

花蓮縣立體育高級中等學校110學年度入學學生

選課輔導手冊

中華民國110年8月26日編印



人本自主

術德兼修

世界接軌

優質卓越體育人

目錄

壹、學校願景.....	2
貳、學生圖像.....	3
參、課程地圖.....	4
學生學習地圖.....	7
肆、各領域年度課程安排.....	8
伍、校定課程介紹.....	14
一、校訂必修課程.....	14
二、多元選修課程.....	15
三、彈性學習.....	17
四、特殊需求領域(體育專長)選修課程.....	19
陸、選課作業方式與流程.....	20
柒、畢業條件與修課學分檢核表.....	22
捌、課程輔導諮詢實施與流程.....	24
玖、生涯規劃相關資料.....	26
拾、升學進路.....	29
一、大學升學進路簡介.....	29
二、大學 18 學群介紹.....	30
三、升學進路.....	33
拾壹、學生學習歷程檔案.....	39
拾貳、本校「自主學習實施規範」.....	41
拾參、問與答.....	45

壹、學校願景

為培育優質的國家未來希望，從學校文化營造、校園環境規劃、創新課程推動、教師專業增能以及學生能力激發等方面著手，結合行政、教師、家長的力量，創造人文、健康、創新、卓越的教育園地。

學校願景： 以人為本-追求人本自主精神。

術德兼修-學術科的課程創新及研發，體育人品格教育的堅持。

追求卓越-專項術科的優越績效及身體律動的極致表現。

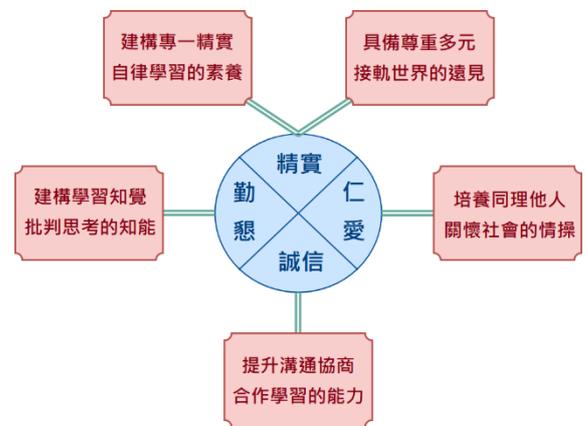
優質卓越體育人-培養與世界接軌際，邁入競技最高殿堂的學生。



貳、學生圖像

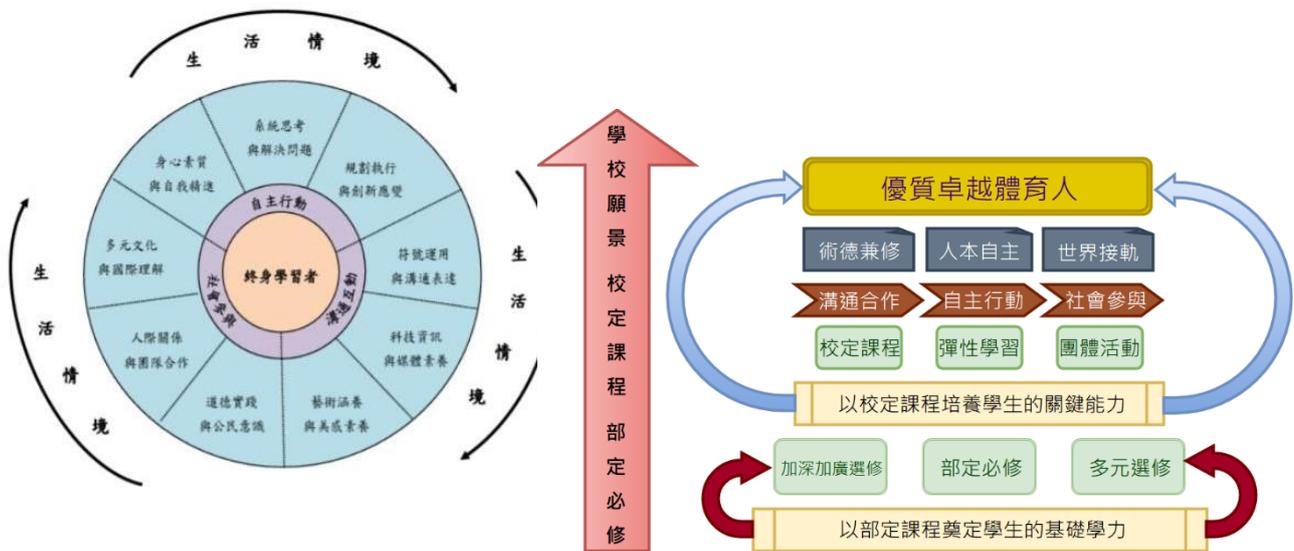
花蓮體中以校訓「精、勤、誠、愛」為成就學生學習主軸價值，培養具有「自主行動、溝通互動、社會參與」三項校本核心素養的學生，同時需能具體表現「專一精實自律學習、尊重多元接軌世界、學習覺知批判思考、溝通協商合作學習、同理他人關懷社會」等五項校本學生能力指標，期讓學生在適性發展同時兼具新課綱九項核心素養及校本能力指標，達到本校「人本自主、術德兼修、世界接軌」的願景。

- (一) 建構專一精實、自律學習的素養。(精實)
- (二) 具備尊重多元、接軌世界的遠見。(精實)
- (三) 建構學習覺知、批判思考的知能。(勤懇)
- (四) 提升溝通協商、合作學習的能力。(誠信)
- (五) 培養同理他人、關懷社會的情操。(仁愛)



參、課程地圖

迎接十二年國民基本教育課程綱要的到來，本校凝聚學校願景「培養與世界接軌的體育人」，整合 108 課綱培養以人為本的「終身學習者」，涵蓋三大面向、九大項目，建構本校「彈性多元、溝通合作、社會參與」核心素養。將發展多年的學、術科課程分成幾大類別，扣合本校核心素養與能力指標。



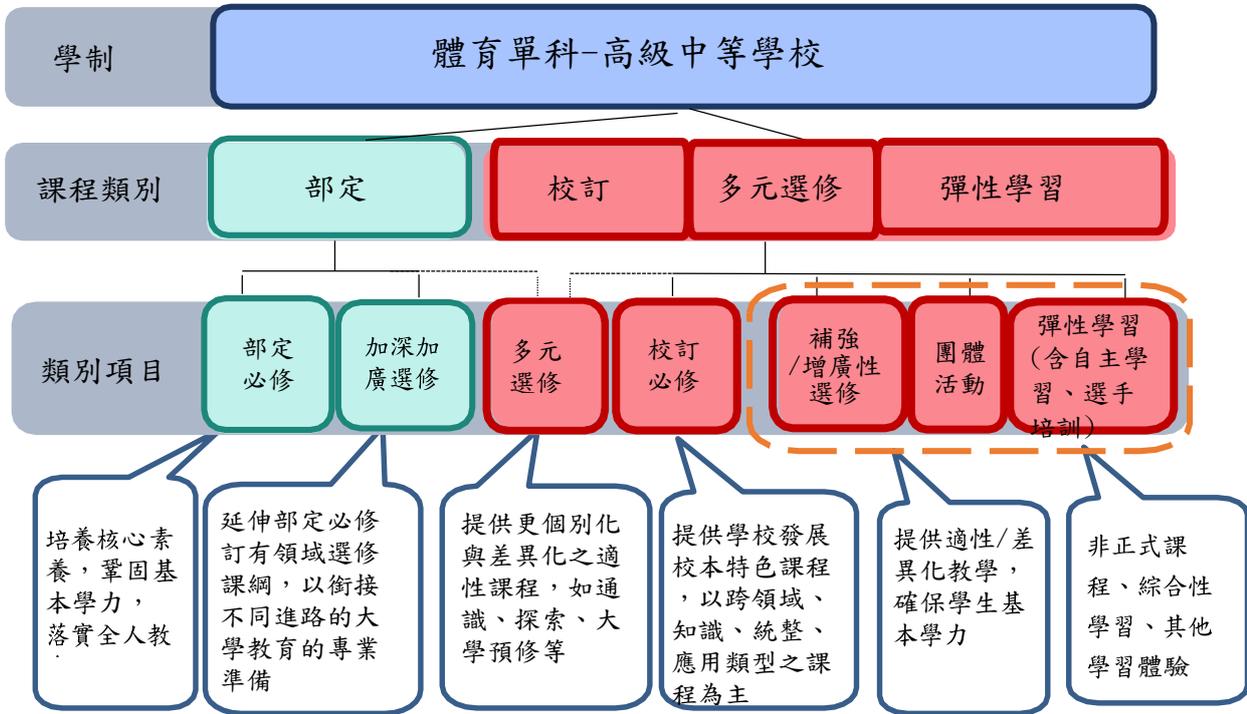
新課綱在本校體育班單科高中課程規畫上，包括了由國家統一規劃，以養成基本學力、奠定適性發展基礎的「部定課程」；以及由學校教師團隊滾動修正後達到共識，為形塑體育單科專業發展的除專業能力優異外還能具有基本學習、協助體育專業的傷害判斷及修復能力及具有世界觀的教育願景而發展出的「校訂課程」所構成。

依循課綱，本校高一同學除了安排部定課程外，另在多元選修中安排通識課程來加強基本能力學習，並開發與本身專項學習相關的選修課程及大學接軌的專項課程來提前奠定專業知能。

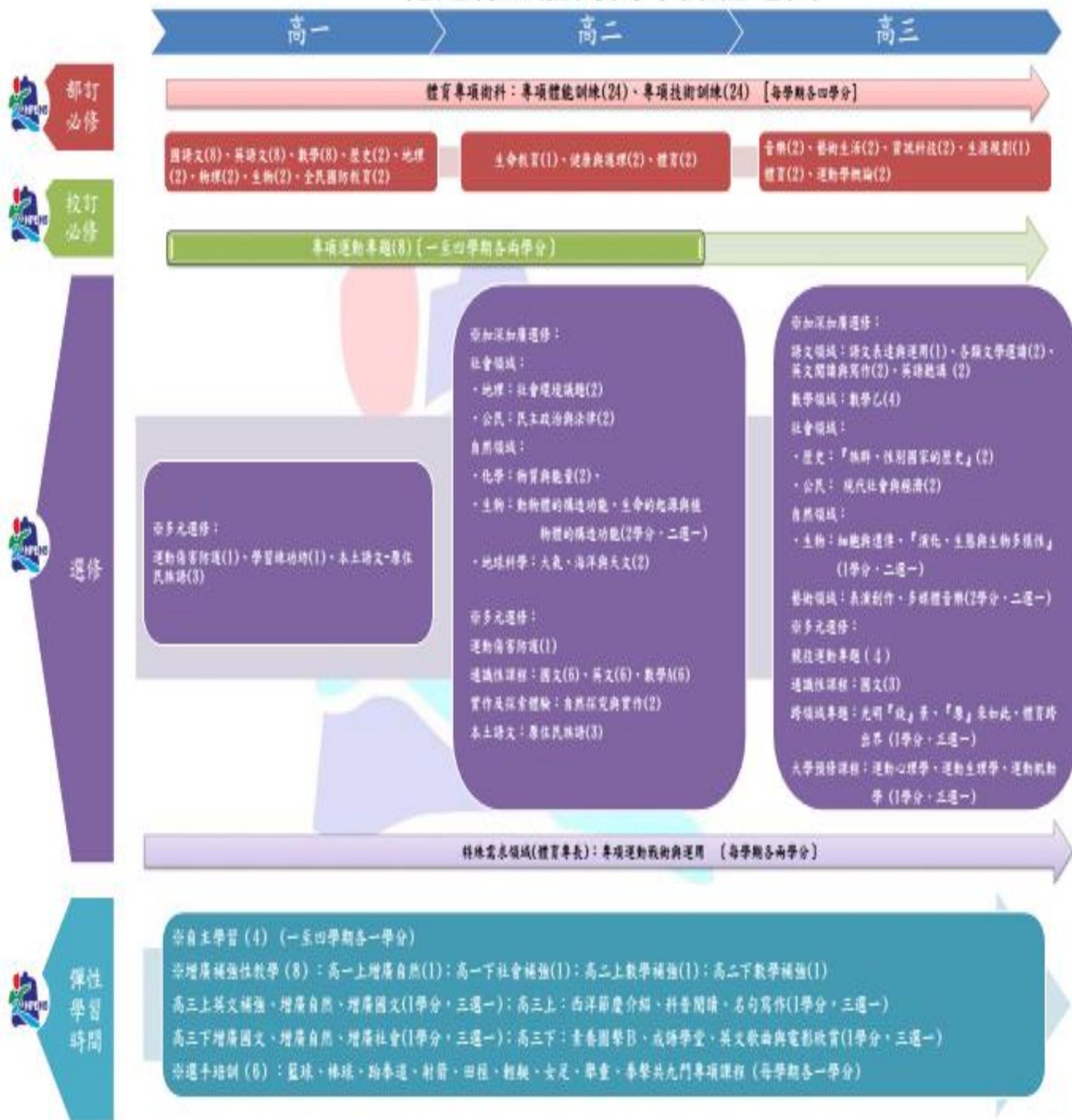
而本校最為特色課程，在於開發出適合體育專業高中的彈性學習課程學習，除各專項術科依學生能力個別發展出 IEP 的個人學習及紀錄外，還開設一系列自主學習與多元選修課程，讓學生學會主動學習、發掘問題、提出解決方案並能在最後達成預設的學習目標。

以下為本校整體課程地圖、領域課程地圖及校本課程內涵說明。

十二年國教課程類型架構與內涵



花蓮縣立體育高中課程地圖



學生學習地圖

部定必修 98 學分	校定必修 8 學分	多元選修 34(40)學分	加深加廣選修 28 學分	彈性學習 18 節	升學進 路
<p>高一 高二 高二 上學期 上學期 上學期</p> <p>國文 4 健護 1 生涯 1 英文 4 體育 1 資訊 1 數學 4 體能 4 體育 1 歷史 2 技術 4 運概 1 生物 2 體能 4 國防 1 技術 4 國防 1 體能 4 技術 4</p> <p>高一 高二 高三 下學期 下學期 下學期</p> <p>國文 4 生命 1 音樂 2 英文 4 健護 1 活 2 數學 4 體育 1 資訊 1 地理 2 體能 4 體育 1 物理 2 技術 4 運概 1 國防 1 體能 4 體能 4 技術 4 技術 4</p>	<p>一年級 專項戰術專題 4</p> <p>二年級 專項戰術專 題 4</p>	<p>一年級 學習練功坊 1 運動傷害防護 1 本土語言(原住 民族語) (3)</p> <p>二年級 運動傷害防護 1 通識課程 18 (國 6 英 6 數 6) 自然探究與實作 2 本土語言(原住民 族語) (3)</p> <p>三年級 運動應用英文 2 通識課程(國 3) 競技運動專題 4 跨領域科目 1 (三選一) • 原來如此 • 光明錢景 • 體育趴趴 GO 大學預修課 1 (三選一) • 運動生理學 • 運動肌動學 • 運動心理學</p>	<p>二年級 社會領域 4 自然科學領域 6 (化學 2、地科 2、 選修生物 2)</p> <p>三年級 語文領域 7 數學領域 4 社會領域 4 自然科學領域 1 (選修生物) 藝術領域 2</p>	<p>一年級 自主學習 2 增廣/補強 2 選手培訓 2</p> <p>二年級 自主學習 2 增廣/補強 2 選手培訓 2</p> <p>三年級 增廣/補強 4 選手培訓 2</p>	<p>運動競技</p> <p>遊憩與運動 (師資培育)</p> <p>一般大學</p> <p>軍警</p>

特殊需求領域學分

- (1) 專項運動戰術與運用: 每學期 2 學分, 共 12 學分
- (2) 競技體育選修 21 學分: 安排於寒暑假實施, 不列入各學期排課節數。一年級: 9 學分、二年級 9 學分、三年級 3 學分。

肆、各領域年度課程安排

說明：

以表格方式呈現領域/科目之部定必修、加深加廣選修、多元選修課程於三年之規劃及配置。每一領域/科目別均須呈現三年課程規劃。

(一)語文領域國文科課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	國文 4	國文 4				
加深加廣						各類文學選讀 2
						語文表達與傳播運用 1
多元選修			國文 3	國文 3	國文 3	
彈性時間					素養圖擊 A (1)	增廣國文 (1)
					名句寫作活用 (1)	素養圖擊 B (1)
						成語學堂 (1)

備註：1. 國語文（含中華文化基本教材）部定必修及選修，至少須 20 學分。

2. 高三上學期彈性時間開兩門國文增廣/補強課

- 英文補強、增廣自然、素養圖擊 A（3 選 1）。
- 西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用（3 選 1）。

3. 高三下學期彈性時間開三門國文增廣/補強課

- 增廣國文、增廣自然、公共議題與社會探究（3 選 1）。
- 素養圖擊 B、成語學堂、歌曲與電影欣賞（3 選 1）。

(二)語文領域英文科課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
	適性分組教學					
部定必修	英文 4	英文 4				
加深加廣					英文閱讀 與寫作 2	英文聽講 2
多元選修			英文 3	英文 3	運動應用 英語 1	運動應用 英語 1
彈性時間					英文補強 (1)	
					西洋節慶 與文化體 驗(1)	歌曲與電 影欣賞 (1)

備註：1. 英語文部定必修及選修或加修第二外國語文，至少須 18 學分。

2. 適性分組教學：高一高二共 4 個學期均辦理**適性分組教學**。

3. 高三上學期彈性時間開二門英文增廣/補強課

➤ **英文補強**、增廣自然、素養圖擊 A (3 選 1)。

➤ **西洋節慶與文化體驗**、科學閱讀與表達、名句寫作活用 (3 選 1)。

3. 高三下學期彈性時間開一門英文增廣/補強課

➤ 素養圖擊 B、成語學堂、**歌曲與電影欣賞** (3 選 1)。

(三)數學領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	數學 4	數學 4				
加深加廣					數學乙 2	數學乙 2
多元選修			數學(A)B 3	數學(A)B 3		
彈性時間			數學補強 1	數學補強 1		

備註：

1. 高二數學第一、第二學期均需修習數學各 3 學分，高二數 A 及數 B，依多數學生數學能力擇一開課。
2. 高三數甲免修，第一、第二學期仍需繼續修習高三數乙。
3. 數學部定必修及選修需至少 16 學分。

(四)社會領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	歷史 2					
		地理 2				
加深加廣			現代社會 與經濟 2(公)	社會環境 議題 2(地)	族群、性別 與國家歷史 2(歷)	
					民主政治與 法律 2(公)	
多元選修						
彈性時間		社會補強 1				公共議題 與社會探 究(1)

備註：高三下學期彈性時間開一門社會增廣/補強課

- 增廣國文、增廣自然、公共議題與社會探究 (3 選 1)。

(五)自然科學領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修	生物 2	物理 2				
加深加廣			化學 2	選修生物- 動物體的構造與功能 2 生命的起源與植物體的構造與功能(2)	選修生物- 生態演化及生物多樣性 1 細胞與遺傳(1)	
			地球科學 2			
多元選修				自然探究實作 2		
彈性時間	自然補強 1				增廣自然上(1)	增廣自然下(1)
					科學閱讀與表達(1)	

備註：1. 高一自然補強為國中自然至高中自然之銜接課程。高二化學及地科以學測考試範圍為教學內容。

2. 依照 108 課綱，選修生物共有 4 門課。

本校高二在《動物體的構造與功能》及《生命的起源與植物體的構造與功能》中擇一開課 2 學分。

高三在《細胞與遺傳》及《生態演化及生物多樣性》中擇一開課 1 學分。

其中，《動物體的構造與功能》是高三下選修課運動生理學及運動肌動學的基礎。

3. 高三上學期彈性時間開二門自然增廣/補強課

➤ 英文補強、增廣自然上、素養圖擊 A (3 選 1)。

➤ 西洋節慶與文化體驗、科學閱讀與表達、名句寫作活用 (3 選 1)。

4. 高三下學期彈性時間開一門自然增廣/補強課

➤ 增廣國文、增廣自然下、公共議題與社會探究 (3 選 1)。

(六)藝術領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修						音樂 2
						藝術生活 2
加深加廣						表演創作 2 多媒體音樂(2)
多元選修						
彈性時間						

備註：高三在《表演創作》及《多媒體音樂》中擇一開課1學分。

(七)綜合活動領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修				生命教育 1		
					生涯規劃 1	
加深加廣						
多元選修						
彈性時間						

(八)科技領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修					資訊科技 1	資訊科技 1
加深加廣						
多元選修						
彈性時間						

(九)健康與體育領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期
部定必修			健康與護理 1	健康與護理 1		
			體育 1	體育 1	體育 1	體育 1
加深加廣						
多元選修						
彈性時間	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1	選手培訓 1

伍、校定課程介紹

一、校訂必修課程

說明：本校總體課程規劃已發展「人本自主、術德兼修、世界接軌」之學校願景為基礎。

校定必修課程規劃配合本校的特色，以各專項運動發展為主軸，在高一、高二每學期各修2學分的專項戰術專題。此課程也為高三多元選修課程競技運動專題奠定基礎。主要目標有：

1. 瞭解專項戰術知能
2. 執行專項戰術技能
3. 深化專項戰術應用能力
4. 熟練並於競技實境中活用所需之戰術綜合能力

(一)校定必修課程

序號	課程名稱	學分數	開設年級	開設班級	內容簡述	預期成果
1	專項戰術專題	2	高一	9	根據本校九個競技項目開班，訓練及發展各專項的技能及專題。 開設的專項有： 田徑、棒球、女足、輕艇、 射箭、籃球、舉重、跆拳道、拳擊。	能瞭解專項戰術知能，且能運用戰術技能熟練地在競技實境中活用。
2		2	高一	9		
3		2	高二	9		
4		2	高二	9		

二、多元選修課程

序號	課程名稱	學分數	開設年級	開設班級	內容簡述	預期成果
1	原來如此	1	高三	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自己族群本身所遭遇到困境。 2. 思考如何能有效幫助族群突破困境。 3. 了解原住民族群本身所遭遇到的困境與國際上原住民族的主要議題。 4. 思考如何促進族群的相互了解與尊重。 5. 養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力；涵育樂於閱讀態度；開展多元閱讀素養。 6. 能理解以英文撰寫介紹原住民族文化相關內容的文章或影片大意。 7. 連結自身經驗後透過簡單英文表達意見與想法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳承自我族群的風俗民情、文化內涵與精神。 2. 肯定自我族群的存在價值，願意為自我族群的存在價值盡心力。 3. 支持原住民族學生的族群認同，提供非原住民學生認識原住民族社會的機會，增進跨族群的相互了解與尊重。 4. 以簡易英文傳承原住民族文化特色(如族群分布、飲食文化、生活特色)，提升學習英文的興趣。
	光明錢景	(1)		1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探索各項理財工具，分析其優勢與風險。 2. 能評估實際情況設定個人理財目標。 	善用各項理財工具，撰寫個人理財計畫。
	體育趴趴GO	(1)		1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能具備自行出國的簡易英語溝通能力。 2. 理解國際賽事與體育交流之實際情形。 3. 增進使用資訊的能力，依搜尋資料的結果，規劃出國觀賞運動賽事。 	能透過網路及書本資訊規劃國內賽事行程，並能透過相關規則了解，欣賞各項運動比賽。
2	運動生理學	1	高三	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能知道人體基本肌肉與神經之構造，並了解人體肌肉及神經構造與生理之關係。 2. 學生知道人體肌肉的能量代謝與運學生能夠應用運動生理學的觀念在日常生活的運動與學習之關係。 3. 學生知道激素與血糖調節及運動之關係。 	學生能夠應用運動生理學的觀念在日常生活的運動與學習關係。
	運動肌動學	(1)		1	了解人體基本骨骼構造及肌肉分布。	靈活運用肌肉達到良好動作模式

	運動心理學	(1)		1	研究運動員的心理歷程與行為。瞭解個體的心理如何影響生理表現；瞭解參與運動如何影響個體的心理。如何提升運動員的抗壓能力。	藉由了解自身身體與心理的極致配合創造巔峰表現。
3	自然探究與實作	2	高二下	2	1. 能從日常生活察覺問題並提出及用科學方式解決問題的學習。 2. 能正確操作儀器解決問題。 3. 能使用表格術序等方式呈現結果並做對照檢核及確認結果。	能使用口語或影像或任何方式提出合理的疑惑或意見，與他人分享與溝通。
4	運動傷害防護	1	高一下	2	了解自己身體的結構並能高效能的運用	保持身體最佳狀態，突破更好成績
		1	高二上	2		
5	運動應用英語	1	高三上	2	透過本身具有的運動優異成績，搭配外語的學習與運用，進而走出台灣，走進世界。	能與世界接軌
		1	高三下	2		
6	學習練功坊	1	高一	2	學生能夠檢視自己的學習方法，並採有效率的學習策略安排並實踐高中階段的學習。	尋找出屬於自己的學期策略
7	原住民族語	3	高一	(5)	藉由本土語(原住民族語)教學熟悉自我文化及語言。	通過語文檢定
		3	高二暑假	(5)		
8	競技運動專題	2	高三上	9	根據本校九個競技項目開班，訓練及發展各專項的技能及專題。 開設的專項有： 田徑、棒球、女足、輕艇、射箭、籃球、舉重、跆拳道、拳擊。	能瞭解專項戰術知能，且能靈活運用專項的技能熟練地在競技實境中熟練地活用。
		2	高三下	9		

三、彈性學習

依據108課綱，考量學生需求與學校特殊發展，安排每週有3節彈性學習時間，選手培訓固定於每周三第六節實施，自主學習與增廣/補強課程則排課於每周一至五，第一節至第四節時間授課。

自主學習課程需依本校實施規範規定，提出自主學習計畫書，審查通過後即可實施。

茲說明如下：

彈性學習時間規劃簡介

彈性時間	自主學習		增廣/補強		選手培訓	
	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
高一	1	1	自然 補強 1	社會 補強 1	1	1
高二	1	1	數學 補強 1	數學 補強 1	1	1
高三	0	0	英、自、國 三選一 1	英、自、社 三選一 1	1	1
			英、自、國 三選一 1	國、國、英 三選一 1		

備註：

1. 高三上學期彈性時間開兩組【三選一的增廣/補強課】

- 英文補強(英)、增廣自然(自)、素養圖擊 A (國) (3 選 1)。
- 西洋節慶與文化體驗(英)、科學閱讀與表達(自)、名句寫作活用(國) (3 選 1)。

2. 高三下學期彈性時間開兩組【三選一的增廣/補強課】

- 增廣國文(國)、增廣自然(自)、公共議題與社會探究(社) (3 選 1)。
- 素養圖擊 B(國)、成語學堂(國)、歌曲與電影欣賞(英) (3 選 1)。

本校彈性學習規劃詳表

類別	內容	第一學年						第二學年						第三學年					
		第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期		
		班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數
自主學習	自主學習	2~3	1	18	2~3	1	18	2~3	1	18	2~3	1	18	0	0	0	0	0	0
選手培訓	跆拳道	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	田徑	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	舉重	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	射箭	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	籃球	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	棒球	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	拳擊	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	輕艇	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
	足球	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	16
全學期授課	補強性	補強自然	2	1	18														
	補強性	補強社會				2	1	18											
	補強性	補強數學							2	1	18	2	1	18					
	增廣/補強	英自國三選一(A)												3	1 (1) (1)	18			
	增廣/補強	英自國三選一(B)												3	1 (1) (1)	18			
	增廣/補強	國自社三選一															3	1 (1) (1)	18
	增廣/補強	國國英三選一															3	1 (1) (1)	18

四、特殊需求領域(體育專長)選修課程

序號	課程名稱	學分數	開設年級	開設班級	內容簡述	預期成果
1	專項運動戰術與運用	12	每學期 2學分	9	根據本校九個競技項目開班，訓練及發展各專項的技能、戰術。	能靈活運用專項的技能熟練地在競技實境中熟練地活用。
2	競技運動綜合訓練	21	寒暑假	9		

說明：競技運動綜合訓練應安排於寒、暑假實施，不列入各學期排課節數

陸、選課作業方式與流程

- 一、課程資料及選課資料：請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
- 二、課程說明會時間及地點如下：
 - (一) 高一：新生入學新生訓練時於電腦教室開放辦理。
 - (二) 高二：每學期選課於上一學期第二次段考後電腦教室開放辦理。
 - (三) 高三：每學期選課於上一學期第二次段考後電腦教室開放辦理。
- 三、課程諮詢：
 - (一) 課程諮詢時間：開學後均可隨時跟該班級課諮教師預約週一至週五下課時間或午休時間諮詢。
 - (二) 課程諮詢預約方式：請直接與該班之課諮教師預約。
- 四、線上選課：
 - (一) 選課系統網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
 - (二) 選課時間：每一學期第 2 次段考後由教務處公布下學期之選課時間。
- 五、線上選課結果：請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
- 六、第 1 次加退選：
 - (一) 第 1 次加退選課資料及說明請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
 - (二) 選課系統網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
 - (三) 第 1 次加退選時間：1. 新生於新生訓練辦理選課；
2. 舊生於開學前一學期第 2 次段考後一個月內完成。
- 七、第 1 次加退選結果：請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
- 八、第 2 次加退選：
 - (一) 第 2 次加退選課資料及說明請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
 - (二) 選課系統網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
 - (三) 第 2 次加退選時間：於前一學期第三次段考前完成。
- 九、第 2 次加退選結果：請至本校教務處網站「選課專區」查閱，網址為 <http://www.hpehs.hlc.edu.tw/index.php>。
- 十、選課確認單：
 - (一) 學生及家長簽名確認。
 - (二) 請於每學期公布加退選完成後兩周內由各班班長收齊後交回教務處教學組。

選修課程介紹

加深加廣選修

語文領域 4 門課共 7 學分
高三上、下

數學領域 數乙 4 學分
高三上、下

社會領域 4 門課共 8 學分
高二上、下
高三上

自然領域 選修化學 2 學分
選修地科 2 學分
選修生物:2 學分
選修生物:1 學分
高三上

藝術領域 表演創作 2 /
多媒體音樂(2)
高三下

多元選修

- 原住民族語 3+3 學分(暑假開課)
- 學習練功坊 1 學分
- 自然探究實作 2 學分
- 運動傷害防護 1+1 學分
- 運動應用英語 1+1 學分

- 光明『錢』景 1
- 『原』來如此 (1)
- 體育跨出界 (1)
(1 學分, 三選一)

- 運動生理學 1
- 運動心理學 (1)
- 運動肌動學 (1)
(1 學分, 三選一)

彈性學習時間

<選手培訓> 每學期 1 學分

籃球、棒球、跆拳道、射箭、田徑、輕艇、女足、舉重、拳擊
共九門專項課程

<增廣/補強性課程> 各 1 學分

高一上	自然補強 1
高一下	社會補強 1
高二上、下	數學補強 1+1
高三上 (三選一)	英文補強 1 增廣自然 (1) 素養圖擊 A (1)
高三上 (三選一)	西洋節慶與文化體驗 1 科學閱讀與表達 (1) 名句寫作活用 (1)
高三下 (三選一)	公共議題與社會探究 1 增廣國文 (1) 增廣自然下 (1)
高三下 (三選一)	歌曲與電影欣賞 1 素養圖擊 B (1) 成語學堂 (1)

線上選課

排課、編班

學生跑班上課

加退選

柒、畢業條件與修課學分檢核表

畢業條件：

一、應修習總學分：180 學分

二、畢業之最低學分數：150 學分成績及格

三、必修及選修學分：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。

◎本校 110 入學新生部定必修 98 學分，校定必修 8 學分，合計 106 學分。

110 學年入學新生三年必修學分檢核表

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		每學期已通過學分數						已通過 學分數 小計	
									第一學年		第二學年		第三學年			
			一	二	一	二	一	二	一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	0	0	0	0								
		英語文	4	4	0	0	0	0								
	數學領域	數學 A	4	4	0	0	0	0								
		數學 B			0	0	0	0								
	社會領域	歷史	2	0	0	0	0	0								
		地理	0	2	0	0	0	0								
		公民與社會	0	0	0	0	0	0								
	自然領域	物理	0	2	0	0	0	0								
		化學	0	0	0	0	0	0								
		生物	2	0	0	0	0	0								
		地球科學	0	0	0	0	0	0								
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	0	2								
		美術	0	0	0	0	0	0								
		藝術生活	0	0	0	0	0	2								
	綜合活動 領域	生命教育	0	0	0	1	0	0								
		生涯規劃	0	0	0	0	1	0								
		家政	0	0	0	0	0	0								
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0								
		資訊科技	0	0	0	0	1	1								
	健康與體 育領域	健康與護理	0	0	1	1	0	0								
		體育	0	0	1	1	1	1								
	全民國防教育		1	1	0	0	0	0								
	體育專業 學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1								
體育專項 術科	專項體能訓 練	4	4	4	4	4	4									
	專項技術訓 練	4	4	4	4	4	4									
必修學分數小計		25	25	10	11	12	15									
校定 必修	專項戰術專題	2	2	2	2	0	0									
其他	每週團體活動時間	2	2	2	2	2	2									
	每週彈性學習時間	3	3	3	3	3	3									

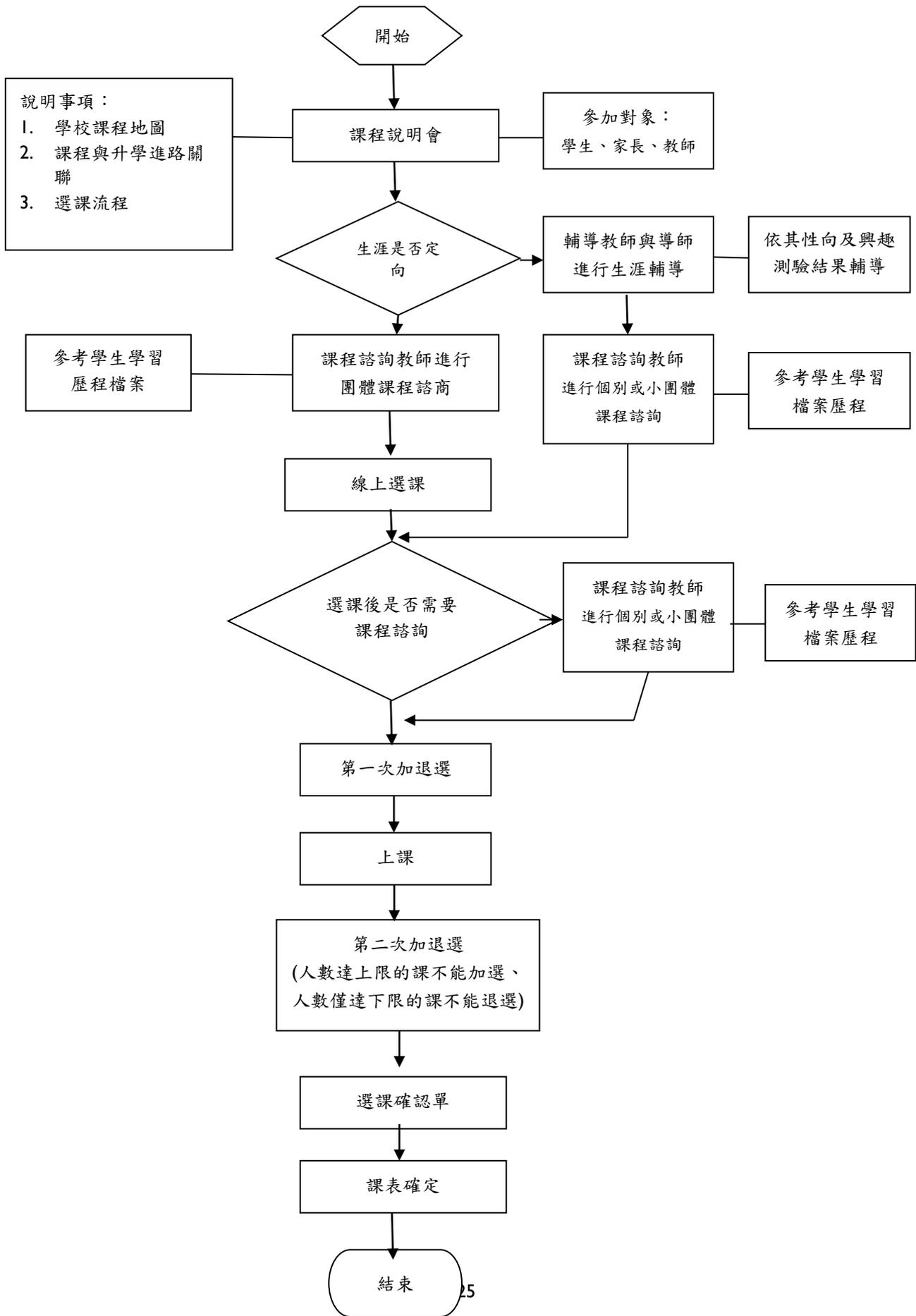
*同學可列印本頁對照每學期成績單之合格學分

捌、課程輔導諮詢實施與流程

花蓮體育高中推動課程輔導諮詢實施原則

- 一、學生適性選修輔導應搭配課程諮詢及生涯輔導；有關課程諮詢部分由課程諮詢教師辦理，有關生涯輔導部分，由輔導教師或導師協同辦理。
- 二、學校課程計畫書經各該主管機關准予備查後，課程諮詢教師召集人（以下簡稱召集人）即統籌規劃、督導選課輔導手冊之編輯，以供學生選課參考。
- 三、學校每學期選課前，召集人、課程諮詢教師及相關處室，針對教師、家長及學生辦理選課說明會，介紹學校課程地圖、課程內容及課程與未來進路發展之關聯，並說明大學升學進路。
- 四、選課說明會辦理完竣後，針對不同情況及需求之學生，提供其課程諮詢或生涯輔導；說明如下：
 - （一）生涯定向者：提供其必要之課程諮詢。
 - （二）生涯未定向、家長期待與學生興趣有落差、學生能力與興趣有落差或二年級（三年級）學生擬調整原規劃發展之進路者：
 1. 先由導師進行瞭解及輔導，必要時，進一步與家長聯繫溝通。
 2. 導師視學生需求向輔導室申請輔導，由輔導教師依學生性向、興趣測驗結果，進行生涯輔導。
 3. 經導師瞭解輔導教師完成生涯輔導後，續由課程諮詢教師，提供其個別之課程諮詢。
- 五、召集人負責協調編配課程諮詢教師提供諮詢之班級或學生；課程諮詢教師應提供學生可進行團體或個別諮詢之時段，每位學生每學期至少 1 次。
- 六、課程諮詢教師應每學期按時於學生學習歷程檔案，登載課程諮詢紀錄。
- 七、課程輔導諮詢實施原則流程圖，詳如附件。

課程輔導諮詢實施原則流程圖

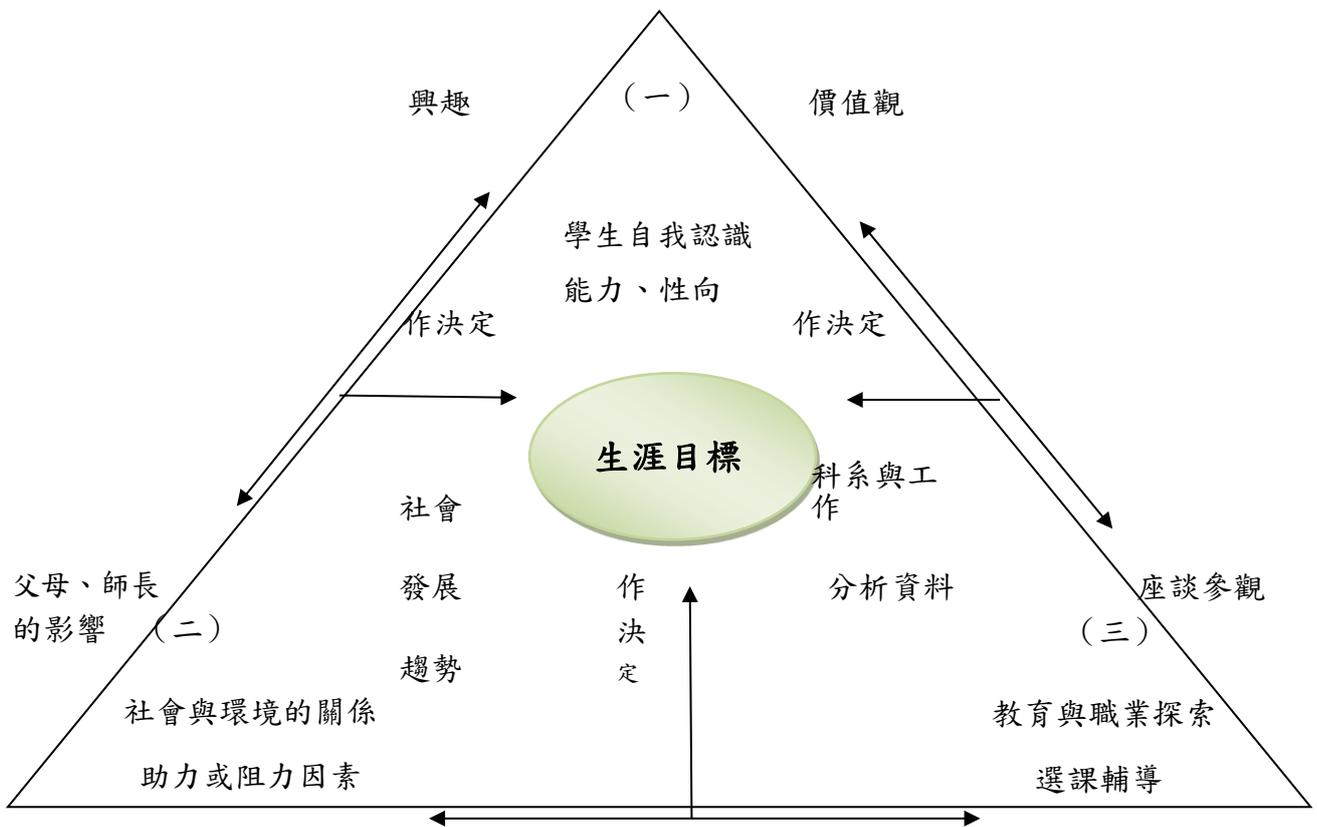


玖、生涯規劃相關資料

選課的考量

人生分分秒秒都在做決定，如果把人生地圖攤開，上面一定布滿密密麻麻的十字路口，不論願不願意，你必須選擇向前走、向左轉或是向右轉，無法在原地停留太久。人生不同階段會經歷不同的事件與決定，例如：高中生從高一升上高二時，通常都須做選課的決定。選課的決定，攸關你是否選到自己喜歡上的課程、學測或分科考試成績的高低、及大學科系選擇的問題等。所以在選課時，常思考「我喜歡什麼？我能做什麼？我必須做什麼？」等問題，將有助於順利地抉擇。

下圖是生涯抉擇的金三角，在生涯選擇上，有三個面向是你需要考量的，茲分述如下：



◎生涯金三角

資料來源改編至金樹人(1997)生涯諮詢與輔導，頁 50. 台北東華

一、學生自我認識

包含興趣、能力、性向、價值觀以及學業成績、個性特質等，在這個部分你可以參考以前你做過的心理測驗，從測驗當中發現自己的強項以及比較突出的能力或興趣，再配合你對大學學群、學類與學系的了解，找出幾個可能的方向，將這些因素考量後，可以與老師、家人或同學討論，再做決定。

本校生涯輔導運用之心理測驗內容及施測時間簡介說明：

(一)《大考中心興趣量表》

1. 測驗時間：高二

2. 測驗目的：

提供學生瞭解個人的興趣特質，功能包括校內選課、選填志願、未來職涯方向的參考工具。

3. 測驗內容：

本量表依據 John Holland 的生涯類型論編制，Holland 認為個人的職涯選擇是基於過去經驗的累積，加上人格特質的影響而做抉擇，故該職涯亦將吸引有相同經驗與人格特質者。Holland 認為大多數的人可區分為六種類型：**實用型(R)**、**研究型(I)**、**藝術型(A)**、**社會型(S)**、**企業型(E)**、及**事務型(C)**。六大類型之內容如下圖呈現：



依據興趣代碼組合瞭解自己的興趣、可能喜歡的學類，並找出相對應的學系代碼，以為未來選課、職涯方向的參考資訊。

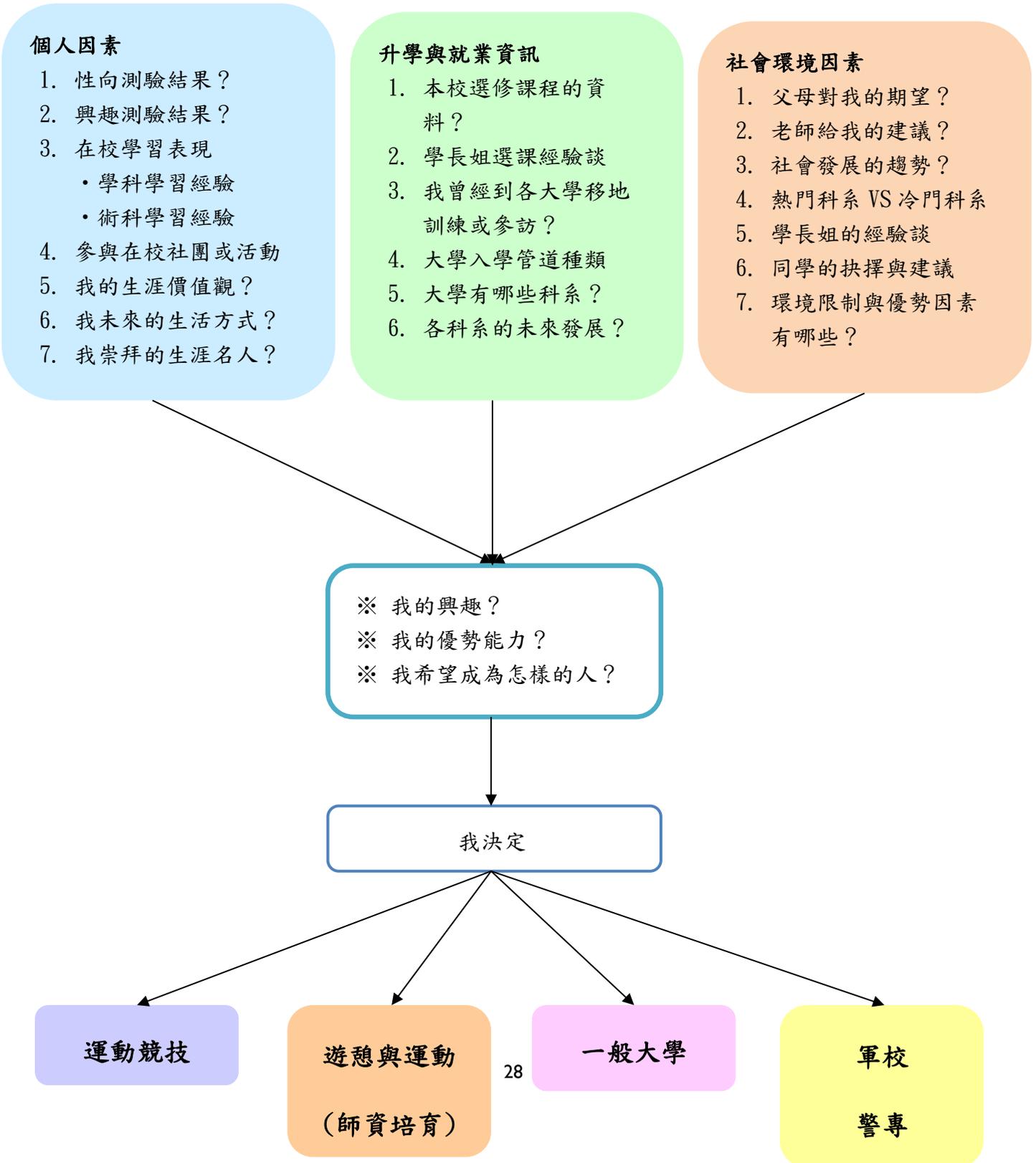
二、社會環境關係

包含家庭因素、社會發展趨勢、科系未來走向及就業機會等，這些都是在選

課時重要的考慮因素。如果你想知道這方面的相關訊息，可以上人力資源相關網站，或參考《遠見》與《天下雜誌》出版的生涯資訊專刊，就可以獲得比較接近社會現況的生涯資訊。

三、教育與職業探索

包含目前有哪些大學？大學又有哪些科系？這些科系未來的升學與發展為何？與這些科系相關或性質相近者是哪些？要了解這些資訊，你可以瀏覽升學相關網站、實地去大學參訪、詢問學長姐或至輔導室查詢相關資料。選課決定看似簡單，卻蘊藏著深厚的學問。以下從三大方向去探討個人的考量因素，包括個人因素、升學與就業資訊以及社會環境因素。最後，在多方考量後，協助同學做出一個比較完善的選課決定，流程如下圖所示：



拾、升學進路

一、大學升學進路簡介

歷經高一、高二的生涯試探而逐漸確定發展方向時，同學們可透過各大學校系網站、各類升學管道的官方網站(例如：大學招生聯合會委員會、大學甄選委員會、大學考試入學委員會等)，瀏覽校系課程說明與招生條件。

此外，在考招分離的制度下，大學入學考試中心是國內各大招生考試的主辦單位，欲了解高中英語聽力測驗、術科考試以及學科能力測驗(簡稱學測)、分科測驗，可至大學入學考試中心網站查詢。

大學升學進路相當多元，除了一般大學招生外，另有軍事學校聯合招生、中央警察大學招生以及出國留學等。許多招生與考試的細節仍未完全定案，同學們可透過下列 QR code 連結相關網站留意最新消息。



二、大學 18 學群介紹

	大學學群 名稱	大學主要學習內容	主要學類與科系
1	遊憩與運動學群	包括觀光休閒產業經營理論學習與實作，體育科學（運動生理、心理、生物力學等）之研究與學習、運動體育技能之訓練、運動休閒之經營發展及推廣。	觀光、餐旅管理、休閒運動管理、運動保健、體育推廣、舞蹈
2	資訊學群	主要學習電腦的軟硬體結構、各種電腦作業系統的原理，進而了解各種電腦程式設計的方法、找出電腦程式的錯誤並加以修正。 此外，課程還包括資訊系統的統整規劃與管理和電腦保密方法及電腦病毒防治。	資訊工程、資訊管理、數位媒體設計、資訊傳播、圖書資訊、生物資訊、數位學習
3	工程學群	包括所有與「工程」相關的學系，將基礎科學的知識與工程技術結合，依生產實務區分為各專門領域，以培育高層技術人才。近年來「工學教育分化專精」，從傳統學系衍生出來的系組不少，若不想過早分化，可選擇基礎領域，再依興趣選擇專攻。	電機工程、電子工程、光電、通訊工程、機械工程、土木工程、化學工程、材料工程、工業管理
4	數理化學群	強調基礎數理化的探究、周密的思考邏輯訓練，輔以系統化的課程，使同學培養基礎科學的知識能力，並建立實務研究的紮實背景。	數學、物理、化學、統計、科學教育、數學資訊教育
5	醫藥衛生學群	學習與人類身心健康相關之知識及技術，服務的對象從個人到整個人群，包括身心健康的維持、疾病或傷害的預防與治療。學生要面對的是各種天然及人為的病源，甚至與生命攸關的生死大事，對人要有高度的關懷。	醫學、護理、藥學、公共衛生、醫事技術、營養保健、復健醫學、健康照護、呼吸治療
6	生命科學學群	著重於動植物生活型態、生命現象的知識探究，包括生命的發生、遺傳、演化、構造、功能、細胞及分子層次機制等。學習的內容統整了相關基礎學科，並結合生物科技中各領域的技術與學理。	生物資訊、生醫/醫學工程、生命科學、生物科技、生態、生化

7	生物資源學群	強調經濟作物的栽培改良及病蟲害防治、家畜的品種改良、畜漁產品的加工利用及研發、森林保護與經營管理、生活環境之設計經營、農業機具的製造與相關技術之訓練等，屬於科技整合的學門。	農業領域：農藝、畜牧、園藝、獸醫、森林、植病、昆蟲、農化、漁業、土壤。 其他跨領域：農業工程、農業機械、水土保持；農業經濟、農業推廣、農產運銷、造園景觀。
8	地球與環境學群	主要研究人類生存環境的各種自然現象及人文現象、資源的分佈與特色、污染成因與防治，也研究改變人文與自然環境之科學理論及工程技術等。	工程科學、環境工程、地理、地質與地球科學、大氣科學、海洋科學、綠環境與防災
9	建築與設計學群	特質在對物體、空間或環境同時能賦予實用與美學之特性，學習圖學、色彩學、設計概念、建築設計、景觀規劃與設計等實用功能及美學的整體表達。	建築、都市計畫、室內設計、景觀與空間設計、工業設計、商業設計、時尚與服裝設計、造型設計
10	藝術學群	包括各類表達形式及創作過程的學習及賞析，結合各種特定形式來闡述人生中抽象意義層次的理念感受，運用創作者本身意識並配合各項藝術表現的基礎理論，以詮釋生命的各種可能性。	音樂、美術、戲劇、舞蹈、雕塑
11	社會與心理學群	著重社會結構及社會現象的觀察、分析批判，對人類行為的探討及因而衍生的助人專業訓練，以提升眾人的生活福祉，其中心思想為對人的關懷。	心理、輔導、社會、社工、犯罪防治、兒童與家庭、宗教
12	大眾傳播學群	主要學習傳播相關理論，利用各種媒體將訊息以聲音、文字、影像等方式傳遞給人群，包括對訊息收集、媒體認識製作、評估訊息傳播的影響、傳播政策之擬定、傳播機構管理及資訊服務訓練等。	大眾傳播、新聞、廣播電視、廣告、電影

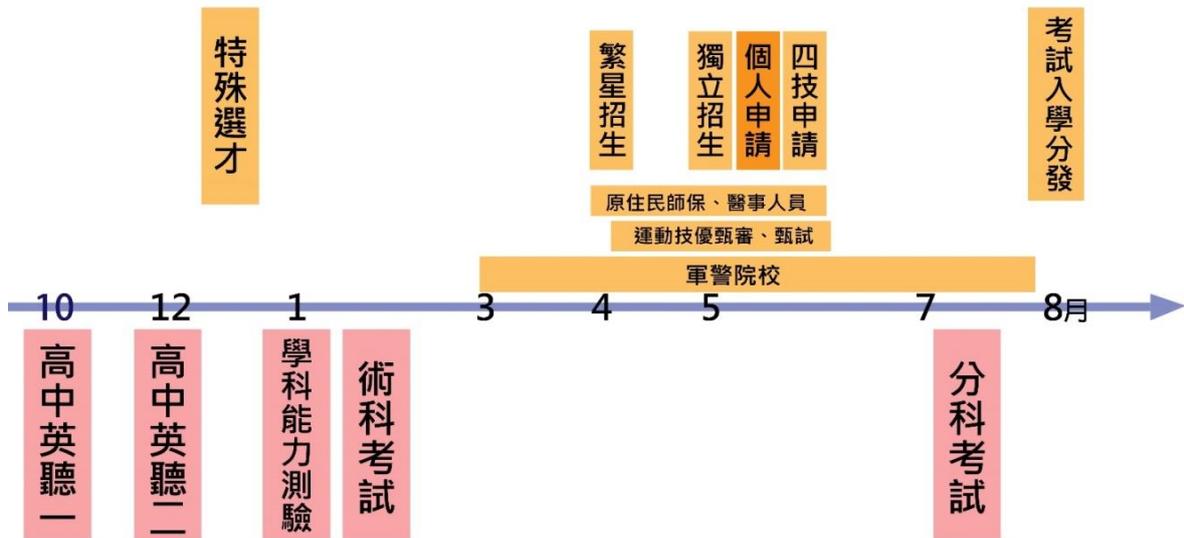
13	外語學群	主要為學習外國語文聽說讀寫能力，進而了解該國的歷史、文學創作及欣賞、社會政治經濟現況。	英語、歐洲語文、東方語文、應用語文
14	文史哲學群	文學主要培養探究及欣賞文化、運用語文及創作、賞析的能力。 史學在瞭解歷史現象的演進、分析、探究與考據。 哲學在訓練思考的能力以對自我及世界反省。	中文、台灣語文、歷史、哲學
15	教育學群	主要培養中小學及學前教育師資，除各學科領域專業知識外，還要學習教育理論的學習、課程與教材的設計、教學方法、教師應具備的素養等。	教育相關科系、成人教育
16	法政學群	主要探究人類社會運作中相關法律、政治制度的各項層面，包括了解法律、政治運作過程及政治理論的建構，藉以訓練法案制定、社會改革之專業人員。	法律、政治、外交、行政管理
17	管理學群	主要處理組織系統內外人事物的各種問題，學習從事溝通協調、領導規劃或系統分析、資源整合等，以促使組織或企業工作流程順暢、工作效率提升、工作環境人性化、合理化，以達最大效益。	企業管理、資訊管理、工業管理、運輸與物流管理、物產管理、行銷管理
18	財經學群	在於對個人、組織、國家、國際等不同層面財政處理之概念技術，組織間的金融互動及經濟市場脈動之了解，包括專業商學各相關學系所需基本理論及應用的能力。	會計、財稅、財務金融、經濟、國際貿易、國際企業、金融、保險

三、升學進路

「多元入學」政策實施後，入學管道的選擇性越來越多，想進入大學，至少都有四種以上的入學管道可以選擇。當選擇變多時，認識自己有多少種管道可以選擇變得非常重要，然後理解不同管道的特徵與標準，最後才能依照自己個人的優勢來做出最佳選擇。

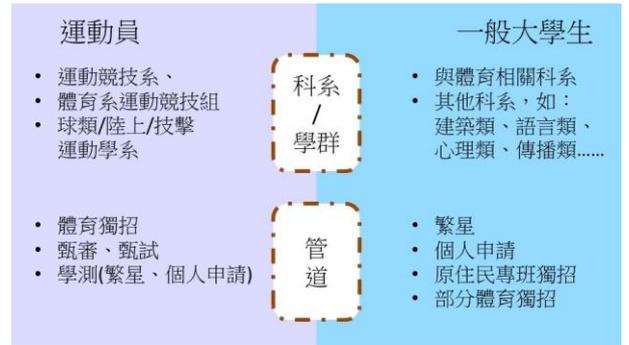
(一) 多元入學管道說明：

● 升學管道與考試 ●



108.06 更新



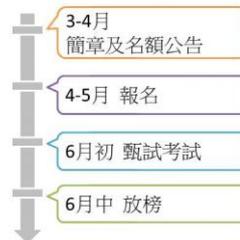


壹. 運動獨招 & 甄審甄試



有些學校在獨招分數計算上會採計『國、英、數』
例如：北市大、台體

甄審、甄試



甄審

- ★申請資格：具國際性正式錦標賽成績
- ★僅需繳交成績與填寫志願序，等審核分發

甄試

- ★申請資格：具全國性以上的比賽成績
- ★考試方式：學科(國英數)、術科(限團體運動)

貳. 繁星推薦、個人申請 指考、原住民專班

學測考試內容

- 考試範圍：
國文、英文：高一~高三上(第一冊~第五冊)
數學、自然、社會：高一~高二(第一冊~第四冊)
- 考試方式為5科選考，各科系最多採計4科成績
- 舉例：
[大學甄選入學委員會--108個人申請行動補習網](#)

繁星推薦



在校成績



學測成績



繁星推薦

1. 適用於沒有轉學過的學生
2. 依據在校成績排序百分比進行學群推薦
3. 申請後，再依大學設定標準篩選 (學測成績、英聽、術科成績等)錄取學生

分科測驗(Y)範圍：關鍵學科深度能力

考試科目	測驗範圍	
	部定必修	部定加深加廣選修
數學甲	高一必修數學 高二必修數學A類	數學甲類
歷史	必修歷史	族群、性別與國家的歷史 科技、環境與藝術的歷史 探究與實作：歷史學探究
地理	必修地理	空間資訊科技 社會環境議題 探究與實作：地理與人文社會科學研究
公民與社會	必修公民與社會	現代社會與經濟 民主政治與法律 探究與實作：公共議題與社會探究
物理	必修物理	力學一 力學二與熱學 波動、光及聲音 電磁現象一 電磁現象二與量子現象
化學	必修化學	物質與能量 物質構造與反應速率 化學反應與平衡一 化學反應與平衡二 有機化學與應用科技
生物	必修生物	細胞與遺傳 生命的起源與植物體的構造與功能 動物體的構造與功能 生態、演化及生物多樣性

個人申請招生名額增加、考招時程改變、分科測驗不再考國英數乙，學測考試重要性提升，但是學測考試準備內容(準備壓力)減少(考的是部定必修，比以往考試範圍少三分之一)

個人申請



- 依據各校系規定考試科目填選志願
- 可填11個志願
大學 6 個 + 科技大學 5 個 = 11 個志願
- 分為兩階段
第一階段：學測成績、書面資料審查
第二階段：面試、筆試 (視學校規定有不同)

原住民專班

- 針對原住民生開設的獨招
- 準備資料：自傳、讀書計畫
- 考試方法：書審資料、面試
- [開設學校名單](#)



士官二專班

- 以學測成績報名
- 通過智力測驗(100分以上)、全民國防
- 須體檢
- 依軍種分為：陸、海、空
- 唸書兩年，畢業後服役六年

志願役士兵

- 通過體檢、智力測驗(90分以上)
- 新訓兩個月後下部隊
- 第一次簽約，服役四年

ROTC

- 大一下報考
- 通過體檢、智力測驗、全民國防
- 就讀大學四年，平日正常上課，假日參與軍訓
- 要求：準時四年畢業，畢業後服役五年

士官二專班

志願役士兵

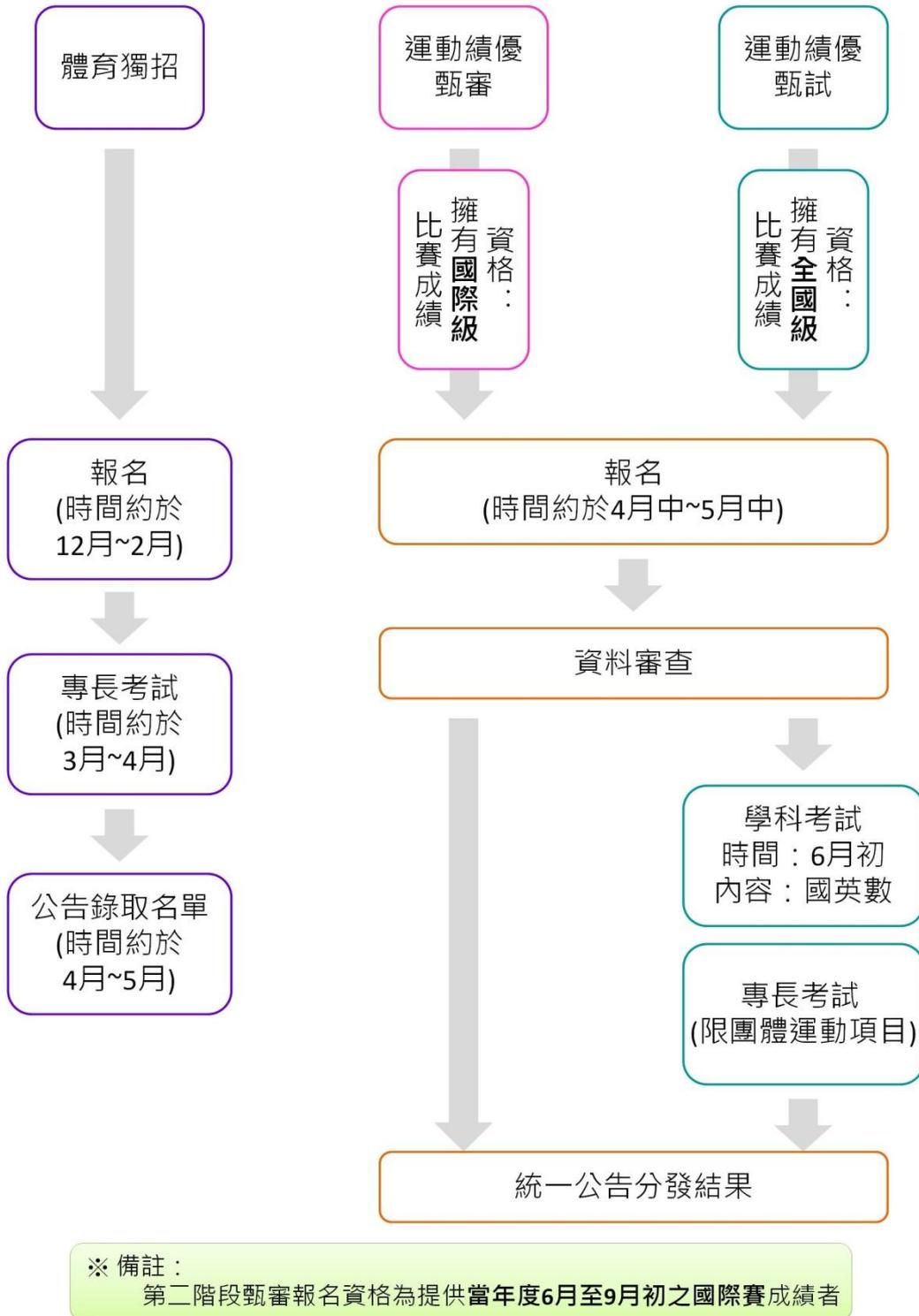
ROTC

- 士官二專班、志願役士兵 → 士兵、士官
- ROTC(儲備軍官) → 軍官
- 學校報名由招募官負責協助報名

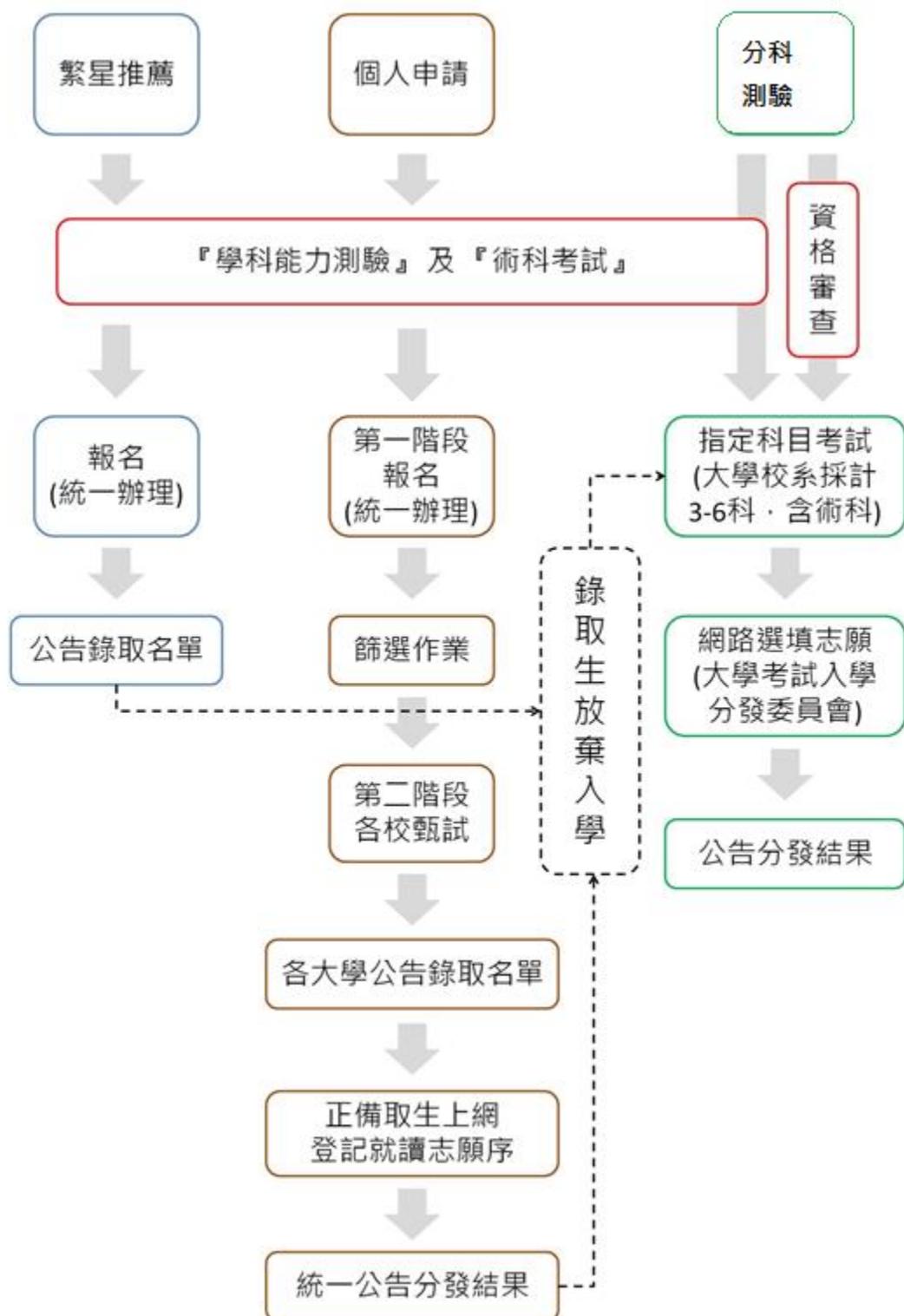


(二) 多元升學進路圖：

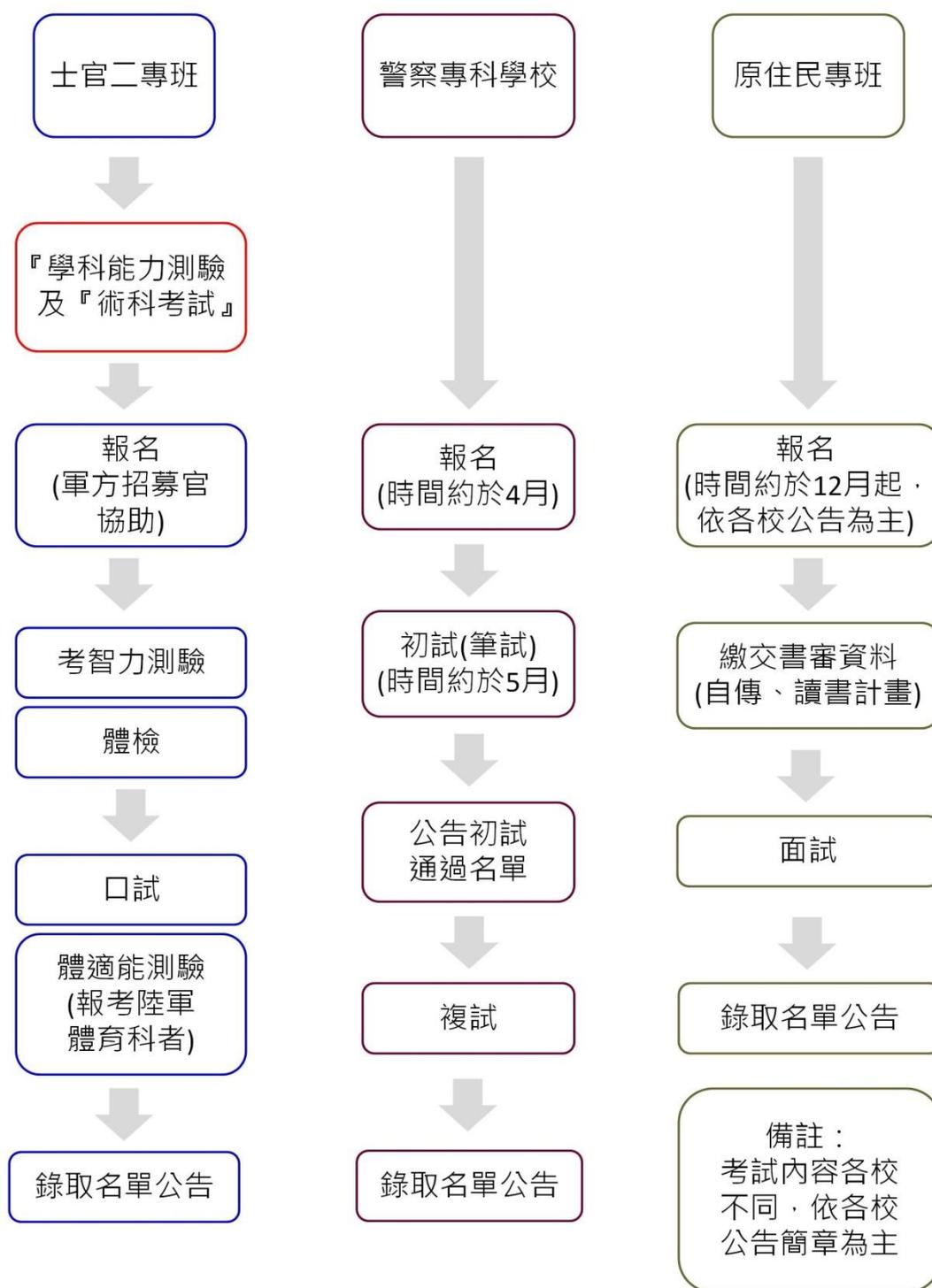
圖一：



圖二：



圖三：



拾壹、學生學習歷程檔案

花蓮縣立體育高級中等學校建置學生學習歷程檔案作業補充規定

中華民國 107 年 01 月 19 日校務會議通過

中華民國 108 年 06 月 27 日期末校務會議通過

中華民國 109 年 07 月 13 日期末校務會議通過

- 一、本補充規定依「教育部國民及學前教育署建置高級中等教育階段學生學習歷程檔案作業要點」(以下簡稱作業要點)第五點第二項規定訂定之。
- 二、本校依作業要點第五點第一項規定設置「建置學生學習歷程檔案資料工作小組」(以下簡稱工作小組)，負責辦理建置學生學習歷程檔案之相關工作。
- 三、工作小組成員由校長、教務主任、學務主任、研發主任、註冊組長、訓育組長、專訓組長及教師代表2人、家長代表、學生代表、課程諮詢教師、輔導教師各1人，合計13人組成；其中校長擔任召集人，教務主任為執行秘書。工作小組每學期至少召開一次會議，且應由召集人召集會議並主持，議決學生學習歷程檔案建置之方式、人員、期程及內容，並辦理訓練、研習、說明、成效評核及獎勵等相關作業。
- 四、學生學習歷程檔案平臺由教務處負責建置與管理，其登錄內容與作業方式如下：
 - (一)基本資料：學生之相關學籍資料，由註冊組於學生入學後登錄，每學期並須再次檢核確認。
 - (二)修課紀錄：
 1. 修課評估：「學群(類群)探索與就業規劃」由輔導老師依據學生之性向興趣及進路發展登錄；
「選修課程名稱」由教務處於選課作業完成後登錄學生選修科目資料。
 2. 課程諮詢紀錄：由課程諮詢教師登錄「日期/時間/地點」及「諮詢內容及意見」。
 3. 修課成績：學生修課科目及學業成績表現，由註冊組登錄。
 - (三)課程學習成果：學生得於每學期登錄修課(含必、選修等有核計學分者)之學習成果(含實作作品或書面報告等)，並須經任課教師認證。
 - (四)多元表現：學生得自行登錄校內、外之多元表現(含名稱、內容、成績及證明文件)。

前項內容參照作業要點之附件表單建置之，並於每學期結束前兩週完成上傳各科教師於學生上傳後學期結束前完成認證。

教務處註冊組必須於規定之上傳期限內上傳至國教署指定之資料庫。

五、學生學習歷程檔案之登錄、作業及使用，由工作小組指派單位或人員，統籌辦理訓練、研習及說明：

(一)學生訓練：每學期得結合生涯輔導課程或彈性學習、團體活動時間，由教務處協同輔導室辦理一次選課輔導與檔案建置、登錄等相關訓練。

(二)教師研習：教務處每學期至少辦理一次課程諮詢與檔案建置相關之專業研習。

(三)親師說明：教務處每學期得結合學校親職活動，至少辦理一次檔案建置與使用之說明。

六、成效評核及獎勵：學生學習歷程檔案平臺各內容項目之指定管理、登錄人員及教師，得由執行秘書視其辦理成效，提交工作小組議決後，依學校教職員獎勵標準規定提請敘獎。

七、本補充規定經校務會議通過後實施，其修正亦同。

拾貳、本校「自主學習實施規範」

花蓮縣立體育高中學生自主學習實施規範

中華民國 108 年 06 月 27 日校務會議通過實施

中華民國 109 年 07 月 14 日校務會議通過實施

- 一. 依據：教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」暨教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日教育部臺教授國部字第 1060148749B 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 二. 為培養學生自主學習與適性發展，使學生能自行或在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並自主辦理發表成果，特訂定此規範，說明自主學習實施、管理與輔導相關事宜。
- 三. 本校學生自主學習事宜，依下列原則辦理：
 - (一)學生自主學習實施由教務處主辦，統籌各處室辦理相關事宜，並召開學生自主學習小組會議。
 1. 學生自主學習小組成員：由教務主任擔任主席，學務處代表 1 人、研發處代表 1 人、輔導教師 1 人、自主學習指導教師 3 人。
 2. 學生自主學習小組會議應討論學生自主學習計畫申請、實施與相關事宜。
 3. 如召開學生自主學習計畫申請確認會議，需有三分之二(含)代表出席，並經二分之一(含)出席成員通過後，陳校長同意後公布與執行。
 - (二)學生自主學習計畫申請說明會與審查會議由教務處於前一學期第二次段考後二週辦理，並於說明會後二週內完成自主學習計畫審查，公布結果。
 - (三)學生自主學習計畫申請與審查，辦理原則如下：
 1. 高一新生於開學後上基礎課程，舊生於指定時間內提出申請計畫。
 2. 申請計畫以學期為單位。
 3. 自主學習指導教師收整學生申請計畫後，直接進行初審，排除申請項目與格式不符者，將申請符合名單列表。
 4. 計畫初審原則為評估計畫是否明確與可行，是否能在學校現有環境設備下完成。
 5. 通過初審之計畫，由教務處收整後，送校內自主學習小組會議審議，通過後經校長同意公布與執行。
 - (四)學生自主學習期間之出缺勤管理由學務處負責，學生須依據本校「學生請假暨缺曠規則」辦理請假事宜。
 - (五)學生自主學習之場地與指導教師由教務處安排與公告。
 - (六)學生自主學習之指導教師，依下列原則提供學生協助。

指導教師應提供學生諮詢，並指定學生自主學習執行日誌之負責同學、協助學生自主學習計畫初審、進行學生出缺點名與通報、按月檢視學生自主學習紀錄、了解學

生自主學習進度與困難、協助學生辦理自主學習成果發表、登錄學生自主學習成果完成與否。

(七)學生自主學習計畫成果得於指導教師或輔導室協助下，放入學生學習歷程檔案。

(八)學生如於自主學習時間需使用其他場地，需經由指導教師同意，並出示相關證明，以便場地借用與管理。如需使用實驗室與實驗設備，需取得指導教師與實驗室管理者同意後，於教師陪同下進行實驗。

(九)學生自主學習資源與平台由資訊組負責建置與維護，受理表現優秀之學生自主學習計畫與成果，並在學生同意下，提供本校其他學生參考與學習。

(十)學生自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，須全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。

四. 學生自主學習計畫項目包含：申請名稱、申請內容、執行進度、預期成果、發表方式、需要設備等，格式詳如附件一。

五. 學生申請自主學習計畫，依下列原則辦理：

(一)學生自主學習計畫項目可包含學科的延伸學習、議題學習、新科技或資訊學習等，惟不得與該生之原術科專長內容相同。

(二)學生應於首次提出自主學習計畫前，參加學校辦理之學生自主學習計畫申請說明會，並依據規定格式撰寫自主學習計畫。

(三)學生應於規定時間內，經家長同意後，向自主學習指導教師提出自主學習計畫初審。

(四)學生應於計畫核可後，依計畫實施，記錄自主學習情形，按月繳交自主學習紀錄，並於自主學習計畫完成時於學校規定時間內，得辦理自主學習成果發表。

六. 本實施規範經本校課發會通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

花蓮縣立體育高中學生自主學習計畫申請書 10912 版

申請人簽名		年 <input type="checkbox"/> 誠班 <input type="checkbox"/> 愛班	號
家長簽名		計畫執行地點	<input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書室 <input type="checkbox"/> _____
計畫執行學期	學年度第 學期	提交計畫日期	年 月 日
共學同學	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有：	協助專家	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有：
其他自學時間	(搭配之非在校時間)	申請時數	1 節/週
計畫名稱			
說明	一、動機： 二、步驟/內容： 三、學習目標/預計成果：		
預計進度 (週計畫)	週次	內容	備註 (場地、設備或其他事宜)
	1	教師說明與指導	教室
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7	段考	
	8		
	9		
	10		
11			

	12	撰寫下學期自主學習計畫	
	13		
	14	段考（撰寫下學期自主學習計畫）	
	15	準備成果報告並寄給指導教師	下學期自主學習計畫 審核
	16	準備成果展並請指導教師指導	
	17	準備成果展(演練)	
	18	成果展	班級/全校展示
	19	成果展	班級/全校展示
	20	期末考	
需要設備	自備：		
成果展 內容			
成果發表 形式	<input type="checkbox"/> 靜態展(簡報、作品展示) <input type="checkbox"/> (現場)動態展 <input type="checkbox"/> 其他_____		
成果分享	<input type="checkbox"/> 同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 <input type="checkbox"/> 不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 <input type="checkbox"/> 僅同意於校內學習平台提供_____給其他同學參考		
以下為審查填寫欄，申請者勿填。			
規格審查	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 <input type="checkbox"/> 其他_____		
初審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見： <div style="text-align: right;">簽名：</div>		
複審	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見： <div style="text-align: right;">簽名：</div>		
確認會議	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過		

拾參、問與答

【Q1】：高中與國中的學習方式有何不同？

《A》：要能自動自發，也要有讀書計畫，並重視課本以外的學習。老師們不再像國中時鎮日督促，因此要培養主動學習精神，擬定適合自己的讀書計畫，面臨段考時才不致統整不及、慌張焦慮。高一上學期《學習練功坊》這門課，也可以學到讀書跟管理時間的方法喔！

【Q2】：高中生活裡如何兼顧術科、課業、社團與休閒生活？

《A》：1. 做好時間規劃，在大量的術科訓練下，體能的消耗是必然；但也不要放棄課業，上課專心聽講，按時完成作業，勇於發問，訂定大目標並分散成小目標逐步完成，並適度放鬆。
2. 慎選社團，社團可以獲得課外知識、學習與人相處、試探自己的興趣，但也應注意自己對課業的期待，以免學習成就低落，影響情緒及高中生涯的均衡發展。壓力大時不妨打球、踏青以保身心健康。

【Q3】：每位高一同學都需要選擇彈性課程嗎？如何選修呢？

《A》：是的。彈性學習課程主要分為自主學習、增廣補強及選手培訓三類。(1)自主學習課程：同學可依據本校自主學習實施規範，跟指導老師討論並提出自主學習計畫書，經教務處審查通過後即可實施。(2)增廣/補強課程可依自己興趣需求擇一選修，每門課皆為18週共18小時，同學須完整參與。選課系統原則上採志願序分發，若人數超額或未在選課時間完成選課者將由系統隨機錄取。(3)選手培訓與你入學考試的競技項目搭配課程，不再另外選課。

【Q4】：對選課及未來想要就讀大學科系的方向仍不清楚，可以找誰討論呢？

《A》：課程諮詢教師以團體或個別方式，提供同學選修課程諮詢；輔導老師也會就興趣測驗、性向測驗結果以及個人特質與專長和同學討論；此外導師及任課老師等師長都是可以討論的對象。

【Q5】：選擇哪門課對升學考試最有幫助？

《A》：高二選擇哪一門課，宜以個人志趣、生涯發展為前提，而非以因應考試為主要考量。學校已根據大學入學考試學科能力測驗所需之課程規劃必修及相關加深(加廣)選修課

程，且學測已更改為選考，按部就班認真學習方為上策。

【Q6】:如果我想要轉學，不知道轉學後的課程是否可以銜接在3年內完成高中課程，我可以詢問誰？

《A》:高中(職)轉學及休學對於個人生涯規劃影響很大，除了跟導師討論外，也要找輔導室討論自己的興趣、想法、家庭經濟、生涯發展等來確定是否應該轉學。此外，因為本校為體育單科高中，課程規劃與一般普通高中或高職差距很大。如果想轉學讀其他學校體育班，課程銜接比較沒有問題；但若是普通高中或高職課程差距很大，必須補修及重修不少學分才能畢業。因此，也可以跟課程諮詢教師約時間，查詢欲轉學的學校課程來決定是要重讀高一或者透過轉學考轉學至他校體育班。

【Q7】:當我選課及準備升學的學習歷程時，有哪些網站的資訊可以參考呢？

《A》:(1)Collego 大學選才及高中育才輔助系統(<https://collego.edu.tw/>):包含大考相關的18個學群及各學群的科系，以及高中如何準備升學。本校學生可透過查詢遊憩運動學群下的運動學類了解對應校系及高中準備。

(2) 大學招生委員會網站(<http://www.jbcrc.edu.tw/multi2.html>):主要為繁星推薦、個人申請入學、考試入學三種升學管道的資訊，可在此網站下載歷年大考(學測及指考)考題。因108課綱的實施，大考題目自111學年起更強調素養考題，高三的同學們可參考最新2年的考題做升學準備。

(3)大學甄選入學委員會 (<https://www.cac.edu.tw/star110/query.php>):同學們可以在第七類學群校系(體育)的連結下查詢前一年度各大學甄選入學的錄取標準，做為自己高中加深/加廣選課時的參考。高三生亦可從本站查詢哪些科系需要考體育術科考試、英文聽力測驗成績等。但只透過獨立招生選才的運動競技學系不在此系統中。

【Q8】:哪些課程的學習成果可以列入學習歷程檔案的課程學習成果？彈性學習中微課程或自主學習的成果能否列入學習歷程檔案中？

《A》:學習歷程檔案包含三年的學習成果和多元表現等資料。有學分的課程如部定必修、校訂必修、多元選修及加深加廣等課程的學習成果，經任課教師認證後可以列入學習歷程檔案的課程學習成果。沒有學分的課程，如彈性學習時間的學習成果、週會的筆記等，雖不能列入課程學習成果，但可以列入學習歷程檔案的多元表現內。

【Q9】：學習歷程檔案對我升大學有什麼幫助？

《A》：當你透過申請入學、繁星推薦等管道入學時，大學端可以透過學習歷程檔案，瞭解除了學測的考試成績之外，申請者在高中三年的各方面的學習狀況與心得。因此你必須記得每學期主動從**本校網站/學生專區/學習歷程**上傳學習成果至系統，而當你高三申請入學時只需將欲申請的大學科系要求的學習歷程透過系統上傳至該科系即可，不需要花時間另外做備審資料。同學們參加**競技比賽的獎狀**，也要記得上傳至學習歷程系統喔！

【Q10】：若我到了高三才發現選修的課程與想讀的科系似乎沒有完全對應時，如何準備學習歷程檔案？

《A》：如果修課紀錄或學習成果無法與想要申請的科系相對應，同學可從多元表現成果去呈現自己的興趣或能力，也可在學習歷程反思紀錄裡陳述自我探索及各項體驗行動的過程與心得。

建議同學們，從高一開始就要養成作筆記寫心得省思的習慣，並且保持這些筆記不要丟掉。除了手寫的筆記心得，同學也可以利用一些網路資源，如「**e-Peer 共學平台**」、**微軟或 google 雲端硬碟**等，將你在課堂或自主學習時間的內容心得寫下來或拍照上傳，這樣當學期末的時候，只要簡單的編輯整理就有數位化的學習歷程檔案可以直接上傳網站了。即使是週記，只要你是認真思考寫下來的，都可以做為學習歷程檔案來呈現你的個人特色，讓教授們可以看到你的省思能力、時事分析判斷及邏輯寫作等特質喔!!