨導師會報、校 友返校座談會(高三)	課程介紹		
二	9/5~9/10	◎9/10 補班補課(補9/16) ◎9/9 社團指導老師會議	邁向健康-認識健康		
三	9/12~9/16	◎9/14 08:00~12:00 新生健 康檢查 ◎9/15 中秋節放假 ◎9/16 調整放假(9/10 補行 上班)	邁向健康-檢視自我健康生活 習慣		
四	9/19~9/23	◎9/19 第八節輔導課開始、 ◎9/24 家長日	邁向健康-建立良好的健康習 慣，從飲食、運動、睡眠習慣 建立做起		
五	9/26~9/30	◎9/30 拜師大典、各科迎新 ◎全國美術比賽參賽作品收 件及校內初選	健康體位-體位自我評估		
六	10/3~10/7	◎10/4~10/5 高三第一次段 考 ◎10/7 導師會報；高三校外 教學活動行前會(導師)； 高三行前說明會；	健康體位-健康體位管理計畫		
七	10/10~10/14	◎10/10 國慶日放假 ◎10/11~10/13 高一、高二 第一次段考；高三校外教 學	遠離慢性病-認識代謝症候群 及預防、改善方法		
八	10/17~10/21	◎10/20~10/21 高三第一次 模擬考 ◎班級模範生選拔活動	遠離慢性病-慢性疾病的預 防、症狀與自我照顧		
九	10/24~10/28	◎10/28 體育週(班級活動彈 性調整進行、輔導課停	全球防疫-傳染病的防疫原則		
十	10/31~11/4	◎11/1 高三晚自習開始 ◎11/4 體育週(第八節課暫 停乙次) ◎11/4 導師會報	面對老化-認識老化之歷程		
十一	11/7~11/11	◎11/7~11/11 教學觀摩(專業 科目)	面對老化-老年生活體驗活動 居住環境安全評估		
十二	11/14~11/18	◎11/14-11/18 實習教師教 學觀摩 ◎11/18 綜合活動:勵志歌曲 比賽高一、高二(教官 室)；高三導師自由運用	危機總動員-危險辨識與預防		