



國立玉里高級中學  
NATIONAL YULI SENIOR HIGH SCHOOL

115 學年度

# 學生選課輔導手冊



113 學年~115 學年入學適用

# 目 錄



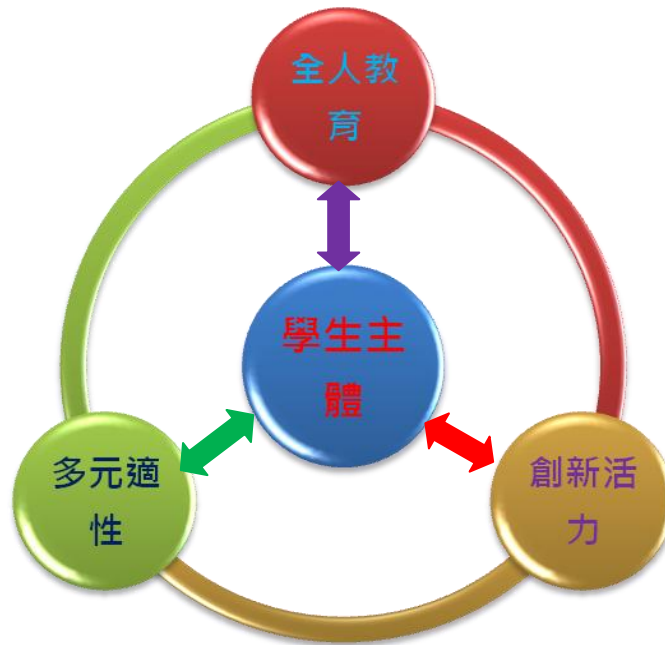
---

壹、導言與學校願景	頁 3
貳、你的高中學習導航員：認識「課程諮詢教師（課諮師）」	頁 3
參、群科課程特色	頁 4
肆、畢業條件與學分審查標準	頁 14
伍、學生選課輔導流程	頁 16
陸、升學資訊網站列表	頁 18
柒、什麼是學習歷程檔案？	頁 19

---

## 壹、導言與學校願景

國立玉里高級中學以「創新活力、多元適性、全人教育」為願景，致力於培養學生具備品格力、資訊力、創新力的終身學習者。



學校願景關係

## 貳、你的高中學習導航員：認識「課程諮詢教師（課諮師）」

高中三年絕非盲目摸索，學校特別為每一位同學編配了專業的「課程諮詢教師(課諮師)」。  
課諮師能協助你釐清普通班分流班群或原實班的特色選修課程，對應大學校系與多元進路的關聯，或者你選擇的是技術高中，課諮師將協助你解讀課程地圖分析哪些科目最符合你的專業發展及未來的進路銜接指引，並輔導你建立優質的學習歷程檔案。

## 參、群科課程特色

玉里高中設有普通型高中及技術型高中不同科別，普通型高中包含普通科、原住民族教育實驗班（原實班）、體育班（技術型），技術型高中包含資料處理科、電子商務科、廣告設計科、時尚造型科、觀光事業科、餐飲管理科，以及旅館服務科。

### 普通型高中

#### 一、普通科課程結構

普通科之課程規劃旨在厚實學術基礎，並透過多元適性選修與分組班群，協助學生對應大學多元入學管道（如：繁星推薦、個人申請、分科測驗等）。

部定必修	奠定國文、英文、數學、社會、自然、體育與藝能等各領域之核心基本學力。
校訂必修 (特色課程)	【高一】自然探索與紀錄（2 學分）：培養觀察力與數位記錄能力。 【高三】玉里學（2 學分）：跨領域探索在地文化與公共議題。
多元選修	在多元選修規劃有語言文化、數位科技、專題探究等相關課程。
補強性選修	針對基本學科國、英、數三科進行補強。
彈性學習時間	考科之外的充實增廣學習、微課程、自主學習

#### ※高二適性班群分流與「加深加廣選修」重點

適性發展班群	重點選課科目（加深加廣）	升學進路與策略對應
班群 A (社會組進路)	選修數學乙、語文領域、社會領域加深加廣課程。	適合未來志向為文史、法律、商學、管理、大眾傳播、教育、外語及藝術學群之同學。

**班群 B**  
**(自然組進路)**

選修數學甲、自然領域加深加廣課程。

適合未來目標為資訊科技、工程、理工、醫藥衛生、生技農林及數理基礎科學學群之同學。

## 二、原住民族教育實驗班（原實班）課程架構

本校原實班以「族群認同、文化傳承、學術卓越」為核心，課程中融入了大量的原住民族文化元素，培養具備多元文化視野的現代青年。

原實班的課程規劃非常獨特，除了基礎學科，更有豐富的文化實作

**部定必修**

奠定國文、英文、數學、社會、自然、體育與藝能等各領域之核心基本學力。

**校訂必修**

**(文化核心)**

原住民樂舞：傳承部落傳統樂舞與現代創新。  
原住民編織文創：學習傳統編織技藝並結合文創設計。  
原住民族語文：深耕族語溝通與表達能力。  
玉里學：結合在地部落文化的跨領域學習。

**多元選修**

**(族群議題)**

文化探索：臺灣原住民族歷史與文化、原住民文學賞析。  
社會參與：原住民族公共社會議題、原住民族部落探究專題研究。  
實作體驗：原住民傳統編織、原住民基礎描繪。

## 三、體育班課程架構

本校體育班精心規劃「學科與術科雙軌並進」之技術型課程，以下為三年的課程發展路徑：

課程類別	核心科目名稱	學分	各年段學習重點規劃
部定必修 一般科目	國語文、英語文、數學、歷史、地理、公民、物理、化學、生物、資訊科技等	70	高一至高三循序漸進，紮實文化基本素養，奠定通識與科技應用基礎。

課程類別	核心科目名稱	學分	各年段學習重點規劃
部定必修 體育專業	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	50	高一到高三每學期安排。聚焦棒球、田徑、射箭、舉重等專項，由金牌教練團實施深度的分組訓練與極限突破。
校訂必修	實習科目：專題實作	2	安排於高三。強調技術整合，將三年所學之運動專長結合實務進行專題產出。
校訂選修 一般/專業	運動應用英語、國文閱讀寫作、設計與生活美學等	24	厚植跨領域綜合學術素養，強化體育學子的語言移動力與美學感受力。
校訂選修 實習科目	同校跨群多元選修：多媒體製作實務、影音製作與剪輯、陶藝選修、玉石研磨等	36	高二、高三重點選修。結合在地文創與數位科技，鍛鍊第二就業專長，包含賽事轉播、精采短片製作等。
校訂選修 特殊需求	專項戰術運用、運動健康管理	14	深化選手之戰術思考、運動防護與生理調配能力，全面延長運動生命。

### 一、各科培育方向與核心能力

專業群別	設科班別	培育方向與核心能力
商業與管理群	資料處理科 電子商務科	培育商業資訊技術、電子商務營運、程式邏輯探索與大數據文書處理之跨領域商管人才。
設計群	廣告設計科	奠定數位設計、視覺傳達與產品設計之創意思考與實務製作能力。
家政群	時尚造型科	著重美髮造型、整體美學欣賞與專題實作，培育新一代造型設計專業人才。
餐旅群	觀光事業科 餐飲管理科	培育餐旅在地化與全球化視野，精進菜單設計、蔬果切雕與旅遊行程規畫等觀光餐飲實務技能。

**註：115 學年度餐旅群以群招生入學，觀光事業科與餐飲管理科在高一課程規劃相同，以烹調藝術實務／飲品藝術作為基礎試探課程；高二適性分流。**

### 二、多元選修與彈性學習

各群科除了部定的領域課程、專業課程、實習課程，更有校訂的選修課程提供同學跨群、多元學習不同領域知能。

#### 同校跨群多元選修課程

如：(1) 創意攝影/微電影行銷：學習數位影像分鏡、社群行銷與影片包裝，提升跨領域媒材整合實力。(2) 旅遊達人：教授全球著名景點，培育網路訂票操作、成本估算與個人化行程規劃。(3) 財金桌遊應用：透過理財桌遊模擬 economic 市場，實際體驗個人資產配置與規避財務風險。(4) 菜單設

計與實習：針對特殊健康或宗教需求進行特殊菜單設計與實作。

### 彈性學習課程（高三）

如：(1) 24 節氣輕蔬食（彈性）：引導認識 24 節氣與四季食療概念，並進行綠色低碳烹調實作，引導參訪鄰近農村以深化在地認同。(2) 看懂電影的十門學問（彈性）：剖析電影分鏡、場面調度、蒙太奇等美學要素，內化影像美學涵養，並進行分組專題報告。(3) 自主學習。

### ※每週彈性學習時間節數規劃

	一上	一下	二上	二下	三上	三下
普通科	2	1	2	2	2	2
原實班	2	2	2	2	2	2
體育班	1	1	1	1	1	1
技術型高中	0	0	0	0	2	2

## 旅館服務科（集中式特教班服務群）

學校針對服務群同學規劃了實用且活潑的校訂選修與彈性學習課程

### 實習多元選修

如「原住民風味美食實作」、「新住民及客家美食實作」、「縱谷特色點心實作」，帶領你走入在地與多元飲食文化，學習基礎烹飪與職場實務。

### 特色彈性學習課程

包含「盤飾好好玩 (Plate Garnishing)」與「影像美學與美食」，將視覺美學融入中西餐與糕點擺盤中，並透過鏡頭、色彩及飲食文化培養美感表達力。

### 進階與轉銜課程

如「專題實作」，著重於製作個人履歷表、學習檔案、培養團隊合作與問題解決能力，為你高三畢業後的就業奠定穩固基礎。

# 國立玉里高級中學學生自主學習實施規範

經 107 年 8 月 28 日 行政會議通過

經 107 年 9 月 20 日 課程發展委員會通過

經 108 年 11 月 13 日 課程發展委員會修正通過

經 109 年 5 月 28 日 課程發展委員會修正通過

## 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 臺教授國部字第 1060148749B 號令訂定之「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、目的

為培養學生自主學習與適性發展，使學生能在教師指導下，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、實施規範

- (一) 學生自主學習之實施時段，應於本校彈性學習時間所定每週實施節次內為之。
- (二) 學生申請自主學習，應依附件一、二完成自主學習申請表暨計畫書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由個人或小組（至多 3 人）提出申請，經教務處彙整後，依其自主學習之主題與性質，指派校內具相關專長之專任教師，擔任指導教師。
- (三) 學生申請自主學習者，應系統規劃學習主題、內容、進度、目標及方式，並經指導教師指導及其父母或監護人同意，送交指導教師簽署後，依教務處規定之時程及程序，完成自主學習申請。
- (四) 每位指導教師之指導學生人數，以不超過 15 人為原則。指導教師應於學生自主學習期間，定期與指導學生進行個別或團體之晤談與指導，以瞭解學生自主學習進度，提供學生自主學習建議，並依附件三完成自主學習晤談及指導紀錄表。
- (五) 學生完成自主學習申請後，應依自主學習計畫書之規劃實施，並於各階段彈性學習時間結束前，將附件四之自主學習成果紀錄表彙整成冊；指導教師得就學生自主學習成果發表之內容、自主學習成果彙編之完成度、學生自主學習目標之達成度或實施自主學習過程之參與度，針對學生自主學習成果紀錄表之檢核提供質性建議。

## 四、審查小組辦理原則

- (一) 學生自主學習實施由圖書館主辦，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. 學生自主學習小組由主辦處室主任擔任主席，成員包含教務主任 1 人，

學務主任 1 人、輔導主任 1 人、進修部主任 1 任、年級導師代表各 1 人、家長會代表 1 人與自主學習指導教師。

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)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圖書館於每學期中辦理，並於學期結束前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、二學生於每學期於指定時間內提出申請計畫。
  2. 申請計畫以學期為單位。
  3. 教務處收整學生申請計畫後，排除申請項目與格式不符者，將申請名單列表，提供班級導師與輔導教師了解申請情形。
  4. 主辦處室將符合之計畫平均分配當學期負責自主學習指導教師進行初審。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，平均分配當學期負責自主學習指導教師進行計畫複審。同一計畫之初審與複審需安排不同教師審查。
  6. 複審結果經學生自主學習小組會議通過，經校長同意後公布與執行。
- (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，自主學習時間不得申請公假外出。
- (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。
1. 指定學生自主學習班級日誌之負責同學，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。
  2. 指導教師可提供學生諮詢，不須負責學生自主學習成果之品質。
- (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如需使用其他場地，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。如需使用實驗室之實驗設備與專業教室、實習工場，需取得指導教師與教室管理者同意後，於教師陪同下進行實驗。
- (九)學生自主學習資源與平台由圖書館負責建置與維護，收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

自主學習為理由拒絕出席。

五、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。

六、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，惟不得與本校已辦理之非學術社團內容相同。

(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，向圖書館提出自主學習計畫申請。

(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。學生可於每年1月31日-7月31日前依自由意願繳交成果給圖書館，辦理自主學習成果發表，或擇優置於學校首頁之自主學習平台。

(五)自主學習期間出席率達九成，且認真、積極之同學，核發「自主學習修習證明」，成果作品完整且表現優秀之學生核發「自主學習修習暨成果優秀證明」。

七、本要點經本校課程發展委員會會議通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

## 關於自主學習

1. 每學期選課前，由圖書館辦理自主學習申請說明會。
2. 新學期欲進行自主學習同學，請依規定格式撰寫自主學習計畫，並在時程內向圖書館提交自主學習申請書。
3. 計畫核可後，於新學期依計畫實施。

## 113~115 學年度入學各科課程規劃

請進入本校 [首頁](#) → [108 課綱專區](#) 參閱相關課程計畫書

## 肆、畢業條件與學分審查標準

### 普通型高中

#### 普通科、原實班

1. 應修總學分：普通科三年應修習 182 學分；原實班三年應修習 180 學分。
2. 彈性學習時間至少完成 18 節的自主學習。
3. 畢業門檻：至少需取得 150 個以上之及格學分；部定必修與校訂必修至少取得 102 學分，選修學分至少取得 40 學分。

#### 體育班（技術型）

1. 應修總學分：三年應修習 192 學分。
2. 畢業門檻：至少需取得 160 個以上之及格學分。
3. 部定必修一般科目及體育專業科目修習，合計至少須取得 85% 及格學分。
4. 專業科目及實習科目至少須修習 40 學分以上，至少 30 學分及格，其中實習科目至少 22 學分及格。

### 技術型高中

1. 應修總學分：三年應修習 188~192 學分。
2. 畢業門檻：至少需取得 160 個以上之及格學分。
3. 部定必修及格率：部定必修，必須取得 85% 以上之及格學分。
4. 校訂科目學分門檻：校訂必修與校訂選修課程（含一般、專業及實習科目）累計必須至少取得 40 學分以上。

- 
5. 專業與實作科目學分門檻：部定或校訂，畢業時累計及格的「專業科目」與「實習科目」學分總數，必須至少達 60 學分以上。
  6. 「實習科目」(含校訂必修/選修實習、專題實作等)之及格學分，必須至少達 30 學分以上。

### 旅館服務科（集中式特教班服務群）

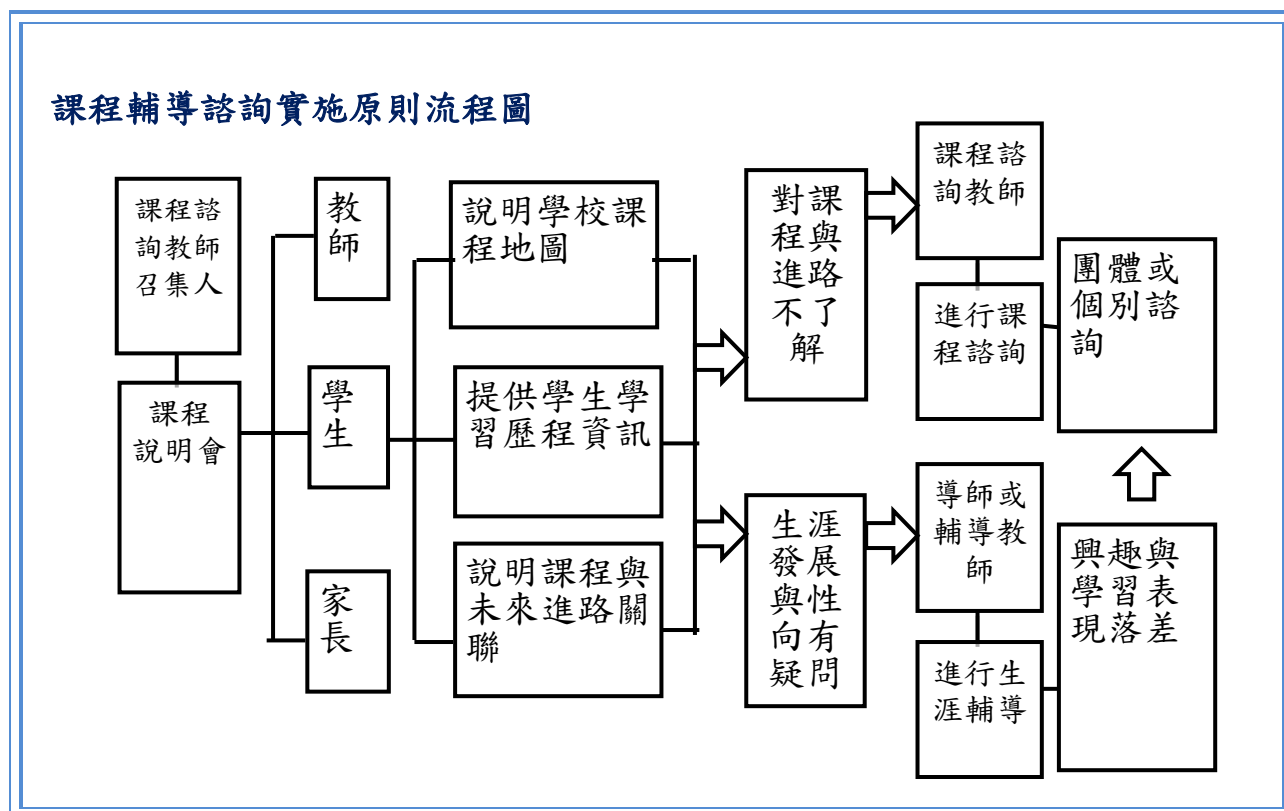
---

總修習學分                      三年應修習 186 學分。

畢業學分                      至少需取得 120 個以上之及格學分。  
部定必修科目至少 85%及格，始得畢業。專業科目及實習科目至少須修習 80 學分以上，其中至少 60 學分及格，含實習（含實驗、實務）科目至少 45 學分以上及格。

## 伍、學生選課輔導流程

每學期預計在第二次期中考左右，進行下學期課程的選課說明及線上選課。



# 如何訂製我的個人課表?

## 步驟一：自我探索與講座

參加各科選課說明會，了解個人科別的發展地圖與前述畢業學分標準。

## 步驟二：尋求專業諮詢

攜帶個人生涯規劃意向，與課程諮詢教師（課諮師）或科主任討論，如何根據未來的升學或就業目標配置多元選修志願。

## 步驟三：正式線上選課與審查

於教務處公告之期限內登入選課系統進行下個學期選修課程的線上選課。選課確定後，可請課諮師協助評估該選課組合是否利於未來學習歷程檔案的累積。

## 步驟四：加退選

在公告線上選課結果一週內可進行第一次加退選；於下學期開學第一週，同學可對已開設課程進行第二次加退選。

**選你所愛，愛你所選！每一步選課都是你為未來加分的機會**

對課程有任何疑問，請隨時至教務處教學組洽詢，或預約您的課程諮詢教師

## 陸、升學資訊網站列表

升大學	
1. ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統 <a href="https://collego.edu.tw/">https://collego.edu.tw/</a>	網站簡介：提供大學校系特色簡介、大學校系先備知識對應高中三年課程選修建議
2. 大學問 <a href="https://www.unews.com.tw/">https://www.unews.com.tw/</a>	網站簡介：提供大學校系、18學群與入學管道介紹
3. 大學招生委員會聯合會 <a href="https://www.jbcrc.edu.tw/">https://www.jbcrc.edu.tw/</a>	網站簡介：官方網站，各種大學招生資訊
4. 大學入學考試中心 <a href="http://www.ceec.edu.tw/">http://www.ceec.edu.tw/</a>	網站簡介：官方網站，大學學測與指考相關資訊

升四技二專	
1. 技專院校招生策略委員會 <a href="https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=3">https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=3</a>	網站簡介：官方網站，四技二專招生資訊
2. 技專院校入學測驗中心 <a href="http://www.tcte.edu.tw/exam4.php">http://www.tcte.edu.tw/exam4.php</a>	網站簡介：官方網站，統一入學測驗資訊

# 柒、什麼是學習歷程檔案？

簡單來說，它就像是你在高中的「數位備忘錄」加「個人品牌說明書」。

以前考大學只看大考分數和最後臨時抱佛腳寫的審查資料；現在，透過高中三年將學習足跡點滴記錄下來，讓大學教授看到你「分數之外」的熱情與能力。

## 學習歷程檔案裡有什麼？

檔案主要分為以下四大區塊，高中的主要任務就是把它們填滿：

項目名稱	誰來負責填寫 / 上傳	內容包含什麼？
1. 基本資料	學校負責	你的學籍、擔任幹部紀錄等
2. 修課紀錄	學校負責	你各學期的學期成績，以及修了哪些課
3. 課程學習成果	你上傳+老師認證	課堂上的作業、實驗報告、專題作品（每學年限傳6件） <b>就是有學分的課程喔！</b>
4. 多元表現	你上傳（免認證）	社團活動、志工服務、檢定證照、競賽成果（每學年限傳10件）