

114-2 選課說明會

115 年 5 月 19 日

綜高一選課類別



1. 全校共同彈性學習時間-系統
2. 綜高專屬彈性學習時間-先紙本調查
※自主學習為人工分配
3. 校訂必修依學群分-不用選

綜高一選課時間



1. 智慧校園系統選課時間

6/8(一)19:00~6/10(三)12:00

2. 專屬課程紙本預選

5/20(三)12:00前交回

115-1-綜高二年級彈性學習預選調查表

一、綜高二上彈性學習時間共有 3 節課，1 節是執行自主學習，1 節是星期五下午的全校微課程，1 節是全學期授課的課程，若同學想執行 2 節自主學習，請於下表勾選 2 節自主學習，若只想執行 1 節自主學習者，請填上欲選修之彈性學習課程：詩人的點唱機、英語小說讀書會、玩趣數學、提問地理、物理進階、體重控制，每個課程開課人數下限為 12 人，開課課程數上限為 6 個班(含自主學習)，將依選擇人數較多之課程來開設。

二、此調查表最晚於 5 月 20 日(三)中午 12:00 前交回教務處課務組。

班級：611

座號	執行 2 節自主學習，請打勾	執行 1 節自主學習，請填寫欲選修之課程	學生簽名	座號	執行 2 節自主學習，請打勾	執行 1 節自主學習，請填寫欲選修之課程	學生簽名
1				21			
2				22			

彈性學習時間簡介



綜高二年級為1+1+1

1節：全校共同時段（與社團對開）

1節：綜高專屬課程（紙本預選）

1節：自主學習

彈性學習時間簡介



1. 部份課程不得重複修習
2. 專屬課程為預選，人數達標才開系統
3. 自主學習採事先申請，不在系統上選課

高二全校彈性學習時間開課一覽表



序號	課程名稱	開課教師
1	好學校線上課程學習	線上
2	育網線上課程學習	線上
3	數位精進筆電應用學習	線上
4	數位精進平板應用學習	線上
5	大學開放式課程應用學習	線上

高二全校彈性學習時間開課一覽表



序號	課程名稱	開課教師
6	週計劃執行率檢核學習	書本
7	自然充電站	李美諭
8	英語開口說	Tristan
9	融合籃球	林翠萍



彈性學習時間

課程內容簡介

(1) 全校共同時段

好學校線上課程學習

線上自學

本課程採自主學習模式，引導學生利用「Hahow 好學校」線上平台進行數位化學習。學生可依據個人職涯規劃或興趣，從設計、程式、語言、職場技能等多元領域中挑選合適課程。課程重點在於培養學生的數位素養與自我進度管理能力，打破傳統教室限制，與產業實務接軌。

育網線上課程學習

線上自學

本課程利用國立陽明交通大學「ewant育網開放教育平台」，提供學生接軌大學端優質教學資源的機會。學生可依個人志向選擇「SOS暑期大一先修課程」或「高中自主學習專區」之課程。課程旨在培養學生的學術探索能力與數位學習素養，學生需在教師輔導下，於平台內完成觀看影片、參與討論及線上測驗。

數位精進筆電應用學習

線上自學

本課程落實「生生有平板」數位精進計畫，旨在強化學生對校園數位載具（筆記型電腦）的實作能力。課程內容涵蓋：

1. 載具管理與基礎應用：精通作業系統操作、雲端資源同步與檔案管理。
2. 數位學習工具應用：整合使用各類教育科技平台（如 Google Workspace、Canva 等）進行協作學習。
3. 資訊素養與安全：培養正確的網路倫理、資安防護意識與數位自主學習策略。

數位精進平板應用學習

線上自學

本課程配合「生生有平板」數位精進計畫，旨在透過平板載具提升學生的行動學習力。課程重點包含：

1. 平板多工與介面操作：掌握分割視窗、手勢操作及跨裝置雲端同步技巧。
2. 多媒體數位筆記：利用平板手寫特性，整合影音、圖表進行知識數位化管理。
3. 數位公民素養：學習正確的載具使用規範、視力保健與網路資訊辨識。

大學開放式課程應用學習

線上自學

本課程旨在引導學生接觸高等教育資源，利用國內外頂尖大學（如臺大、清大、交大、Harvard、MIT等）釋出的「開放式課程(OCW)」進行深探學習。課程將協助學生針對未來大學志向，挑選相關學系之基礎課程，培養學術研究能力、批判性思考與高階數位學習技巧，提前適應大學端的授課節奏與學科廣度。

彈性學習時間新課程實施規範

課程：Hahow、ewant、大學開放式課程、數位精進筆電/平板

一、設備使用與管理

- 電腦專用：上課期間電腦僅限用於課程相關之線上平台學習，嚴禁執行與教學無關之遊戲、社群軟體或影片收視。
- 載具專用：上課期間數位載具(筆電/平板)僅限用於課程相關之線上平台學習或課程作業編寫，嚴禁執行與學習無關之遊戲、社群軟體或影片收視。
- 器材維護：使用電腦或載具時須負妥善保管之責，嚴禁隨意更動系統設定或下載不明來源軟體。
- 環境準備：進行影音課程時，請自備耳機，免干擾他人學習。

彈性學習時間新課程實施規範

課程：Hahow、ewant、大學開放式課程、數位精進筆電/平板

二、學習進度與誠信

- 選修課程：學生須於開學第一週選定修習課程。
- 誠信修課：線上課程須由本人親自觀看，嚴禁使用外掛程式刷課。
- 進度檢核：每堂課結束前需記錄當次課課的「執行進度」，未達標者應調整下次進度。

彈性學習時間新課程實施規範



課程：Hahow、ewant、大學開放式課程、數位精進筆電/平板

三、 課堂秩序與安全

- 專注學習：彈性學習時間不等於自由活動，學生需留在指定教室內進行學習任務，切勿擅自離開或進行與學習無關之事務。
- 資訊安全：遵守數位公民素養規範，尊重智慧財產權，不翻錄或非法散佈線上課程內容。

週計劃執行率檢核學習

書本自學

本課程核心在於培養學生的自我領導力與時間管理素養。學生需在每週開始前設定清晰的學習目標，內容涵蓋各學科作業完成、考前重點複習以及個人專題探究。透過「計畫—執行—檢核(PDCA)」的循環，學生能有效利用校園彈性時間解決當週學業積壓，並針對計畫達成率進行反思，優化個人學習效率。

彈性學習時間新課程實施規範

課程：週計畫執行率檢核學習

一、課前目標設定與計畫提交

- 準時提交計畫：學生須於每次課程開始，明確列出當次課程應完成的各科作業、考試複習及個人學習事項。
- 明確量化指標：計畫內容須具體可衡量（如：完成數學講義第5頁至第10頁），以便課程結束前進行精確檢核。

彈性學習時間新課程實施規範

課程：週計畫執行率檢核學習

二、 課堂執行紀律

- 專注執行任務：本課程時間應全心投入執行預定計畫，嚴禁進行與該週學習目標無關之雜務。
- 自主環境維持：課堂中保持安靜，非討論必要不干擾他人，以建立高效能的自我修復與學習空間。

彈性學習時間新課程實施規範

課程：週計畫執行率檢核學習

三、定期進度檢核與修正

- 末段檢核程序：每堂課結束前，必須對照計畫表核對當日完成狀況，據實確認所設定目標是否達成。
- 反思與優化：對於未達成之目標作為下週調整計畫之依據，以落實PDCA循環（規劃Plan、執行Do、查核Check、行動Act/Adjust四個階段）。

四、成果彙整與紀錄

- 學習紀錄：學生須妥善保存每次課堂的執行紀錄。

自然充電站

老師：李美諭

1. 閱讀自然考科(地球科學)的歷屆試題題目內容
2. 理解自然考科(地球科學)的歷屆試題題目內容
3. 講解自然考科(地球科學)的歷屆試題題目內容
4. 限綜高學生選課

英語開口説

老師：Tristan

This course will focus on the theme of English used in everyday life. It will cover such topics as eating, shopping, celebrating holidays, and other practical subjects to know for communicating and traveling in foreign countries. The course will involve listening, reading, and speaking skills to complete discussions, presentations, and worksheets.

融合籃球

老師：林翠萍

- 學習籃球基本動作（運球、傳球、投籃）。認識運動安全避免傷害。練習團隊合作與良好溝通。**會與特教班同學一起上課**，學習尊重差異、互相幫助。上課需自備：毛巾、水壺、運動服裝。
- 本課程主軸是促進團隊籃球技能，內容為比較簡單。如果同學是「追求高強度對抗」或「提升高超籃球技術」為首要目標，這堂課會與預期不同。
- 一般生上限10名，我們非常歡迎大家一起運動，並希望你更認識團隊合作、同理心，能愛上融合籃球。



彈性學習時間

課程內容簡介

(2) 綜高二專屬課程

高二彈性學習時間開課一覽表



綜高專屬課程

序號	課程名稱	開課教師
1	詩人的點唱機	傅麗文
2	英語小說讀書會	曾以姍
3	玩趣數學	葉仁專
4	提問地理	王奕甯
5	物理進階	李美諭
6	體重控制	李允絜

詩人的點唱機

老師：傅麗文

第一階段：古風取樣——聲音的起源

(1)什麼是「詩的節奏」？(2)《詩經》的民謠風。(3)屈原與《楚辭》(4)近體詩的嚴謹美學。

第二階段：盛世金曲——詞曲的流變

(5)白居易的敘事史詩。(6)長短句的旋律自由。(7)通俗藝術的生命力。

第三階段：現代革命——破格與實驗

(8)徐志摩與聞一多的建築美。(9)紀弦與現代派。(10)余光中與民歌運動。(11)後現代詩學。(12)當代原住民與方言詩。

第四階段：跨界製作——專屬專輯產出

(13)歌詞是詩嗎？當代詞人的文字美學。(14)製作你的「詩人點唱機」。(15)期末發表：點唱機

Live 秀

英語小說讀書會

老師：曾以姍

- 閱讀圖文並茂的英文輕小說，透過深入淺出的故事劇情，增進故事內容理解及練習英文朗讀口說，為高中生活中增添一絲變化與樂趣。
- 全班分組共同閱讀指定讀物，了解閱讀&口說練習流程後，各組自行從自選讀物中選擇一本，完成分組報告及上台呈現。
- 指定讀物：The Prince and the Beggar
- 分組自選讀物：(1) The Hundred Decker Rocket (2) The Crocodile Who Didn't Like Water (3) Sweep (4) The Smartest Giant in Town (5) The Hare-Shaped Hole (6) Lights on Cotton Rock

玩趣數學

老師：葉仁專

透過數學桌遊的操作與討論，訓練學生的邏輯推理與分析能力。

提問地理

老師：王奕甯

搭配高二地理課程各單元進行：

(1)素養題目發想練習。(2)小組討論解決。

(3)時事分享。(4)影片或PODCAST心得報告

※每人皆須口頭報告，且有書面報告數樣

※需搭配購買素養題本練習

※僅建議強烈熱愛地理以地理系為目標同學選課

物理進階

老師：李美諭

1. 教材：高二物理講義。
2. 目的：讓學生於課堂後，更深入了解物理，
會以加強上課內容的計算為主，讓學生有時
間”算”及”問”。
3. 選課限制：高二自然組。

體重控制

老師：李允絮

1. 健康與運動營養。
2. 無氧與有氧運動介紹。
3. 體重控制策略擬定。
4. 成果檢核

暫定前後測inbody(一次兩百元，共兩次)



校訂必修

課程內容簡介

校訂必修簡介



1. 必修課程，可上傳課程學習成果

2. 依學程分，學生不選課

社會組-跨域行銷

自然組-未來能源

內容簡介

1 / 2

未來關鍵力-跨域行銷

老師：吳思婷等

- 掌握行銷基本概念，並設計產品LOGO與品牌識別，以提升品牌形象。
- 介紹雷雕技術的基本原理及其應用，並進行雷雕文創實作。
- 應用美學設計技巧，設計宣傳海報、宣傳單與折價卷，增強宣傳效果，提升產品曝光度。

內容簡介

2 / 2

未來關鍵力-跨域行銷

老師：吳思婷等

- 學習如何創作具有影響力的廣告金句與Slogan，巧妙地表達產品特色，並透過語言藝術豐富行銷策略，讓商品與消費者產生共鳴。
- 綜合應用上述課程內容，期末成果發表。

內容簡介

1 / 2

未來關鍵力-未來能源

老師：馮聖傑等

- 能源議題是未來我們必須面對的重要議題，教師會透過多元的方式，引領壢商的孩子認識未來的能源危機，抑或轉機。

內容簡介

2 / 2

未來關鍵力-未來能源

老師：馮聖傑等

- 課程中包含專家講座、分組討論、參訪相關場域、競賽規劃或影片討論等，結合學校與中央、中原等大學合作的「永續能源跨域應用人才培育聯盟計畫」，開發高中職的能源課程。

選課注意事項提醒



綜高一選課時間

**很重要
再看一次!!!**

1. 智慧校園系統選課時間

6/8(一)19:00~6/10(三)12:00

2. 專屬課程紙本預選

5/20(三)12:00前交回

115-1-綜高二年級彈性學習預選調查表

一、綜高二上彈性學習時間共有 3 節課，1 節是執行自主學習，1 節是星期五下午的全校微課程，1 節是全學期授課的課程，若同學想執行 2 節自主學習，請於下表勾選 2 節自主學習，若只想執行 1 節自主學習者，請填上欲選修之彈性學習課程：詩人的點唱機、英語小說讀書會、玩趣數學、提問地理、物理進階、體重控制，每個課程開課人數下限為 12 人，開課課程數上限為 6 個班(含自主學習)，將依選擇人數較多之課程來開設。

二、此調查表最晚於 5 月 20 日(三)中午 12:00 前交回教務處課務組。

班級：611

座號	執行 2 節自主學習，請打勾	執行 1 節自主學習，請填寫欲選修之課程	學生簽名	座號	執行 2 節自主學習，請打勾	執行 1 節自主學習，請填寫欲選修之課程	學生簽名
1				21			
2				22			

選課注意事項



依照選課志願&時間
優先順序分發

每項至少填寫3
個志願

以最後一次登入的
時間為分發依據

若未登入選課
將由系統亂數分發

選課注意事項

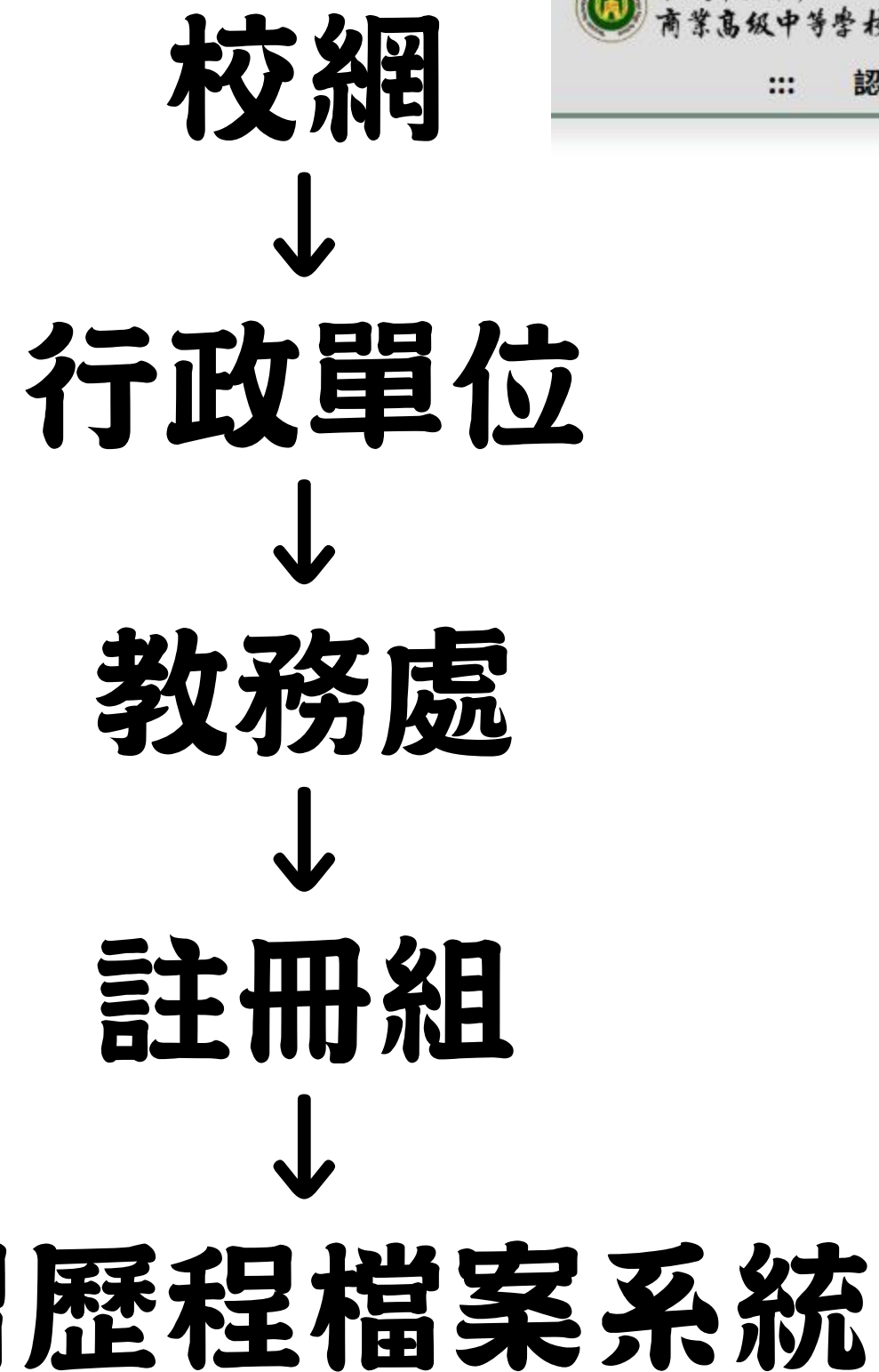


自主學習與自主先備課程已經事先調查，會以固定志願的方式寫進系統中，選課系統上無法選擇自主學習、自主先備課程與一些事先報名的課程。

學習歷程檔案提醒



學習歷程檔案提醒

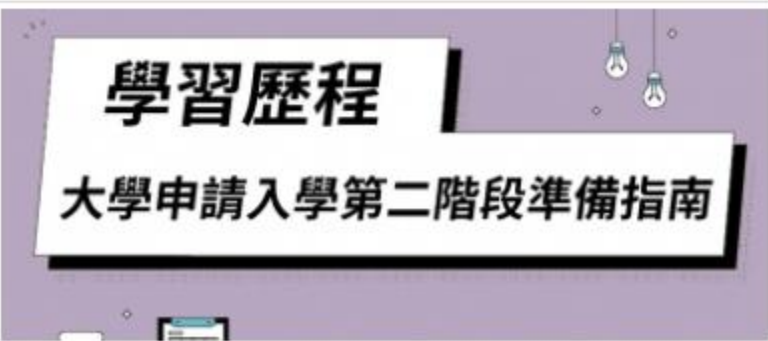


 桃園市立中壢商業高級中等學校 Taoyuan Municipal Zhong Li Commercial Senior High School

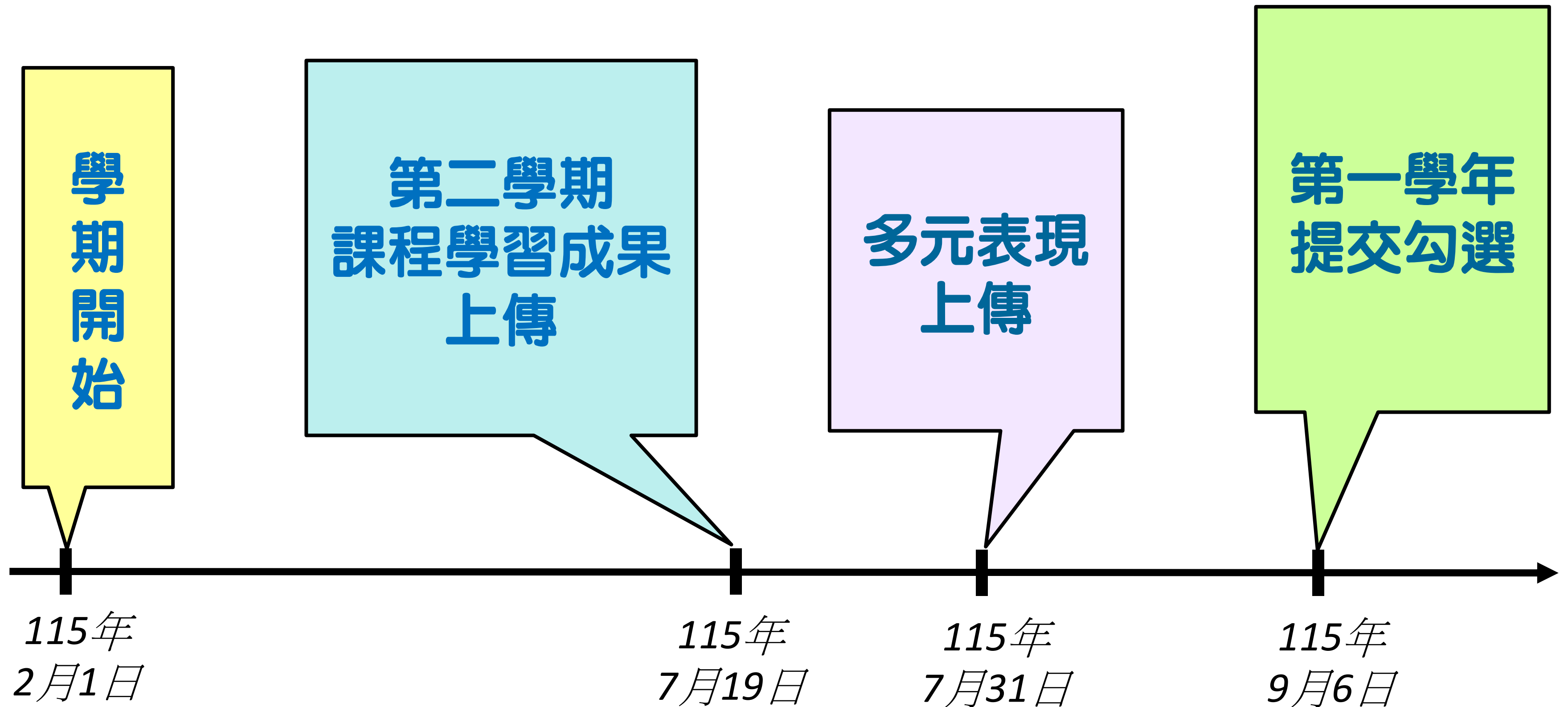
在校生 家長 教師 校友 FB 管理 關鍵字 搜尋

認識壢商 行政單位 教學單位 協力單位 校園系統 學校行事曆 招生專區 校務章則 智慧金融中心 English

註冊組 | 學習歷程相關網站

 學習歷程-課程學習成果 呈現指南(專業群科)	 作伙做學檔 第二版 課程學習成果呈現建議
 115學年度四技二專各入學管道 學習準備建議方向查詢系統	 大學申請入學學習準備 建議方向查詢系統
 115學年度四技二專各入學管道 備審資料準備指引查詢平台	 115 大學申請入學 審查資料準備指引
 升學四技二專 學習歷程備審資料 準備手冊	 學習歷程 大學申請入學第二階段準備指南

學習歷程檔案上傳時間線



學習歷程檔案重點整理

「省思與心得」是指

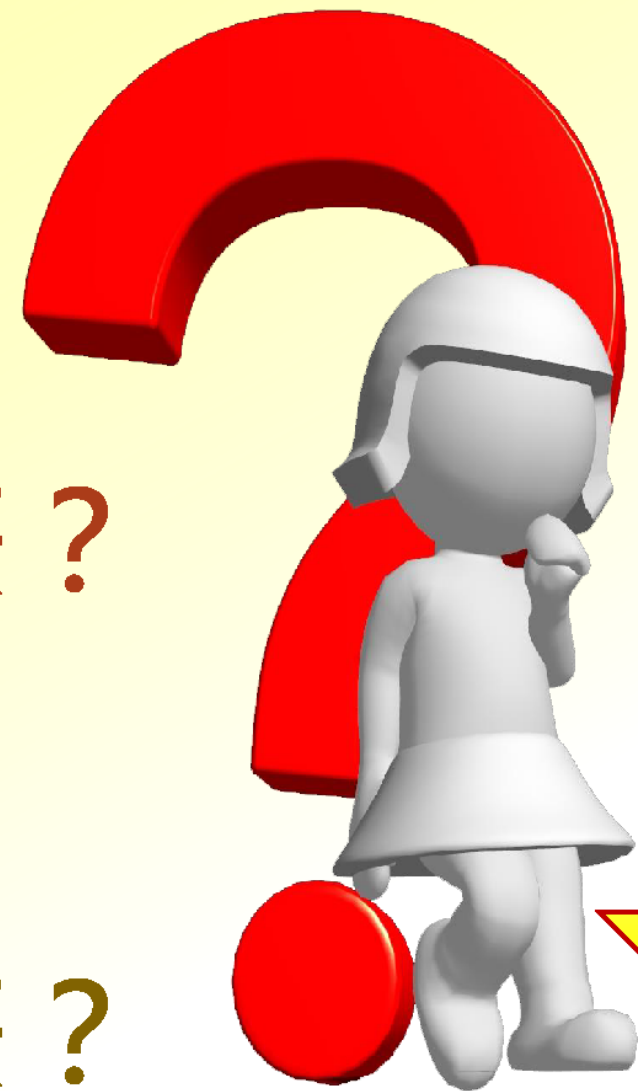
基礎：紀錄了什麼？感覺是什麼？

進階：經歷了什麼？學習了什麼？

高級：經歷了什麼？發現了什麼？

因此，

學習了什麼？影響了什麼？



紀錄

經歷

學習

發現

影響

學習歷程檔案提醒事項



- 善用課程學習成果呈現指南。
- 事先收集理想科系所採計的項目
- 探究與實作報告、自主學習成果為重要升學資料。



報告完畢

謝謝聆聽

