

日出寬柔・山海遊「綜」

國立臺東高級中學108學年度

高一選課輔導手冊



目錄



1. 我們的學校



2. 課程攻略

- 2-1學程簡介
- 2-2課程地圖
- 2-3選課流程
- 2-4課程諮詢輔導



3. 課程萬花筒

- 3-1必修課程
- 3-2彈性學習課程
- 3-3自主學習



4. 多元發展

- 4-1生涯規劃
- 4-2升學進路



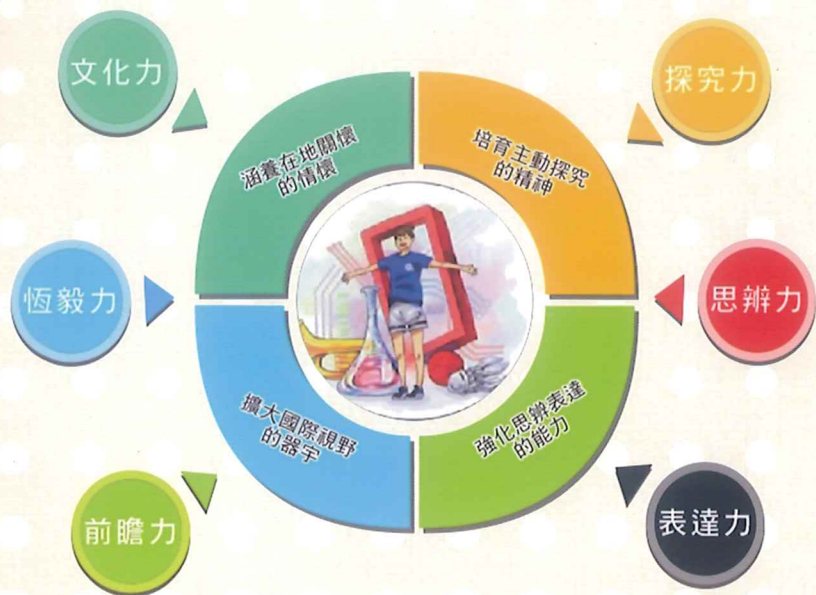
5. 啟航準備

- 5-1學習歷程檔案
- 5-2畢業條件與學分檢核



1.我們的學校

- 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
 - ◆ 2004 成立數理實驗班
 - ◆ 2005 成立原住民藝能班



- 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

2-1.學程簡介

綜合高中(1~8班)

學術學程

- 自然學程
- 社會學程

專門學程

- 資訊技術學程
- 資訊應用學程
- 應用英語學程

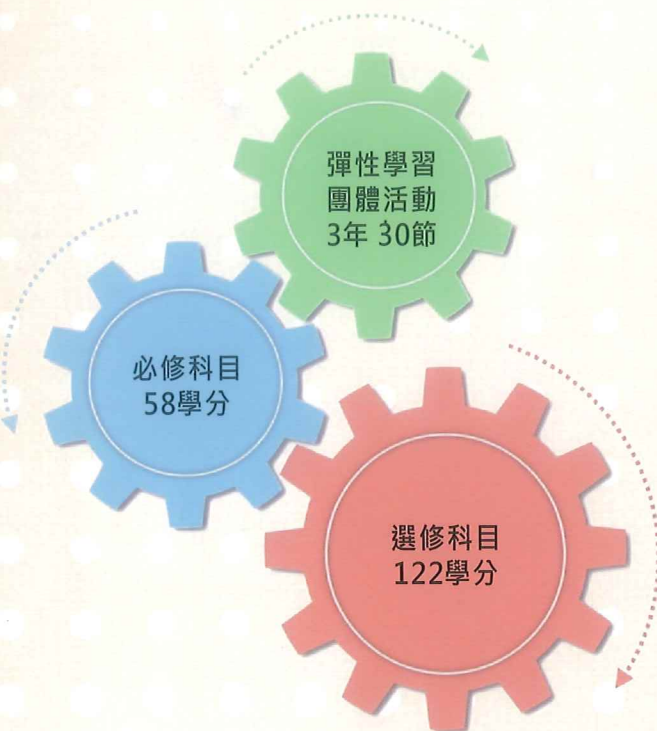
普通科

- 原住民
藝能班

普通科

- 體育班

2-2.課程地圖



高一課程	
部定必修	
上學期	下學期
國語文4 英語文4 數學4 公民(2) 物理(2) 資訊科技(2) 音樂1 生涯規劃1 健康護理1 體育2 全民國防1	國語文4 英語文4 數學4 地理(2) 化學(2) 美術(2) 音樂1 生涯規劃1 健康護理1 體育2 全民國防1
校訂必修	
歷史(2) 生物(2)	學習力課程2 地球科學(2)

彈性與團體課程	
彈性學習3 團體活動2	彈性學習3 團體活動2

高二課程	
校訂選修	
上學期	下學期
國語文4 英語文4 數學4 體育2 社會學程： 歷史2+探究1 地理2+探究1 公民2 自然學程： 物理2 化學2 生物2 專題實作2 進階程式設計2	國語文4 英語文4 數學4 體育2 社會學程： 歷史2+探究1 地理2+探究1 公民2 專題實作(2) 自然學程： 物理2 化學2 生物2 專題實作2
校訂必修	
寶桑踏查(社)2	寶桑踏查(自)2

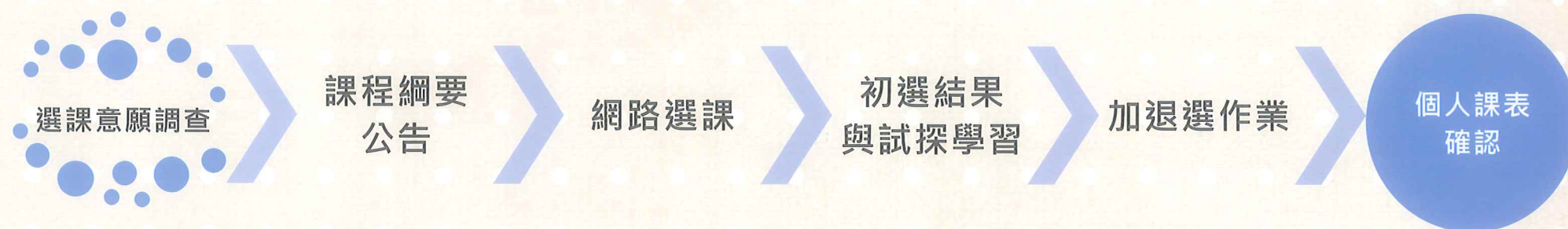
多元選修	
跑班選修6	跑班選修6

彈性與團體課程	
彈性學習3 團體活動2	彈性學習3 團體活動2

高三課程	
校訂選修 加深加廣	
上學期	下學期
國語文4 英語文2 英語聽講2 數學4 基本設計1 體育2 社會學程： 族群性別與國家的歷史3 空間資訊科技3 現代社會經濟3 自然學程： 物理3 化學3 生物3	專題閱讀與研究2 各類文學選讀2 英語文2 數學4 英文作文2 新媒體藝術1 體育2 社會學程： 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 自然學程： 物理3 化學3 生物3
多元選修	
跑班選修6	跑班選修6

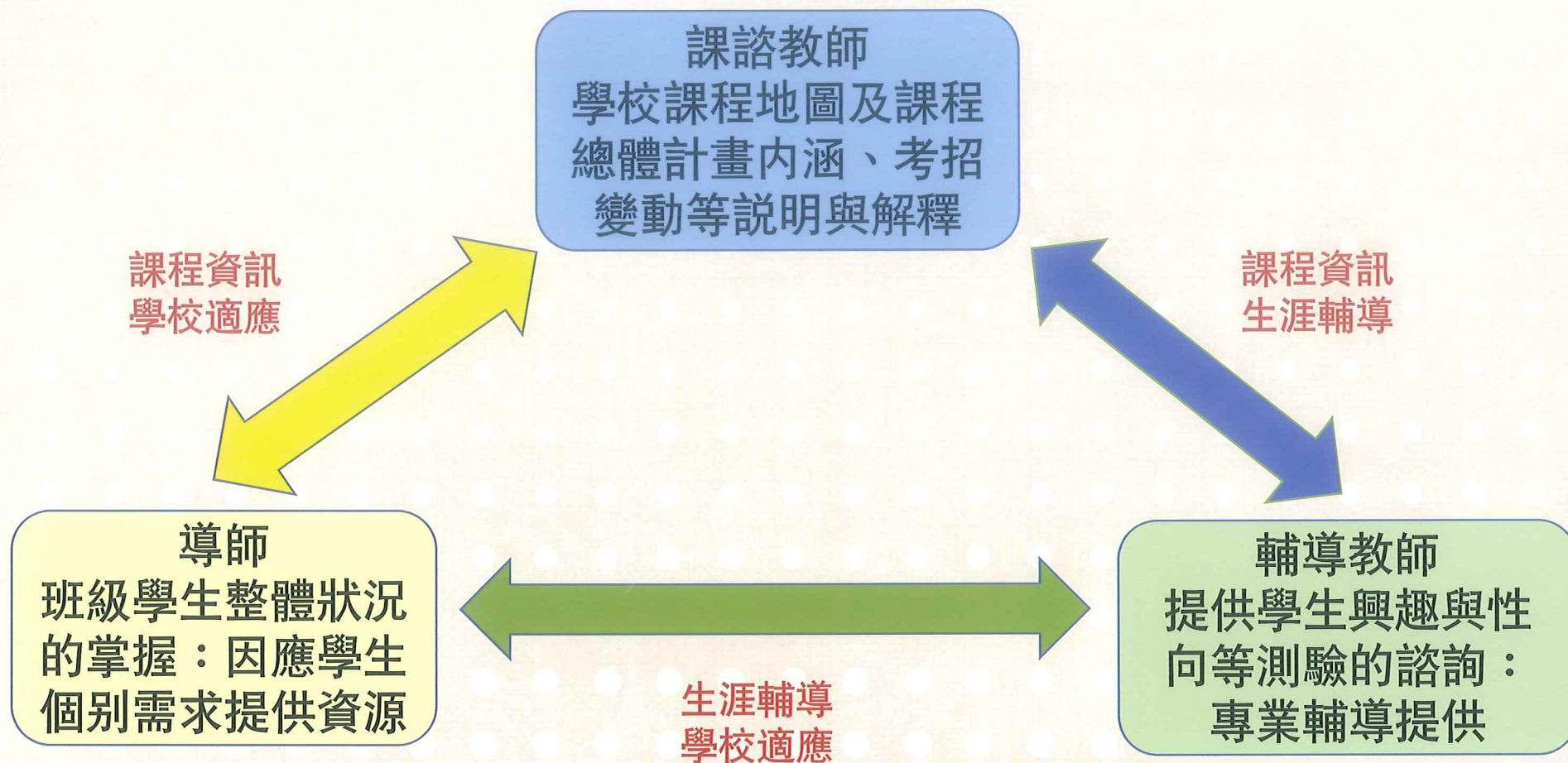
彈性與團體課程	
彈性學習3 團體活動2	彈性學習3 團體活動2

2-3. 選課作業流程



第一學期	新生：8月下旬 舊生：4月中旬	8月中旬 5月上旬	8月下旬 5月下旬	開學第1-2週 6月／開學第1-2週	開學第2-3週	開學第4週
第二學期	10月下旬	11月下旬	12月上旬	12月／開學第1-2週	開學第2-3週	開學第4週

2-4.課程諮詢輔導



3-1. 必修課程(校訂：高一學習力2學分)

學習力課程



期末學習任務名稱

像專家一樣話

(如：國際-全球暖化、環境-守護知本濕地)
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。

3-1. 必修課程(校訂：高二寶桑踏查2學分)

項目	名稱	內容說明/參訪地點)
單元二	寶桑探源	東中校史/校史館與文物陳列室
單元三	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
單元四	清領時期的寶桑	發展、宗教.../臺東天后宮與東禪寺
單元五	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
單元六	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。

3-2. 彈性學習課程總體規劃

類別	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下
彈性課程 A	充實/補強 悠遊文學(充實) 攀越國文(補強) 扎根數學(補強) 英文補強 (四擇一)	職涯試探 微課程	充實/補強 領航數學(進階) 數學導航(初階) 公民(法學素養)	充實/補強 經典數學(進階) 數學演習(初階) 公民(全球經濟 視野)	充實/補強 挑戰數學	充實/補強 1.從G20看世界 2.自然補強 3.專科數學 4.辦公室軟體應用 5.創藝手作 6.健康護理補強 7.自主學習* (七擇一)
彈性課程 B	探索微課程 英語繪本*8+ 自主學習*4+ 團體動能*4		自主學習	自主學習	充實/補強 深究國文	
彈性課程 C	學校特色活動				學習輔導 (高三各班導師指導)	

3-2. 彈性學習課程團體活動

探索微課程-高一上學期彈性學習課程(B)

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。 3.高一暫不提供自主學習選項。	8週	英文繪本	英語導覽、學習力課程-表達力 充實學習歷程檔案實作作品
	4週	自主學習基礎課程	透過資訊素養、閱讀素養的基礎課程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。
	4週	團隊動能	環境探索、溝通互動-建立互信 表達力、恆毅力
	2週	英語說故事-服務學習	溝通互動-服務學習

3-2. 彈性學習課程與團體活動

學校特色活動-彈性學習課程(C)

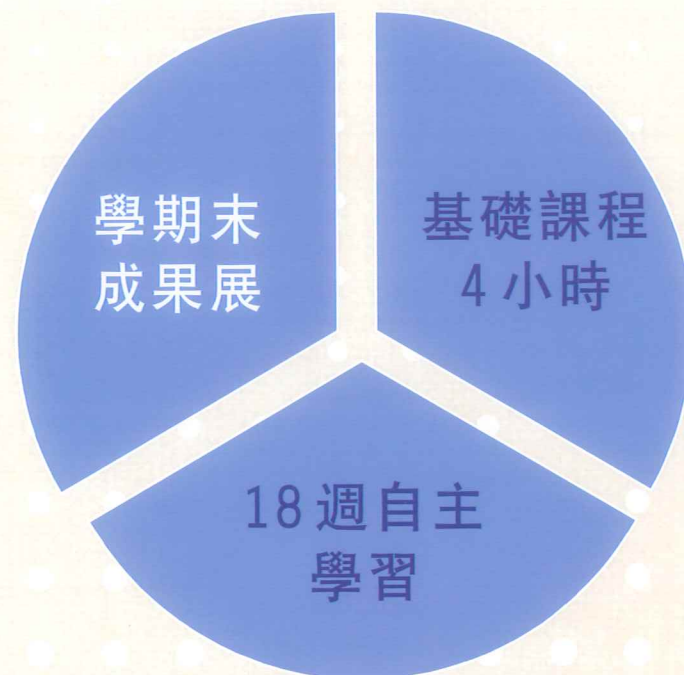
	實施學期	高一(上)	高一(下)	高二(上)	高二(下)	高三(上)	高三(下)
特色活動	全校性	班際游泳比賽(上)、班際龍舟競賽(高一高三下)、東中盃歌唱比賽(上)、校慶運動會(上)、班級讀書會、學生多元學習成果發表、園遊會(下)					
	分年級	班際籃球比賽	班際排球比賽 班際歌唱比賽	班際羽球比賽	班際壘球比賽 校外參觀教學	包高中祈福活動	畢業典禮
服務學習	志工服務(偏鄉英文繪本-說故事、淨灘、淨山、幼兒照扶、老人關懷、社區服務)					山海課程淨灘及淨山	
選手培訓	學術類：科展選手培訓、數理暨資訊學科能力競賽、英文競賽(單字、演講、作文)、國語文競賽、母語競賽、數戰數決選、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(上)、社團成果發表(下)						
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(上)、與校長有約、高三畢籌會、校長會客室-高三(上)						
東中講座	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						

3-3. 自主學習

108 課綱規劃每週有 3 節的彈性學習時間

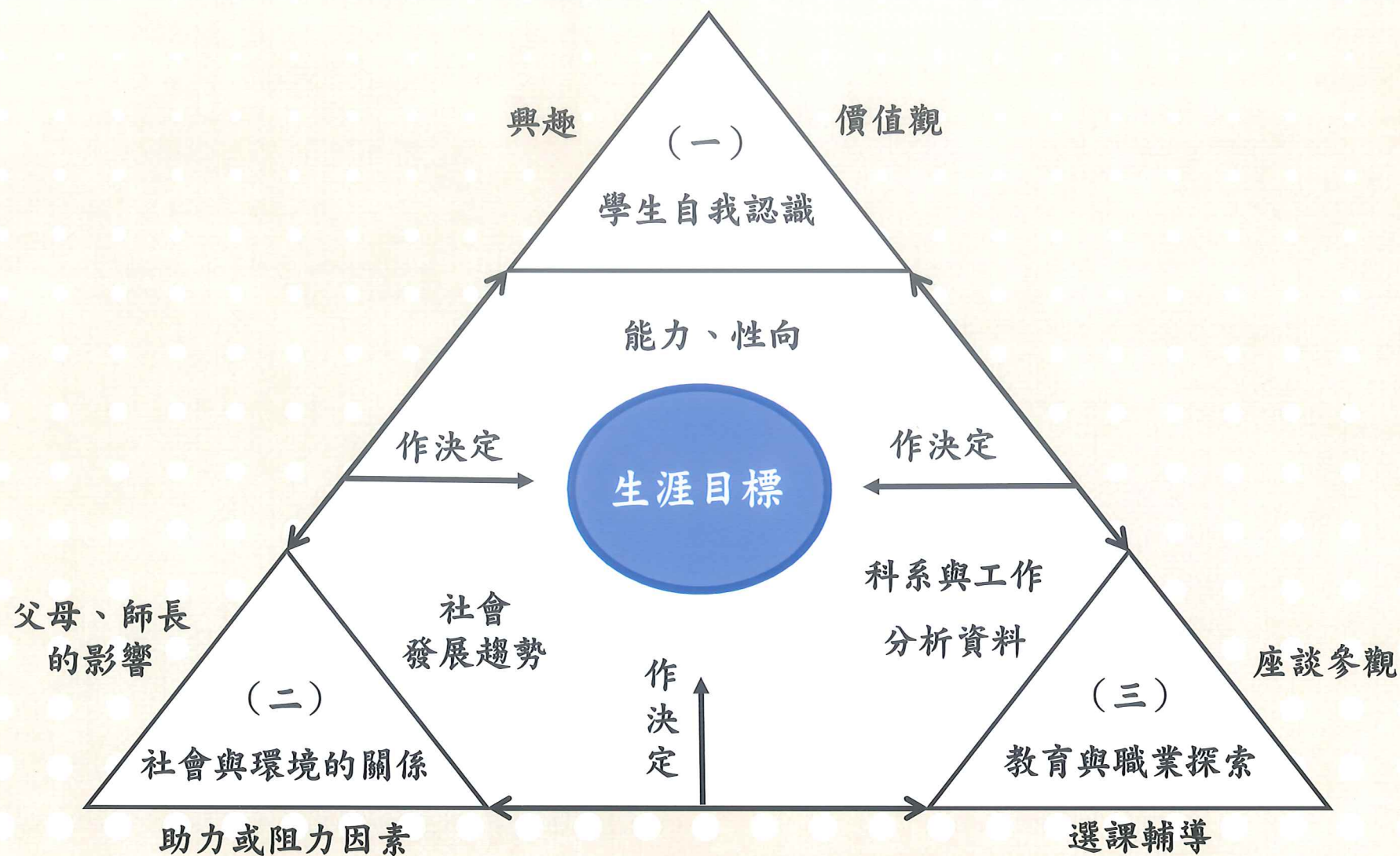
特色活動
充實 / 補強
自主學習

自主學習
4 時 + 18 週

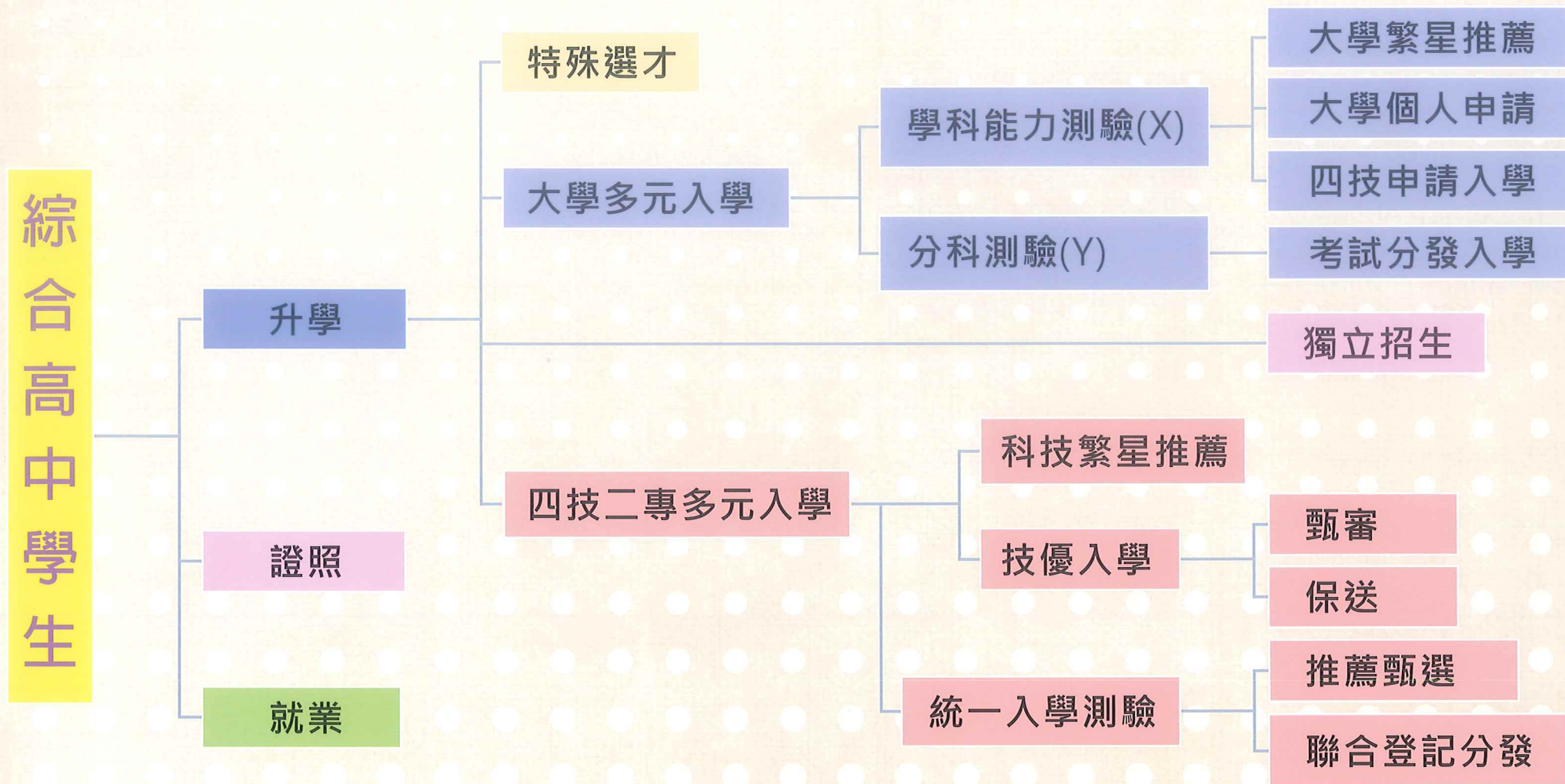


1. 自主學習計畫及成果須上傳到學生學習歷程檔案
2. 所有校系均參採

4-1.生涯規劃



4-2.升學進路



5-1.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。

推動大學各校系參採

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。



展現個人特色與學習成果

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

5-2.畢業條件與修課學分檢核-綜合高中

一、學術學程

項目			社會學程 學分（節數）	自然學程 學分（節數）
一般 科目	部定	必修	48	48
	校訂	必修	10	10
		選修	62	62
專精 科目	校訂	選修	60	60
應修習總學分數			180	180
學年學分制 畢業條件			(一)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。 (二)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、專門學程

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	48	48	48
	校訂	必修	10	10	10
		選修	60	60	60
專精 科目	校訂	選修	62	62	62
應修習總學分數			180	180	180
學年學分制 畢業條件			(一)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。 (二)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。		

5-2.畢業條件與修課學分檢核-普通科

一、原住民藝能班

多元選修	課程屬性	課程名稱
	專題探究	原住民族藝術與展演
		原住民族文學
	通識性課程	原住民族文化
		原住民族語概論
	實作(實驗)及探索體驗	原民舞蹈與創作
		原民音樂與創作
		原住民族工藝與實作
	跨領域/科目專題	數學對話
	職涯試探	原住民族編器
	本土語文	原住民族語文
	跨領域/科目統整	影音剪輯應用

學期	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	小計
必修學分數小計	26	26	26	24	13	5	120
選修學分數總計	4	4	4	6	17	25	60
必選修學分數總計	30	30	30	30	30	30	180
每週團體活動時間	2	2	2	2	2	2	12
每週彈性學習時間	3	3	3	3	3	3	18
每週節數總計	35	35	35	35	35	35	210

畢業條件：(一)修業期滿，符合課程綱要所定畢業條件。(二)修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

5-2.畢業條件與修課學分檢核-普通科

二、體育班

多元選修	課程屬性	課程名稱
	自主學習	自主學習
	選手培訓	運動專項選手培訓
	補強性	攀越國文
	補強性	扎根數學
	補強性	健康與護理補強
	補強性	辦公室軟體應用
	體育專業學科	運動學概論
	體育專項術科	專項體能訓練
		專項技術訓練
	加深加廣選修	語文領域
		數學領域
		自然科學領域
	多元選修	運動防護
	體育專業學科	運動學概論
	體育專項術科	專項體能訓練
		專項技術訓練

學期	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	小計
必修學分數小計	29	29	28	28	21	13	148
選修學分數總計	1	1	2	2	9	17	32
必選修學分數總計	30	30	30	30	30	30	180
每週團體活動時間	2	2	2	2	2	2	12
每週彈性習學習時間	3	3	3	3	3	3	18
每週節數總計	35	35	35	35	35	35	210

畢業條件：(一)修業期滿，符合課程綱要所定畢業條件。(二)修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

