

NTSH 2026

國立臺東高級中學
課程諮詢輔導手冊

國立臺東高級中學課程諮詢教師群彙編

適用學年度：115學年

目錄

01

我們的學校

我們的學校	1
學生能力圖像	2
核心能力指標	3

02

課程全攻略

學程簡介	4
課程地圖	5
學術學程篇	6
自然學術學程篇	7
社會學術學程篇	9
資訊技術學程篇	11
資訊應用學程篇	12
應用英語學程篇	13
數理實驗班	14
雙語實驗班	17
體育班	20
原住民族藝能班	22
選課作業流程	24
課程諮詢輔導	25

03

課程萬花筒

校訂必修特色課程	26
彈性學習總體規劃	28
自主學習課程規劃	31

04

多元發展

生涯規劃	32
綜合高中升學進路	33

05

學習啟航準備

學習歷程檔案	34
畢業條件與學分檢核	35

Chapter

1

我們的學校

國立臺東高級中學



創校時間：1945.12.26

臺東地區首屈一指之男子高中，屬綜合高中學制

校地面積：77700平方公尺

特殊才能班：

1999 成立體育班，招收體育專長學生

2005 成立原住民族藝能班

2024 成立數理實驗班

2025 成立雙語實驗班

學校願景：探索天賦與陶鑄品格的優質全人高中

學生圖像：培育主動探究的精神、涵養在地關懷的情懷

強化思辨表達的能力、擴大國際視野的器宇

總體目標：培育具主動探究、人文素養與恆毅果敢的東中人

學生能力圖像

文化力

建構核心價值觀，
在傳統與創新中追
求永續發展。

恆毅力

具備系統思考、分
析與探索的素養，
且在追求自我實現
的過程中，能肯定
自我價值，不斷精
進與超越。

國際力

具備全球視野與國
際參與能力，關心
世界議題，能用開
放與尊重的態度與
世界接軌。



探究力

具備主動發掘問題
、探索生活與擬定
對策的能力。

數位力

熟悉並善用各種數
位工具與資源，進
行資料蒐集、分析
與視覺化，能應用
科技提升學習效率
與問題解決能力。

表達力

善用多元媒材與科
技資訊能力，精準
且流暢地表達個人
觀點與想法。

核心能力指標

文化力

- 3-1-1 堅定在地傳統價值與自我認同，著手創作相關議題文本，呈現對文化的同理與省思。
- 3-1-2 主動關心環境議題與社會公共事務，展現在地關懷精神並積極面對挑戰。
- 3-1-3 理解、尊重與欣賞多元文化，體現文化即生活，進一步關心全球議題。

恆毅力

- 2-3-1 能分析問題、運用策略並選擇適切的解決方案，堅持且有步驟地完成規劃中的任務。
- 2-3-2 在完成各項活動時，能不斷地調整方法與策略，並提昇自我的認同。

國際力

- 4-1-1 能主動參與國際交流與學習國際禮儀，建立對當地文化的理解與尊重。
- 4-1-2 能關注多元文化與全球議題，展現國際參與敏銳度。
- 4-1-3 能整合在地與全球觀點，提出永續與創新行動方案。

探究力

- 1-1-1 透過對生活周遭事物的觀察，覺察感興趣或令人困惑的現象，並就此形成問題意識。
- 1-1-2 分析問題形成的背景、成因與內涵，進一步提出解決問題的可能策略。
- 1-1-3 能整合資訊，規劃合理的解決對策並發揮創意，完成預設任務。

數位力

- 2-2-1 能辨識資訊真偽與倫理風險，具備識讀能力與媒體素養。
- 2-2-2 能熟悉操作各類數位工具與平台，進行資料蒐集與呈現。
- 2-2-3 能運用科技工具完成課程任務，進而展現自我精進成果。

表達力

- 2-1-1 能聆聽他人意見，並透過與他人討論，整合意見且表述自我論點。
- 2-1-2 能理解不同主題之文本意涵，綜整概念和觀點且適切表情達意，分享自身經驗、心得或想法。
- 2-1-3 能選用適當的資訊科技與多元媒材，組織思維，有效表達。

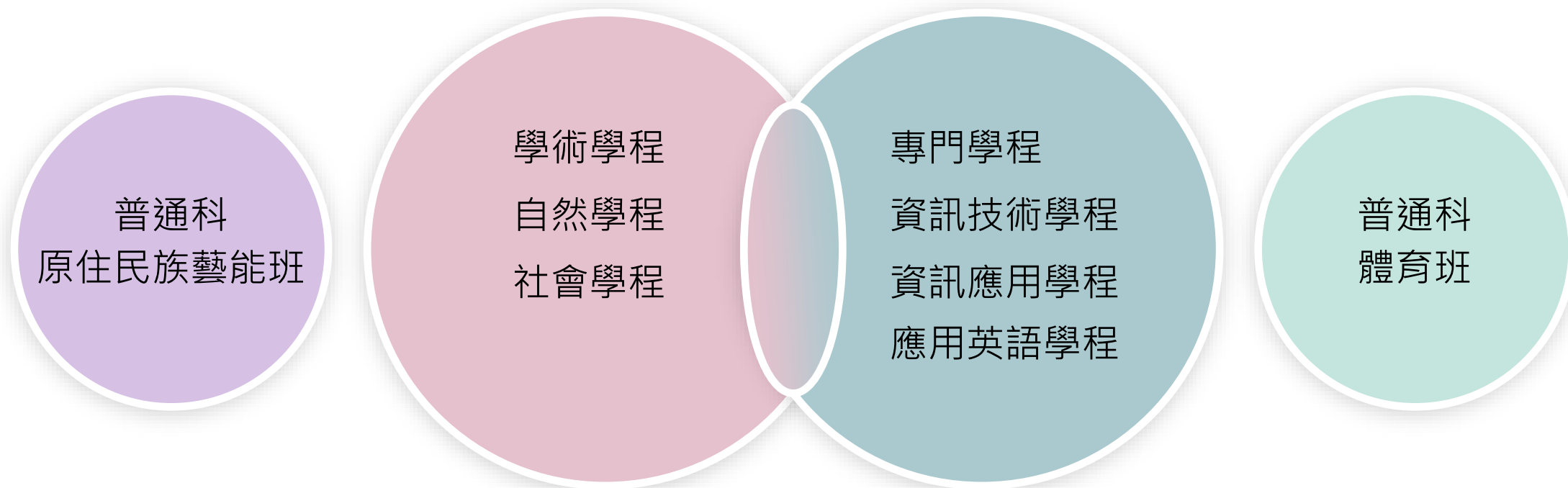


Chapter

2

課程全攻略

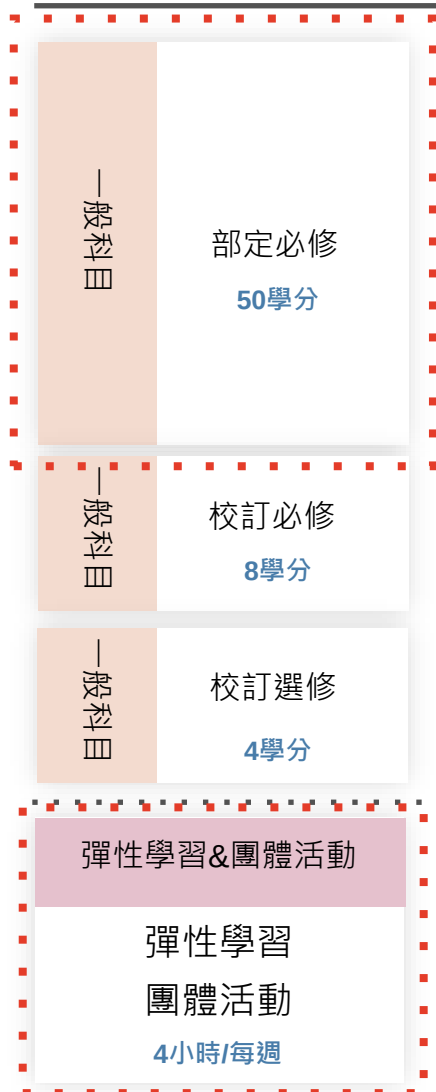
學程簡介



綜合高中1~8班

課程地圖

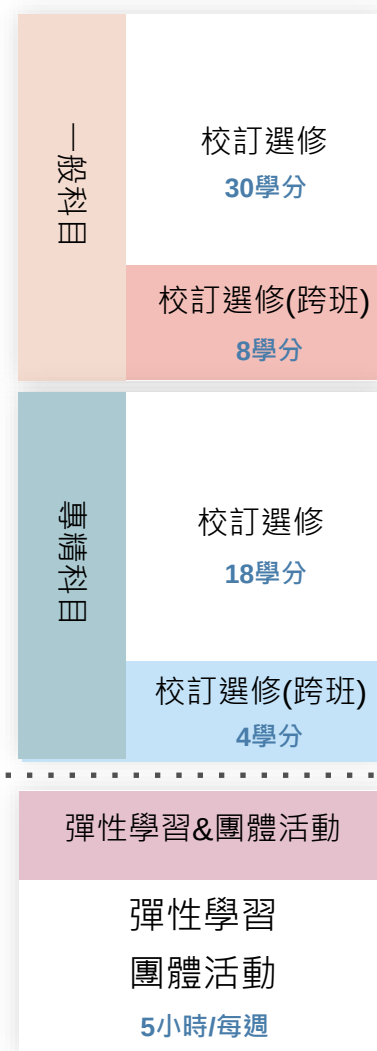
高一課程
統整試探



高二課程
分化



高三課程
專精



學術學程

高一上學期課程

高一下學期課程

一般科目	部定必修	國語文4 物理(2) 全民國防1 資訊科技(2) 英語文4 公民(2) 生涯規劃1 健康護理1 數學4 音樂1 體育2 本土語言1	國語文4 化學(2) 全民國防1 美術(2) 英語文4 地理(2) 生涯規劃1 健康護理1 數學4 音樂1 體育2 本土語言1
一般科目	校訂必修	歷史(2) 生物(2)	地球科學(2) 學習力(2)
一般科目	校訂選修	生活科技(2)	家政(2)
彈性學習&團體活動		A B	
彈性學習時間		探索課程 學校特色活動	
團體活動時間		職業試探 學校特色活動	
		團體活動	
		團體活動	

附註：()表示上下學期對開，部分班級開設於上學期，部分班級開設於下學期

自然學術學程

高二上學期課程

高二下學期課程

一般科目	校訂必修	寶桑踏查 (2)					
	校訂選修	國語文4 數學(A或B)4 英語文4 體育2			國語文4 數學(A或B)4 英語文4 體育2		
	校訂選修(跨班)	可選兩門跨班選修4			可選兩門跨班選修4		
專精科目	校訂選修	選修物理2 自然探究與實作2 選修生物2 進階程式設計2 選修化學2			選修物理2 自然探究與實作2 選修生物2 選修化學2		
	校訂選修(跨班)	可選一門跨班選修2			可選一門跨班選修2		
彈性學習&團體活動		A	B	C	A	B	C
彈性學習時間		充實/補強課程	自主學習	學校特色活動	充實/補強課程	自主學習	學校特色活動
團體活動時間		團體活動			團體活動		

附註：()表示上下學期對開，部分班級開設於上學期，部分班級開設於下學期

自然學術學程

高三上學期課程

高三下學期課程

一般科目	校訂選修	數學(甲或乙)4 英語聽講2 國語文4 藝術生活1 英語文2 體育2			數學(甲或乙)4 英語聽講2 國語文4 藝術生活1 英語文2 體育2		
	校訂選修(跨班)	可選兩門跨班選修4			可選兩門跨班選修4		
專精科目	校訂選修	選修物理3 選修化學3 選修生物3			選修物理3 選修化學3 選修生物3		
	校訂選修(跨班)	可選一門跨班選修2			可選一門跨班選修2		
彈性學習&團體活動		A	B	C	A + B		C
彈性學習時間		充實/補強數學	充實/補強國文	充實/補強英語	充實/補強課程(11選1)		學習輔導
團體活動時間		團體活動			團體活動		

社會學術學程

高二上學期課程

高二下學期課程

一般科目	校訂必修	寶桑踏查 (2)					
	校訂選修	國語文4 數學(A或B)4 英語文4 體育2			國語文4 數學(A或B)4 英語文4 體育2		
	校訂選修(跨班)	可選兩門跨班選修4			可選兩門跨班選修4		
專精科目	校訂選修	歷史2+探究1 地理2+探究1 公民與社會2			歷史2+探究1 英文閱讀與寫作2 地理2+探究1 公民與社會2		
	校訂選修(跨班)	可選一門跨班選修2			可選一門跨班選修2		
彈性學習&團體活動		A	B	C	A	B	C
彈性學習時間		充實/補強課程	自主學習	學校特色活動	充實/補強課程	自主學習	學校特色活動
團體活動時間		團體活動			團體活動		

附註：()表示上下學期對開，部分班級開設於上學期，部分班級開設於下學期

社會學術學程

高三上學期課程

高三下學期課程

一般科目	校訂選修	數學(甲或乙)4 英語聽講2 國語文4 藝術生活(1) 英語文2 體育2			數學(甲或乙)4 英語聽講2 國語文4 藝術生活(1) 英語文2 體育2		
	校訂選修(跨班)	可選兩門跨班選修4			可選兩門跨班選修4		
專精科目	校訂選修	族群性別與國家的歷史3 現代社會經濟3 空間資訊科技3			科技環境與藝術的歷史3 社會環境議題3 民主政治與法律3		
	校訂選修(跨班)	可選一門跨班選修2			可選一門跨班選修2		
彈性學習&團體活動		A	B	C	A + B		C
彈性學習時間		充實/補強數學	充實/補強國文	充實/補強英語	充實/補強課程(11選1)		學習輔導
團體活動時間		團體活動			團體活動		

資訊技術高二課程

資訊技術高三課程

		上學期	下學期	上學期	下學期
一般科目	校訂必修	寶桑踏查2			
	校訂選修	國語文3 體育2 英語文2 數學(C)4	國語文3 體育2 英語文2 數學(C)4	國語文2 體育2 國學常識2 英語文2 英語聽講2 數學演習2	國語文2 體育2 各類文學選讀2 英語文2 職場英文2 生活中的數學2
	校訂選修(跨班)			可選 A 學分選修課	可選 A 學分選修課
專精科目	校訂選修	*基本電學3 *電子學3 *程式設計實習3 手機APP程式設計3 數位邏輯設計3 電腦硬體裝修2	*基本電學3 *電子學3 *基本電子學實習3 電子學實習3 智慧機器人2 電腦硬體裝修2 專題實作3	電子學實習3 *程式邏輯設計實習3 *微處理機3 專題實作3	單晶片微處理機實習3 微電腦應用實習3 介面電路控制實習3 行動裝置應用實習3
	校訂選修(跨班)			可選 B 學分選修課	可選 B 學分選修課
				(註：A+B = 6)	(註：A+B = 6)

彈性學習與團體活動(請參照學術學程安排)

附註：()表示上下學期對開，部分班級開設於上學期，部分班級開設於下學期

資訊應用高二課程

資訊應用高三課程

		上學期	下學期	上學期	下學期
一般科目	校訂必修	寶桑踏查2			
	校訂選修	國語文3 體育2 英語文2 數學(B)3	國語文3 體育2 英語文2 數學(B)3	國語文2 體育2 國學常識2 英語文2 英語聽講2 數學演習2	國語文2 體育2 各類文學選讀2 英語文2 職場英文2 生活中的數學2
	校訂選修(跨班)	可選兩門跨班選修4	可選一門跨班選修2		
專精科目	校訂選修	商業概論2 *數位科技概論2 *會計學3 *經濟學2 *程式語言與設計2 *商業軟體應用3	商業概論2 專題實作2 *數位科技概論2 *會計學3 *經濟學2 *程式語言與設計2 *商業軟體應用3 影音剪輯應用2	數位科技應用2 專題實作2 多媒體製作與應用3 資料庫應用2 電子商務實務3 會計軟體應用2	數位科技應用2 商業溝通2 多媒體製作與應用3 資料庫應用2 電子商務實務3 會計軟體應用2
	校訂選修(跨班)				

彈性學習與團體活動(請參照學術學程安排)

附註：()表示上下學期對開，部分班級開設於上學期，部分班級開設於下學期

應用英語高二課程

應用英語高三課程

		上學期	下學期	上學期	下學期
一般科目	校訂必修	寶桑踏查2			
	校訂選修	國語文3 體育2 英語文2 數學(B)3	國語文3 體育2 英語文2 數學(B)3	國語文2 體育2 國學常識2 英語文2 英語聽講2 數學演習2	國語文2 體育2 各類文學選讀2 英語文2 職場英文2 生活中的數學2
	校訂選修(跨班)			可選 A 學分選修課	可選 A 學分選修課
專精科目	校訂選修	商業概論2 *數位科技概論2 數位科技應用2 *外語簡報實務2 *初階英語聽講練習4 *初階英文閱讀與寫作練習4 日文2	商業概論2 *數位科技概論2 數位科技應用2 *外語簡報實務2 *中階英語聽講練習4 *中階英文閱讀與寫作練習4 日文2 專題實作2	高階英語聽講練習2 高階英文閱讀與寫作練習2 外語文書處理實務2 中英翻譯練習2 英文歌曲賞析2 日文2 專題實作2	高階英語聽講練習2 高階英文閱讀與寫作練習2 外語文書處理實務2 英文商業書信寫作2 新聞英語2 中英翻譯練習2 日文2
	校訂選修(跨班)			可選 B 學分選修課	可選 B 學分選修課
				(註：A+B = 4)	(註：A+B = 4)

彈性學習與團體活動(請參照學術學程安排)

附註：()表示上下學期對開，部分班級開設於上學期，部分班級開設於下學期

數理實驗班

高一上學期課程

高一下學期課程

一般科目	部定必修	國語文4 物理(2) 全民國防1 生涯規劃1 英語文4 公民2 地理2 健康護理1 數學4 音樂1 體育2 本土語言1	國語文4 化學(2) 全民國防1 生涯規劃1 英語文4 美術2 資訊科技2 健康護理1 數學4 音樂1 體育2 本土語言1
一般科目	校訂必修	生物(2)	地球科學(2) 歷史(2)
一般科目	校訂選修	生活科技(2) 數物研究初探2	生化研究基礎2
彈性學習&團體活動		A B	
彈性學習時間		探索課程 學校特色活動	
團體活動時間		職業試探 學校特色活動	
		團體活動	
		團體活動	

附註：()表示上下學期對開，依該學期實際排課為主

數理實驗班

高二上學期課程

高二下學期課程

一般科目	校訂必修				寶桑踏查(2)		
	校訂選修	國語文4 數學A4 英語文4 體育2			國語文4 數學A4 英語文4 體育2		
	校訂選修(跨班)	可選一門跨班選修2			可選一門跨班選修2		
專精科目	校訂選修	選修物理2 自然探究與實作2 書報討論4 選修生物2 進階程式設計(2) (數學、物理、 選修化學2 化學、生物)			選修物理2 自然探究與實作2 專題研究4 選修生物2 (數學、物理、 選修化學2 化學、生物)		
彈性學習&團體活動		A	B	C	A	B	C
彈性學習時間		充實/補強課程	選修課程 自主學習	學校特色活動	充實/補強課程	選修課程 自主學習	學校特色活動
團體活動時間		團體活動			團體活動		

附註：()表示上下學期對開，依該學期實際排課為主

數理實驗班

高三上學期課程

高三下學期課程

一般科目	校訂選修
	校訂選修(跨班)

數學甲4	英語聽講2
國語文4	藝術生活1
英語文2	體育2
可選兩門跨班選修4	

數學(甲或乙)4	英語聽講2
國語文4	藝術生活1
英語文2	體育2
可選兩門跨班選修4	

專精科目	校訂選修
------	------

選修物理3
選修化學3
選修生物3
生物影像紀錄與3D建模2

選修物理3
選修化學3
選修生物3
大數據分析與AI協作2

彈性學習&團體活動
彈性學習時間
團體活動時間

A	B	C
充實/補強數學	充實/補強國文	充實/補強英語
團體活動		

A + B	C
充實/補強課程(11選1)	學習輔導
團體活動	

雙語實驗班

高一上學期課程

高一下學期課程

一般科目	部定必修	國語文4 物理(2) 全民國防1 生涯規劃1 英語文4 公民2 地理2 健康護理1 數學4 音樂1 體育2 本土語言1				國語文4 化學(2) 全民國防1 生涯規劃1 英語文4 美術2 資訊科技2 健康護理1 數學4 音樂1 體育2 本土語言1			
	校訂必修	生物(2)				地球科學(2) 歷史(2)			
	校訂選修	國際文化交流一1 溝通表達力一1				國際文化交流一2 溝通表達力一2			
彈性學習&團體活動		A 探索課程 B 學校特色活動 團體活動				A 職業試探 B 學校特色活動 團體活動			
彈性學習時間									
團體活動時間									

附註：()表示上下學期對開，依該學期實際排課為主

雙語實驗班

高二上學期課程

高二下學期課程

一般科目	部定必修				美術 (2)		
	校訂必修				寶桑踏查(2)		
	校訂選修	國語文4	數學(A或B)4	生活科技(2)	國語文4	數學(A或B)4	
	校訂選修(跨班)	英語文4	體育2		英語文4	體育2	
		可選一門跨班選修2			可選一門跨班選修2		
專精科目	校訂選修	歷史2+探究1 地理2+探究1 公民與社會2			歷史2+探究1 地理2+探究1 公民與社會2		
		英文閱讀與寫作 (2) 小說文學選讀2			時事議題探討2		
彈性學習&團體活動		A	B	C	A	B	C
彈性學習時間		充實/補強課程	自主學習	學校特色活動	充實/補強課程	自主學習	學校特色活動
團體活動時間		團體活動			團體活動		

附註：()表示上下學期對開，依該學期實際排課為主

雙語實驗班

高三上學期課程

高三下學期課程

一般科目	校訂選修
	校訂選修(跨班)

數學(甲或乙)4	英語聽講2
國語文4	藝術生活(1)
英語文2	體育2
可選兩門跨班選修4	

數學(甲或乙)4	英語聽講2
國語文4	藝術生活(1)
英語文2	體育2
可選兩門跨班選修4	

專精科目	校訂選修
------	------

族群性別與國家的歷史3
現代社會經濟3
社會環境議題3
全球觀察2

科技環境與藝術的歷史3
空間資訊科技3
民主政治與法律3
環遊世界80天2

彈性學習&團體活動
彈性學習時間
團體活動時間

A	B	C
充實/補強數學	充實/補強國文	充實/補強英語
團體活動		

A + B	C
充實/補強課程(11選1)	學習輔導
團體活動	

體育班高一課程

體育班高二課程

		上學期		下學期		上學期		下學期	
一般科目	部定必修	國語文4	生涯規劃1	國語文4	生命教育 1	國語文4	公民與社會2	國語文4	公民與社會2
		英語文4	全民國防1	英語文4	健康與護理1	英語文4	體育 1	英語文4	體育 1
		數學4	運動學概論1	數學4	運動學概論1	數學(A/B) 4	專項體能訓練4	數學(A/B) 4	專項體能訓練4
		歷史2	專項體能訓練4	物理2	專項體能訓練4	歷史2	專項技術訓練4	地理2	專項技術訓練4
		化學2	專項技術訓練4	生物2	專項技術訓練4	全民國防1		生活科技2	
		地球科學2		地理2		健康與護理1			
一般科目	校訂必修						學習力2		
校訂選修	加深加廣								語文表達與傳播應用2
校訂選修	多元選修								
校訂選修	原住民語								

彈性學習與團體活動(安排自主學習與選手培訓)

體育班高三課程

		上學期	下學期
一般科目	部定必修	國語文4	體育 1
		英語文2	專項體能訓練 4
		音樂 1	專項技術訓練 4
		美術 1	
		家政 2	
校訂選修	加深加廣	英語聽講2	音樂 1
		數學甲/乙4	專項技術訓練 4
		選修生物-動物體的構造與功能2	美術 1
	多元選修	運動生物力學1	資訊科技 2
		運動生理學2	體育 1
			專項體能訓練 4
	原住民族語文選修	各族原住民族語文選修	各類文學選讀2
			英文閱讀與寫作2
			專題閱讀與研究2
	彈性學習與團體活動(比照綜合高中學術學程)		選修生物-細胞與遺傳2
			英語聽講2
			數學甲/乙4

原住民族藝能班高一課程

原住民族藝能班高二課程

		上學期		下學期		上學期		下學期	
一般科目	部定必修	國語文4	物理2	國語文4	地球科學2	國語文4	美術2	國語文4	音樂2
		英語文4	家政2	英語文4	美術2	英語文4	音樂2	英語文4	體育 2
一般科目	校訂必修	數學4	生涯規劃1	數學4	生命教育1	數學(A/B)4	體育 2	數學(A/B)4	公民與社會2
		歷史2	健康與護理1	歷史2	健康與護理1	公民與社會2		歷史2	
一般科目	校訂必修	地理2	體育 2	地理2	體育 2	生物2		地理2	
		公民與社會2		化學2		地球科學(探究與實作B2)		化學(探究與實作A2)	
校訂選修	加深加廣			學習力2		寶桑踏查2			
	多元選修								
校訂選修	原住民族相關課程	原住民族文化2 原住民族語概論2		原住民族文化2		原住民族語文2 原民舞蹈與創作2		原住民族語文2 原民舞蹈與創作2 原住民族工藝與實作2	

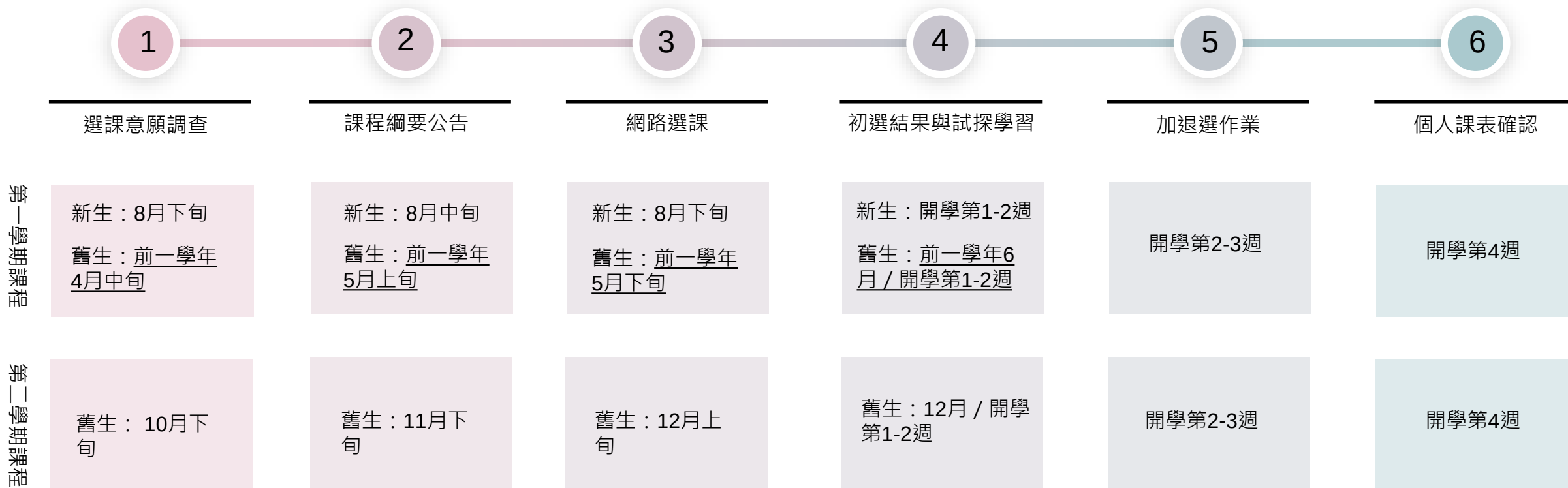
彈性學習與團體活動(安排自主學習與選手培訓)

原住民族藝能班高三課程

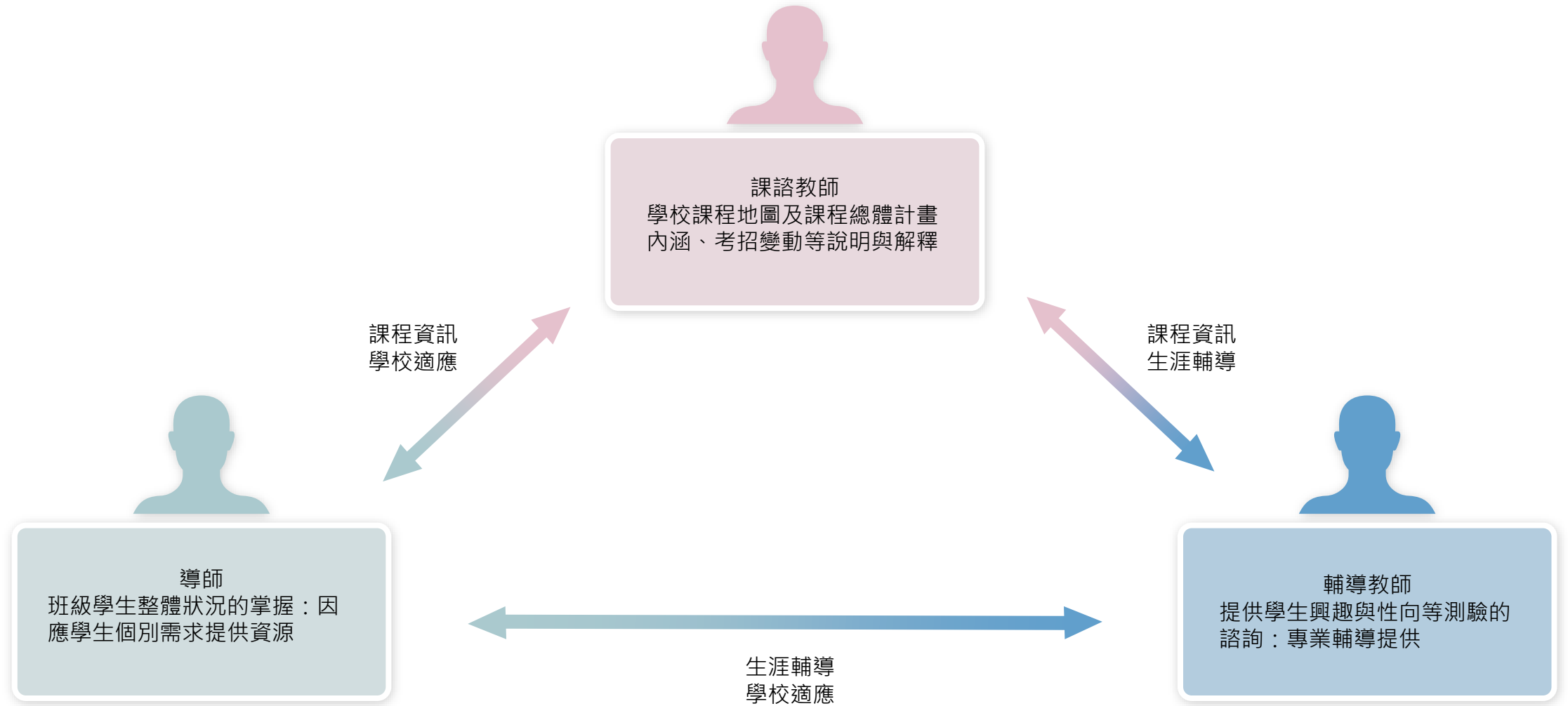
		上學期	下學期
一般科目	部定必修	國語文4 全民國防1	全民國防1
		英語文2 體育 2	藝術與生活 2
		生活科技2	體育 2
		資訊科技 2	
校訂選修	加深加廣	英語聽講2 數學乙(甲)4	專題閱讀與研究2 英文作文2 各類文學選讀2 數學乙(甲)4 英文閱讀與寫作2
	多元選修		
	原住民族相關課程	原住民族語文2 原住民族文學1 原民舞蹈與創作2 原住民族藝術與展演2 原民音樂與創作2 原住民族工藝與實作2	原住民族語文2 原住民族工藝與實作2 原住民族編器2 原民舞蹈與創作2 原住民族藝術與展演2 原民音樂與創作2 原住民族文學1

彈性學習與團體活動(比照綜合高中學術學程)

選課作業流程



課程諮詢輔導



Chapter

3

課程萬花筒

本校校訂必修特色課程

學習力

表達力

思維傳遞力

簡報力

邏輯視覺化

閱讀力

淘金式思考

期末學習任務

像專家一樣話

能夠運用課堂中三種基本能力，歸納及分析文本中的議題論點，進而提出自我觀點。

本校校訂必修特色課程

寶桑踏查



項目	名稱	內容說明/參訪地點)
單元一	寶桑探源	東中校史/校史館與文物陳列室
單元二	南島文化	原住民文化與祭典/史前館、卑南文化公園
	期中報告	分組報告
單元三	清領時期的寶桑	發展、宗教...../臺東天后宮與東禪寺
單元四	日治時期的寶桑	日治時期的建築、生活、產業、移民村...../寶町與日式建築群
單元五	現代的寶桑	關注社會議題：如焚化爐重啟...../環境教育中心
	期末報告	分組報告

符應東中學生能力指標：

1-1-1 透過對生活周遭事物的觀察，盡可能覺察問題，並提出感興趣或令人困惑的現象及議題。

2-1-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。

3-1-1 能理解不同群體文化的多樣性，並尊重多元文化差異，並得體應對。

彈性學習總體規劃

上學期彈性學習時間規劃

下學期彈性學習時間規劃

高一

彈性學習A	彈性學習B	彈性學習A	彈性學習B
自主學習*6 團體動能*2 交通安全*4 班級特色活動*6	學校特色活動	職業試探(9擇1) 國文、英文、數學、自然科、社會科、藝術生活、體育健康、資訊應用學程、資訊技術學程	學校特色活動

高二

彈性學習A	彈性學習B	彈性學習C	彈性學習A	彈性學習B	彈性學習C
社會學程： 法學素養 自然學程： 領航數學(充實) 數學導航(補強)	自主學習	學校特色活動	社會學程： 全球經濟視野 自然學程： 經典數學(充實) 渾身解數(補強)	自主學習	學校特色活動

高三

彈性學習A	彈性學習B	彈性學習C	彈性學習A + B	彈性學習C
充實/補強 挑戰數學	充實/補強 深究國文	充實/補強 進階英語	1. 歷史補強 2. 地理補強 3. 公民補強 4. 物理補強 5. 化學補強 6. 生物補強 7. 專科數學 8. 辦公室軟體應用 9. 創藝手作 10. 健康與護理補強 11. 自主學習* (11選1)	學習輔導 (高三各班導師指導)

彈性學習

探索課程 高一上學期彈性學習

授課方式說明	課程週數	課程名稱	課程效能/課程銜接/願景對應
1.以右列四門課為課程主軸。 2.重視高一新生剛入學時適應環境、人我互動、群體合作、師生信任及人格陶鑄的健全發展。	6週	自主學習基礎課程 1.大量閱讀+關鍵字找尋 2.線上課程試讀 3.資料庫+資訊訂閱	以數位資源協助學生自主學習、培養資訊素養及閱讀素養使學生能夠善用自主學習時間進行小論文研究、專題實作等資料蒐集與準備。
	2週	團隊動能	1.環境探索、溝通互動、建立互信。 2.培養表達力及恆毅力。
	4週	交通安全課程	讓學生了解交通法規，並透過師生間的問題澄清學習到平日生活上的潛在風險，進而減少事故發生的可能性。
	6週	班級特色活動	由導師規劃設計班級相關活動，協助學生繕寫自主學習計畫，並藉由特色活動增進師生互動與了解，以引導學生學習人際合作及適應群體生活。

彈性學習與團體活動(特色活動)

	實施學期	高一(上)	高一(下)	高二(上)	高二(下)	高三(上)	高三(下)
特色活動	全校性	班際游泳比賽、東中盃歌唱比賽、校慶運動會、班級讀書會、學生多元學習成果發表、園遊會、班級同樂會、愛班活動					
	分年級	班際籃球比賽	班際排球比賽 班際歌唱比賽	班際羽球比賽	班際壘球比賽 校外參觀教學	包高中祈福活動	畢業典禮
服務學習		志工服務(偏鄉英文繪本-說故事、淨灘、淨山、幼兒照扶、老人關懷、社區服務)				淨灘、淨山、社區服務	
選手培訓		學術類：科展選手培訓、數理暨資訊學科能力競賽、英文競賽(單字、演講、作文)、國語文競賽、母語競賽、數戰數決選、小論文寫作、程式設計比賽 藝能類：體育競賽 (體育班+排球)、管樂競賽、舞蹈比賽					
社團活動		社團迎新招生、社團成果發表					
學生自治會活動		班聯會、社聯會、班聯會主席政見發表及普選、與校長有約、高三畢籌會					
各式講座或體驗活動		環境教育、性別平等教育、生命教育、家庭教育、交通安全、災防教育、文化體驗活動 大師講堂、志願服務分享、文學講堂、科普講堂、行行出狀元—社會職涯介紹、校友心得分享					

自主學習課程規劃

1. 自主學習計畫及成果必須要上傳到「學生學習歷程檔案」。
2. 高比例校系參採「自主學習計畫及成果」，務必留意！

1

基礎課程

高一上進行基礎課程6小時

2

實施自主學習

高二進行18週自主學習

3

成果發表

每學年末高二辦理期末成果發表會

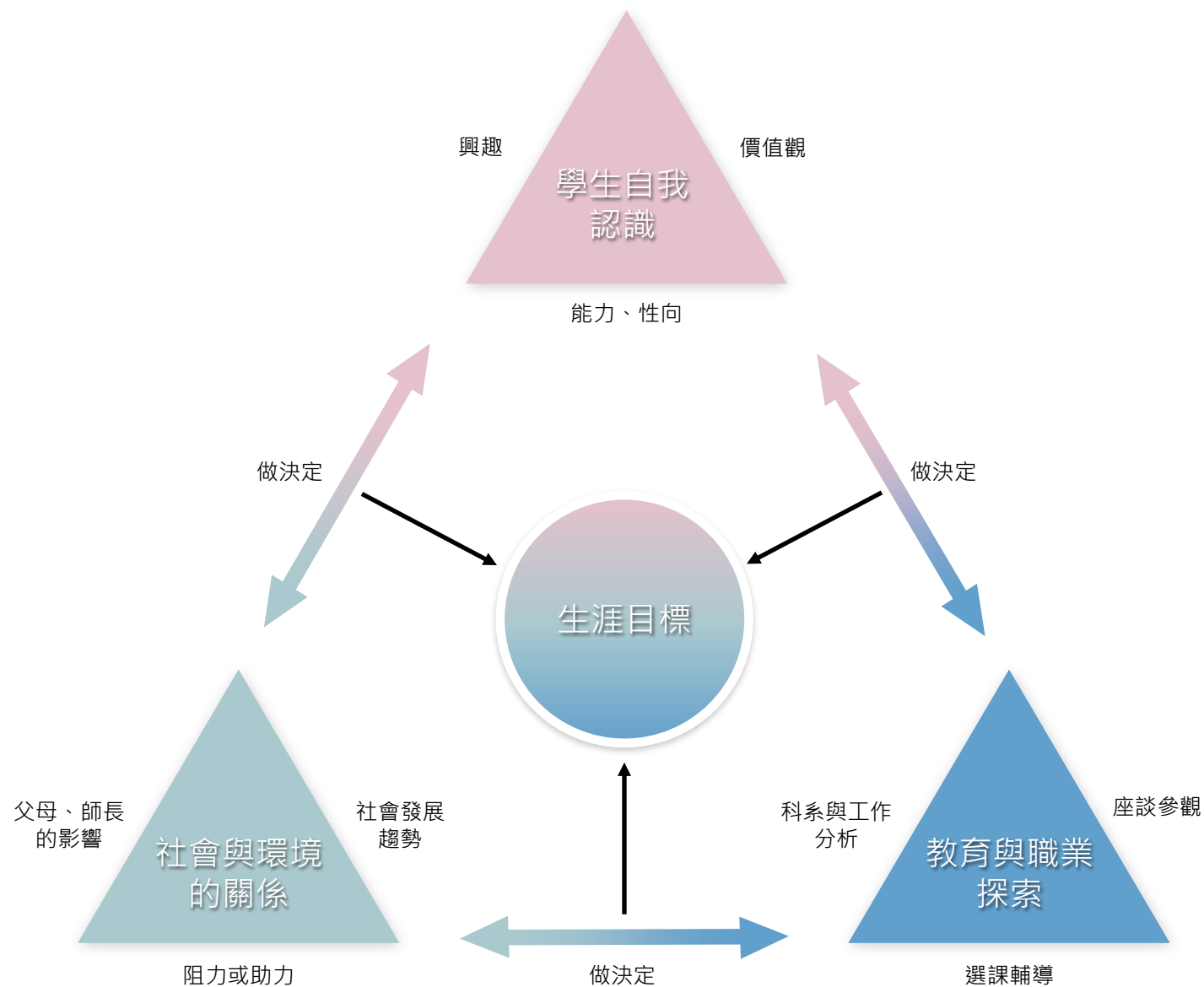
A large circular graphic with a green-to-blue gradient, outlined in white, centered on a background split into green and blue horizontal bands.

Chapter

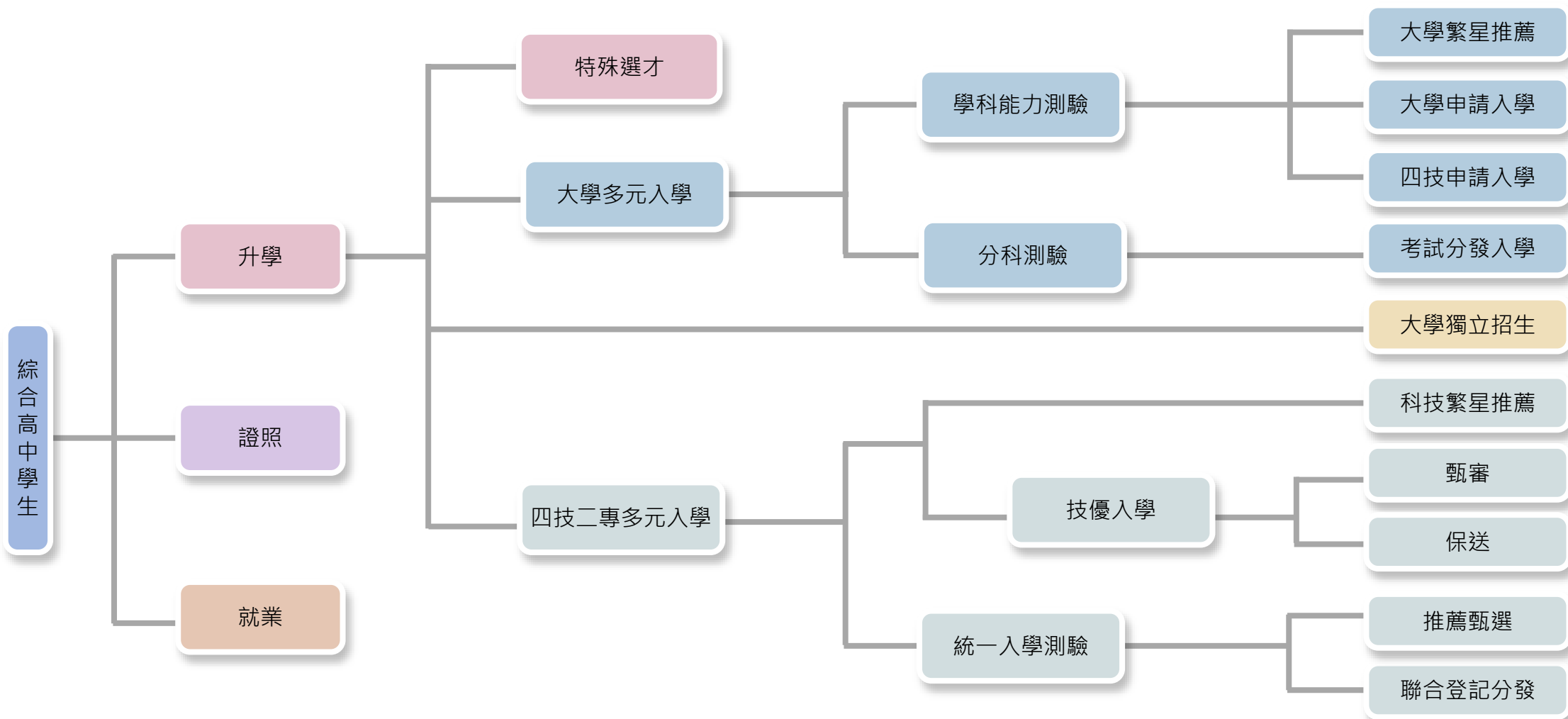
4

多元發展

生涯規劃



綜合高中升學進路

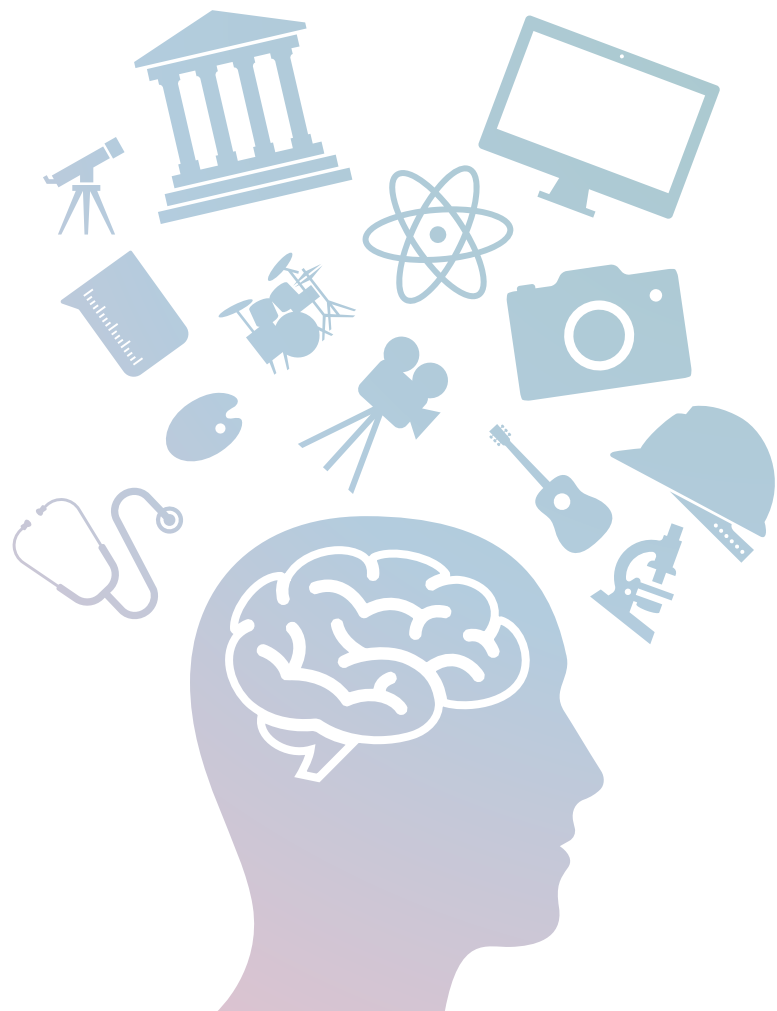


Chapter

5

啟航準備

學習歷程檔案



使用學習歷程資料庫

每學年上傳學習成果至雲端學習歷程資料庫，有助學生漸進試探性向及潛能，減輕高三升學準備負擔。

展現個人特色與學習成果

推動各校系在第二階段採計相當比例，並提前兩年公布各科系的參採項目，提高大眾對學習「歷程」的重視。

推動大學各校系參採

基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現、自傳(可含讀書計畫)、其他

畢業條件與修課學分檢核

一、綜合高中學術學程學分表

項目			社會學程 學分 (節數)	自然學程、數理班 學分 (節數)
一般科目	部定	必修	50	50
	校訂	必修	10	10
		選修	62+16	62+16
專精科目	校訂	選修	36+8	36+8
應修習總學分數			182	182

學年學分制 畢業條件

1. 部定必修及校訂必修均須修習且成績及格，畢業及格學分數至少為160學分。
2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

學生在特定專門學程修滿40學分含該學程之核心科目及專題實作均及格者，得在畢業證書上加註其主修學程。

二、綜合高中專門學程學分表

項目			資訊技術學程 學分 (節數)	資訊應用學程 學分 (節數)	應用英語學程 學分 (節數)
一般科目	部定	必修	50	50	50
	校訂	必修	10	10	10
		選修	122	54	122
專精科目	校訂	選修		68	
應修習總學分數			182	182	182

學年學分制 畢業條件

1. 部定必修及校訂必修均須修習且成績及格，畢業及格學分數至少為160學分。
2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

學生在特定專門學程修滿40學分含該學程之核心科目及專題實作均及格者，得在畢業證書上加註其主修學程。

畢業條件與修課學分檢核

一、體育班多元選修課程表

二、體育班學分表

選修（加深加廣與多元選修）	領域屬性		課程名稱	學期	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	小計
	加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	必修學分數小計	29	29	29	27	19	13	146
			各類文學選讀								
			專題閱讀與研究	選修學分數總計	1	1	1	3	11	17	34
			英語聽講								
		數學領域	英文閱讀與寫作	必選修學分數總計	30	30	30	30	30	30	180
			數學甲								
		自然科學領域	數學乙	每週團體活動時間	2	2	2	2	2	2	12
			選修生物 - 動物體的構造與功能								
			選修生物 - 細胞與遺傳	每週彈性習學習時間	3	3	3	3	3	3	18
	多元選修	本土語文	原住民族語文								
			運動生理學	畢業條件	35	35	35	35	35	35	210
		運動防護	運動發展與欣賞								
			運動心理學								
			運動生物力學								

- 應修習總學分180 學分。
- 學生畢業之最低學分數為150 學分成績及格。其中，部定必修一般科目至少須80%及格，部定必修體育專業科目至少須85%及格，選修科目學分至少須70%及格，始得畢業。

二、原住民族藝能班學分表

多元選修	領域、課程屬性	課程名稱	學期	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	小計
	專題探究	原住民族藝術與展演	必修學分數小計	26	28	26	24	13	5	122
		原住民族文學								
	通識性課程	數學對話	選修學分數總計	4	2	4	6	17	25	58
		原住民族文化	必選修學分數總計	30	30	30	30	30	30	180
		原住民族語概論	每週團體活動時間	2	2	2	2	2	2	12
	實作(實驗)及探索體驗	原民舞蹈與創作	每週彈性學習時間	3	3	3	3	3	3	18
		原民音樂與創作								
		原住民族工藝與實作	每週節數總計	35	35	35	35	35	35	210
	職涯試探	原住民族編器	畢業條件	1. 應修習總學分 180 學分。 2. 學生畢業之最低學分數為150 學分成績及格，其中部定必修及校訂必修至少需102 學分且成績及格；同時選修學分至少需修習40 學分且成績及格。						
	本土語文	原住民族語文								
	跨領域/科目統整	影音剪輯應用								

2026國立臺東高級中學課程諮詢手冊編輯人員

總編輯：陳美蓮校長

副總編輯：許先嬪主任

執行編輯：劉元銘老師

文字編輯：115學年度課諮師團隊

美術編輯：黃韋嘉老師