

110-2 高三多元選修

學群	課程名稱	授課教師	上課時間
第二外語	西班牙語	高君鳳	星期四6、7節
第二外語	德語	陳克敏	星期四6、7節
第二外語	法語	羅伯特	星期四6、7節
第二外語	俄語和俄國文化	梁欣柔	星期四6、7節
運動與遊憩	塑身韻律	王學仁	星期四6、7節
工程	航向[心]海	曾文賢	星期四6、7節
大眾傳播	影評寫作	林廷諭	星期四6、7節
醫藥衛生	初級瑜珈VS人體結構	陳玉時&黃文琴	星期四6、7節
社會心理	性別心理學與電影創作	張志宏	星期四6、7節
藝術	視覺潛能開發與藝術性思考	賴昭文	星期四6、7節

國立花蓮女中多元選修課程規劃表				
課程中文名稱	西班牙語(初級2)			
課程英文名稱	español A1-2			
授課年段	高三下(2-6月)	授課學分		2
師資來源	☐ 一般 ☐ 大學講師以上			
A自主行動	A1. 身心素質與自我精進			
B溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達		B2. 科技資訊與媒體素養	B3. 藝術涵養與美感素養
C社會參與	C1. 道德實踐與公民意識			C3. 多元文化與國際理解
學生圖像			思考力	心美力
	溝通力			
學習目標	藉由衝撞既有英美式文化，認識西班牙語國家大不同，學語言即是文化薰陶與涵養同理心。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	第1週	西語國家(西語美洲)簡介	觀賞影片並完成學習任務	
	第2週	學期課程規劃與分組	說明與指派學期各週進度	
	第3週	REPASO DE LA INTRODUCCIÓN AL ESPAÑOL	abecedario, pronunciación, sílaba, acento, abreviatura, interrogativos, orden de palabras, entonación, frases prácticas	
	第4週	西班牙語入門回顧	字母表、發音、音節、重音、縮寫語、疑問詞、語序、語調、實用短語	
	第5週	¿DÓNDE VIVES?	número ordinal, los espacios de la casa, nombres relacionados con las calles, tiendas y lugares públicos, muebles, adjetivos para descubrir la casa y la calle, artículo indeterminado, adjetivo calificativo, VIVIR, HABER, pronombre posesivo	
	第6週	你住在哪裡?	序數、房子的空間、街道相關詞彙、商店與公共空間、家具、描述房子與街道的形容詞、不定冠詞、質性形容詞、動詞VIVIR、動詞HABER、所有格代名詞	
	第7週	MI FAMILIA	miembros de la familia, profesiones, lugares de trabajo, estado civil, indentificar a la familia, preguntar y decir la profesión, la edad, el lugar de trabajo y los miembros de la familia, TRABAJAR, HACER, DEDICARSE, MUY, QUIÉN, CUÁNTO	
	第8週	我的家庭	家庭成員、職業、工作地點、婚姻狀態、確認家庭成員的身分、詢問及回答職業、年齡、工作地點與家庭成員、動詞TRABAJAR、動詞HACER、反身動詞DEDICARSE、程度副詞MUY、疑問詞QUIÉN、疑問詞CUÁNTO	
	第9週	彈性課程	期中彈性課程週	
	第10週	MI AMIGO	adjetivos para la apariencia, la personalidad y de colores, preguntar y decir si se conoce a alguna persona, descubrir la apariencia y la personalidad de una persona, LLEVAR, CONOCER, complemento directo, BASTANTE Y UN POCO, PERO,	
	第11週	我的朋友	外表、個性與顏色形容詞、詢問及回答是否認識某人、描寫外表與個性、動詞LLEVAR、動詞CONOCER、直接受格代名詞、程度副詞BASTANTE與UN POCO、連接詞PERO、縮小詞	
	第12週	EXAMEN PARCIAL 期中測驗	EXAMEN PARCIAL 期中測驗	
	第13週	¡FELIZ CUMPLEAÑOS!	los meses, la comida y la bebida, descubrir o expresar con exclamación, expresar agradecimiento, CELEBRAR, QUEDAR, QUERER, IR, TENER QUE, complemento indirecto, MUCHO, -ísimo, PARA, A	
	第14週	生日快樂!	月份、食物和飲料、描述或表達驚嘆、表達感謝、動詞CELEBRAR、動詞QUEDAR、動詞QUERER、動詞IR、動詞片語TENER QUE、最高級形容詞-ísimo、介係詞PARA、介係詞A	
	第15週	UN DÍA NORMAL	adverbios de frecuencia, preguntar y contar la vida diaria, SOLER, presente de indicativo, verbo reflexivo, A, DE Y POR, -mente, advervios temporales	
	第16週	平凡的一天	頻率副詞、詢問與敘述日常生活作息、動詞SOLER、陳述式現在式、反身動詞、介係詞A, DE和IPOR、衍生副詞、時間副詞	
	第17週	EXAMEN FINAL 期末測驗	EXAMEN FINAL 期末測驗	
	第18週	西語電影欣賞	觀賞影片與學期課程回顧	
學習評量	出席率15%、學習態度15%、主題報告20%、隨堂測驗30%、口語表達20%			
對應學群				
	地球環境			藝術
	文史哲	教育		外語
				遊憩運動
備註				

課程名稱：	中文名稱： 德語		
	英文名稱： German Select Courses (Wahlfach: Deutsch als Fremdsprache)		
授課年段：	三上 三下		學分總數： 2
課程屬性：	第二外語		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決		
	B 溝通互動： B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與： C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解		
學生圖像：	思考力 溝通力 實踐力		
學習目標：	一、旨在增進學生德語聽、說、寫基礎能力 二、透過德語學習擴大國際視野與跨文化溝通能力		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(一)字母及發音練習(二)語言學常識：德語及歐洲語言的分類、分布範圍與重要性	(1). 母音、變母音、子音- 德語不需音標，因字母本身即一系列音標，指導學生依字母循發音規則正確發音。(2). 德語屬於日耳曼語系，介紹歐洲三大語系及語系相關語言民族與國家及分布範圍。印歐語族在歐洲地區的成員，以及非印歐語族在歐洲的分布。(3) 德語的重要性與在世界上語言的排名。
	第二週	(一)複習字母及發音練習(二)第一單元簡易會話 20 句	(1). 母音、變母音、子音-繼續指導學生依字母循發音規則正確發音，講授德語發音規則，計 30 則。(2)以學校生活為主題之會話共 20 句，練習發音，指導學生對重音、長音、短音及各種雙母音、變母音、多子音的發音與例外不發音情形之學習。
	第三週	(一)複習字母及發音練習(二)複習第一單元簡易會話 20 句(三)介紹德語之定冠詞、不定冠詞與否定不定冠詞	(1)母音、變母音、子音-繼續指導學生依字母循發音規則正確發音，講授德語發音規則，計 30 則，以及德語與英語發音規則之比較，介紹德語與英語的母音、雙母音與子音、雙子音及多子音的發音差異。(2)以學校生活為主題之會話共 20 句，練習發音。指導學生對重音、長音、短音及各種雙母音、變母音、多子音的發音與例外不

			發音情形之學習。(3)指導學生學習德語名詞在文法上的性別屬性，與其定冠詞、不定冠詞與否定不定冠詞之寫法與用法。
第四週	(一)複習第一單元簡易會話 20 句 (二)禮貌與感謝用詞(1)(三) 德國國情介紹(1)- 啤酒節		(1)以學校生活為主題之會話共 20 句，練習發音。指導學生對重音、長音、短音及各種雙母音、變母音、多子音的發音與例外不發音情形之學習。(2) 教授德語打招呼及問候與表達感謝 8 個用詞，如早晚安，你好，謝謝、好、不好等。(3)九月中至十月初為慕尼黑啤酒節，該節慶國際知名，每年多達四百萬參訪者，介紹該節慶的緣起、慶祝時間、方式與規模，與德國啤酒種類與製作之特色「如潔淨命令」及相關習俗等。
第五週	(一)第二單元發音練習 (二)複習禮貌與感謝用詞(1)，與學習德國餐桌禮儀用詞(三)複習第一週及第四週所學 38 個字彙		(1)課文內容以歐洲地圖為本，學習主要各國名稱與地理位置用詞，共 40 句，旨在加強德語發音之嫻熟度，使學生熟悉德語重音、長音、短音及各種雙母音、變母音、多子音的發音與例外不發音之規則。(2)複習德語打招呼及問候與表達感謝 8 個用詞，及學習 3 個餐桌禮儀用詞。(3)主要以簡易會話 20 句及禮貌感謝用詞(1)之字彙為主，強化記憶。
第六週	(一)複習第二單元發音練習(二) 禮貌與感謝用詞(2)(三)德語句型及片語 (四) 國家、人民及語言		(1)課文內容以歐洲地圖為本，學習主要各國名稱與地理位置用詞，共 40 句，旨在加強德語發音之嫻熟度，使學生熟悉德語重音、長音、短音及各種雙母音、變母音、多子音的發音與例外不發音之規則。(2)學習德語打招呼及問候與表達感謝之新增 8 個用詞，如再見等，連同先前所學 16 個用詞。(3)介紹德語直述句否定句及疑問句用法，如直述句動詞應放在句子第二位，否定不定冠詞用於否定名詞，副詞用於否定動詞與形容詞等。片語：不是... 而是，不僅是... 而是。(4)依第二課課文所提及之國名或區域名，學習該國人民及語言的德語稱謂，如德國、德國人及德語，法國、法國人、法語。

第七週	(一)複習第二課發音練習 (二) 禮貌與感謝用詞(3) (三)德國國情介紹(2)(四) 數字	(1)課文內容以歐洲地圖為本，學習主要各國名稱與地理位置用詞，共 40 句，旨在加強德語發音之嫻熟度，使學生熟悉德語重音、長音、短音及各種雙母音、變母音、多子音的發音與例外不發音之規則(2)學習德語打招呼及問候與表達感謝之新增 4 個用詞，如「一切如意」等，連同先前所學共 20 個用詞。(3)介紹德國國土面積、人口數及平均國民所得與我國之比較，主要著眼統計數字，配合學習德語數字。(4) 介紹德語數字，從零至十億的講法，以先嫻熟數字 0 至 100 為教學重點。
第八週	(一)德國國情介紹 (3)(二) 禮貌與感謝用詞 (3)(三)動詞現在式 (四) 複習數字(五)第三課字彙	(1)介紹德國的聯邦政治體制與十六個邦之位置、人口、面積、產業、宗教等基本常識與各邦首府及柏林、漢堡、慕尼黑、科隆、法蘭克福等重要城市特色，增進學生國際視野。(2)學習德語打招呼及問候與表達感謝之新增 5 個用詞，如各位先生女士、歡迎等，連同先前所學，共 25 個用詞。(三)動詞現在式介紹動詞 sein 與人稱的變化，sein 相當於英文的 be 動詞，其人稱變化是不規則的。(4) 介紹德語數字，從零至十億的講法，以先嫻熟數字 0 至 100，後再進級一百至萬、十萬、百萬之數字。(5)共練習包括數字在內四十二個單字發音
第九週	(一)如何分音節(二) 禮貌與祝福用詞(5)(四)文法-副詞(五)現在式的人稱規則變化動詞(六) 現在式的人稱不規則變化動詞(七)德國國情介紹(4)	(1)教授分音節原則，以方便記誦字彙；(2)學習德語打招呼及問候與表達感謝之新增 5 個用詞，如「旅途愉快」、「祝好運」等，連同先前所學共 32 個用詞；(3)介紹副詞 hier, dort, da 的區別及用法。及 wie, wie viel (viele) ，練習例句；(4)以所學 8 個動詞 kommen, üben, gehen, arbeiten 等練習人稱變化；(5)動詞 heißen, sprechen, haben 等在暱稱第二人稱與第三人稱母音與不定動詞的母音不同；(6)介紹柏林圍牆倒塌與兩德統一歷史，計分(a)二戰後局勢與德國分裂(b)戈巴契夫民主改革與東歐

			鐵幕解體；(c)東德民眾為自由抗爭 (4)圍牆倒塌與兩德統一 等單元
第十週	(一)名詞的複數型(二)禮貌與日常應用辭彙(6)(三)第四課課文及字彙(四)名詞受格		(1)介紹名詞複數變化的五種類型； (2)學習德語及問候與日常應用詞句，新增 6 個用詞，如「棒極了」、「很樂意」等， 連同先前所學共 38 個用詞；(3)計有 53 個常用字彙，課文內容為會話形式，以學校生活為主題共 35 句(4)介紹陰性、陽性、中性名詞之定冠詞、不定冠詞、與否定不定冠詞受格的變化
第十一週	(一(一) 第五課數字與時間)(二)德國國情(5): 歐元介紹(三) 禮貌與日常應用辭彙(6)		(1) 內容以數字在日常生活運用如數東西及買賣，歐元的使用與時間的講法，包括日、小時分鐘、秒等。計有 38 個字彙。課文為會話形式計 28 句； (2)介紹歐元使用地區與國家、重要性與發行機構及何時起使用與面值與兌換率等；(3)學習德語及問候與日常應用詞句，新增 5 個用詞，如「祝你你好夢」、「注意健康」等， 連同先前所學共 43 個用詞
第十二週	(一) 複習第五課數字與時間(二) 第五課文法(三) 禮貌與日常應用辭彙 (7)(四)德國國情(6)		(1)內容以數字在日常生活運用如數東西及買賣，歐元的使用，與時間的講法，包括日、小時分鐘、秒等。計有 38 個字彙，課文以會話形式呈現，計 28 句；(2) a). 名詞與動詞 b). 複合字 c). 句子字的位置(動詞在主格之後) d). 指示代名詞 das 的用法(3)學習問候與日常應用詞句，新增 5 個用詞，如「祝你你好夢」、「注意健康」等， 連同先前所學共 43 個用詞(4)介紹德國與我國清明節類似之諸聖節(Allerheiligen)，解說傳統習俗的來源。
第十三週	(一) 第六課課文與字彙(二) 第五課文法(三) 禮貌與日常應用辭彙(8)(四)德國國情(7)		(1) 內容以外語課老師與學生對話為主，計 58 句，48 個新字彙(2)內容包括 a)詞義對比的形容詞與副詞 b)本課複合字 c)定冠詞和名詞的受格變化 d)命令式用法 e)疑問代名詞用法(3)學習德語及問候與日常應用詞句，新增 5 個用詞，如「早日康復」、「加油」等， 連同先前所學共 48 個用詞。(4)介紹德國聖誕節習俗、慶祝方式、與應節食品等，共有耶穌將臨節

			(Advent)、耶穌降臨節慶曆(Adventskalender)、耶穌將臨花環(Adventskranz)、五香蜜餅(Lebkuchen)、聖誕老人(Weihnachtsmann)、聖誕市集(Weihnachtsmarkt, Christkindlemarkt)、調味熱酒(Glühwein)、平安夜歌詞(Stille Nacht, heilige Nacht)等個單元
第十四週	(一)複習第六課課文與字彙(二)複習第五課文法		(1)內容以外語課老師與學生對話為主，計 58 句，48 個新字彙；(2)複習重點為名詞的受格變化，亦即藉著冠詞與不定冠詞的格的變化來表達名詞之主格、屬格、受格及與格
第十五週	(一)複習第六課課文與字彙(二)複習禮貌與日常應用辭彙(7)(8)(三)第七課課文及字彙(四)第七課文法		(1)內容以外語課老師與學生對話為主，計 58 句，48 個新字彙(2)複習德語及問候與日常應用詞句，共 10 個用詞。(3)內容以旅行為主題，含敘述及對話共 28 句，共 53 個新字彙 a)動詞 fahren (to gon to, 行駛)所合用的介系詞 b)前加音節(前綴+動詞)的可分離(trennbar)動詞 c) 分離動詞 abfahren 的受詞連接合用之介系詞 von
第十六週	(一)複習第七課課文及字彙(二)複習禮貌與日常應用辭彙(5)(6)(三)德國國情(8): 除夕與新年(四)第七課文法		(1)內容以旅行為主題，含敘述及對話共 28 句，共 53 個新字彙(2)複習德語打招呼及問候與表達感謝之新增 11 個用詞(3)介紹除夕(Silvester)一詞的起緣、典故；新年祝賀用語與習俗如吉祥物等(3)其他相關的分離動詞：a)kommen 可加介詞於前置音節(前綴)成為分離動詞；b) 分離動詞 ankommen 的受詞連接合用之介系詞 in；c) 加副詞 ein 與介詞 aus 前置音節(前綴)的分離動詞 steigen；d)有前加音節(前綴)的分離動詞讀重音
第十七週	(一)第七課課文(2)二)複習禮貌與日常應用辭彙(3)(4)(三)第七課文法(四)德國國情(9): 三王節及狂歡節		(1)內容包括日、月、年的相關名稱及 3 個重要節慶名稱，共 26 個字彙；(2)複習德語打招呼及問候與表達感謝之 9 個用詞；(3) a)疑問副詞 wo? wohin? wie lange? wann? ; b) 介詞片語 um wie viel Uhr? ; c) 本課複合字；d) 本課複合字；e) 動詞現在式 das Präsens 不規則變化 - 變母音

			Umlaut 型動詞與 i「e」型動詞；(4) 介紹三王節的典故與習俗；宗教上齋戒期與狂歡節關係；狂歡節的遊行慶祝活動及相關習俗等
	第十八週	(一)複習第七課課文 (2)(二)第七課文法； (三)第八課課文及字彙； (四) 德國國情(10)	(1)內容包括日、月、年的相關名稱及 3 個重要節慶名稱，共 26 個字彙；(2) a)變母音型動詞 fanren, schlafen, halten, verlassen；b) i「e」型動詞 sprechen nehmen, lesen；c) 字的位置 (Wortstellung)：1) 定動詞的正置；2) 定動詞的倒置；(3)內容以朋友的到訪主題，含課敘述及對話共 36 句，共 72 字彙；(4)介紹德國小學四年級後，三個主要就學方向：a) 職業預校；b)實科中學；c) 文理中學及高等教育的大學及專科大學等
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：			
對應學群：	外語、文史哲		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 法語	
	英文名稱： High School French Class	
授課年段：	三上 三下	學分總數： 2
課程屬性：	第二外語	
師資來源：	外聘(其他)	
	A 自主行動：	

課綱核心素養：	B 溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與： C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解		
學生圖像：	心美力 溝通力		
學習目標：	能做法語的基本運用		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	introduction	sounds and easy words
	第二週	greetings	saying hello and meeting people
	第三週	organising one's workbook	organizing vocabulary
	第四週	verb conjugation	I speak, you speak etc.
	第五週	meeting friends	lesson 1 - from text book
	第六週	the verb 'to be' and questions	lesson 2 - I am, you are etc. who, why etc
	第七週	conversation practice	meeting new friends -- in groups of four.
	第八週	talking about one's friends	lesson 3 - irregular verbs
	第九週	talking about one's family	lesson 4 - the use of c'est
	第十週	the verbs 'to have' and 'to go'.	lesson 5 - future tense
	第十一週	conversation practice	talking about friends and family
	第十二週	this that, looking for things	lesson 6 - possessive adjectives
	第十三週	conversation	happy birthday'
	第十四週	contest	review
	第十五週	buying vegetables and fruit.	lesson 7 - verb 'to want'
	第十六週	going shopping downtown	verbs to cost, to buy
	第十七週	test	open book translations

	第十八週	movie	in French with Chinese subtitles
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：			
對應學群：	外語、文史哲		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 俄語和俄國文化		
	英文名稱： Russian (1) Oral Communication Course		
授課年段：	三上 三下		學分總數： 2
課程屬性：	第二外語		
師資來源：	外聘(其他)		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. 身心素質與自我精進		
	B 溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解		
學生圖像：	心美力 溝通力		
學習目標：	The course will be focused on oral communication. Learners can expect to put the knowledge and skills they acquire in class into use.		
	週次	單元/主題	內容綱要

教學大綱：	第一週	Russian Alphabet Getting familiar with phonics. Meeting and getting to know people and maintaining social relations.	Greeting someone and bidding them farewell; making small talk. Introducing Russian Culture.
	第二週	Meeting and getting to know people and maintaining social relations.	Simple self-introduction + Introducing a third party; Expressing preferences. Ex. What do you want? I want some chocolate.
	第三週	Pronouns and Adjectives (1)	Describing the third party Ex., This is... He /She is... You/They is strong/fast/good-looking. Small talk Thank you for coffee, tea...
	第四週	Pronouns and Adjectives (2)	Describing the third party Ex., This is... He /She is... You/They are smart/hungry. Small talk Ex. Thank you. You are welcome.
	第五週	Review of the Previous Weeks	
	第六週	Nationality Origin	Giving and seeking personal details Ex., Where do you come from? Small talk Ex., Come to visit me!
	第七週	Occupations	Ex., Are you a student/teacher/professor? He is a designer...
	第八週	Review All	
	第九週	Midterm	Self-introduction. Q&A (Listening/Speaking abilities will be tested)

	第十週	Family	Introducing/describing family members
	第十一週	Expressing feelings What do you love?	Expressing possessions Ex., I have a ...
	第十二週	Verbs (1) Expressing habitual/customary behavior /routine Most common verbs.	Using verbs in the infinitive form in the sentences. Ex., What do you like/want to do? I like/want to read.
	第十三週	Verbs (2) Expressing habitual/customary behavior /routine Most common verbs.	Using verbs in the infinitive form in the sentences. Ex., Ex., What do you like/want to do? I like/want to draw. Making an appointment Ex., Let' s take a walk!
	第十四週	Talking about the third party/objects Ex., She is so beautiful. They are amazing.	Expressing feelings Are you sad? What happened? I am... Because...
	第十五週	Emotions/Attitude Expressing excitement/sadness/surprise. Ex., I feel sad/great.	Asking for opinion. How do you feel? I feel terrible.
	第十六週	Intensive Speaking Practice	
	第十七週	Review All	
	第十八週	Final exam	Q&A (Listening/Speaking abilities will be tested)
	第十九週		
	第二十週		

	第二十一週		
	第二十二週		
學習 評 量：			
對應 學 群：	文史哲、外語		
備 註：	Russian (1) Oral Communication Course is a practical course that with help you start communicating in Russian. It is designed for beginners who want to speak Russian. It will cover basic dialogues, daily face-to face interactions. The course will be taught in English language. PPTs with the transcripts of dialogues/ new vocabulary will be provided in both English and in Russian languages for the students' convenience.		

課程名稱：	中文名稱： 塑身韻律		
	英文名稱： Body shaping rhythm		
授課年 段：	三上 三下		學分總數： 2
課程屬 性：	通識性課程		
師資來 源：	外聘(其他)		
課綱核 心素 養：	A 自主行動： A1. 身心素質與自我精進		
	B 溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與： C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解		
學生圖 像：	心美力 溝通力		
學習目 標：	旨在讓學生認識多種有氧舞蹈形式之基本動作、組合與其特色，教學過程強調其姿勢的正確性與功效，激發對舞蹈的興趣和熱情，透過分組學習培養團隊精神、榮譽感與默契，藉由獨立表演展現個人魅力、自信心與勇氣。		
教學大 綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	課程介紹、約法三章、分組選舉
	二	舞蹈節奏訓練	高低衝擊有氧基本步之名稱與正確姿勢

	三	舞蹈節奏訓練	高低衝擊有氧基本步之名稱與正確姿勢
	四	舞蹈節奏訓練	基本步之組合與強度變化
	五	舞蹈節奏訓練	基本步之組合與強度變化
	六	舞蹈節奏訓練	基本步之組合與強度變化
	七	舞蹈節奏訓練	愛爾蘭踢踏舞風、上肢肌群訓練
	八	舞蹈節奏訓練	愛爾蘭踢踏舞風、上肢肌群訓練
	九	舞蹈節奏訓練	非洲舞風、核心肌群訓練
	十	舞蹈節奏訓練	非洲舞風、核心肌群訓練
	十一	舞蹈節奏訓練	恰恰舞風、下肢肌群訓練
	十二	舞蹈節奏訓練	恰恰舞風、下肢肌群訓練
	十三	成果欣賞	影片回顧與欣賞
	十四	不同舞步嘗試	霹靂舞風、瑜珈
	十五	不同舞步嘗試	復古舞風、瑜珈
	十六	不同舞步嘗試	Let' s Go 有氧派對
	十七	測驗	期末學科與術科測驗
	十八	測驗	期末學科與術科測驗
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 出勤表現：不定時隨堂點名，每次點名或回答問題加 1 分，佔 30%。 2. 平時測驗：每單元課程教授完畢後之小組驗收，每次 10 分，佔 40%。 3. 期末測驗：立姿體前彎（5%）、仰臥起坐（5%）與筆試（10%），共 20%。 4. 學生自評：學習單與心得感想，佔 10%。		
對應學群：	藝術、遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 海洋獨木舟-航向[心]海，海洋的探索	
	英文名稱： Ocean Canoe Design and Build (I)	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
師資來源：	校內跨科協同	

課綱核心素養：	A 自主行動： A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與： C2. 人際關係與團隊合作		
學生圖像：	思考力 心美力 溝通力 實踐力		
學習目標：	1、解構文本的海洋知識，藉由實際體驗及參與，探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養，建構活的海洋文化。 2、以問題導向學習模式 PBL(Problem-based learning)協助學生界定問題、蒐集資料、分析資料、建立假設、討論及應用，培養自我學習、溝通表達能力及團隊合作習慣，並複習過往所習得之海洋知識進行連結。 3、藉由小型船舶設計的專題製作活動，提供學生跨學科知識整合的學習，並藉此發展其在科技與工程領域的設計、創新、批判思考等高層次思考能力。 4、將海洋教育議題融入體育課程體驗，海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	小型船舶理論、設計與實作	課程簡介
	第二週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第三週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第四週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第五週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第六週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第七週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第八週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第九週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第十週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第十一週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第十二週	小型船舶理論、設計與實作	蒙皮式獨木舟製作
	第十三週	小型船舶理論、設計與實作	獨木舟下水試航
	第十四週	小型船舶理論、設計與實作	獨木舟下水試航
	第十五週	小型船舶理論、設計與實作	封閉水域航行
	第十六週	小型船舶理論、設計與實作	成果發表製作
	第十七週	小型船舶理論、設計與實作	成果發表製作

	第十八週	小型船舶理論、設計與實作	成果發表
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		
學習評量：			
對應學群：	工程、地球環境、建築設計、文史哲、遊憩運動		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 影評寫作		
	英文名稱： How to write a film review		
授課年段：	二上 二下 三上 三下		學分總數： 2
課程屬性：	專題探究		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. 身心素質與自我精進， A2. 系統思考與問題解決， B 溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達， B2. 科技資訊與媒體素養， B3. 藝術涵養與美感素養， C 社會參與： C1. 道德實踐與公民意識， C2. 人際關係與團隊合作， C3. 多元文化與國際理解，		
學生圖像：	思考力， 心美力， 溝通力，		
學習目標：	透過主題式的世界電影欣賞、影評閱讀、觀影筆記與討論，培養探究世界與自我的素養。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	說明課程計畫、評量方式
	二	人生三部曲之一：電影欣賞	日本電影《心之谷》
	三	人生三部曲之二：電影欣賞	愛爾蘭電影《不存在的房間》
	四	人生三部曲之三：電影欣賞	丹麥電影《醉好的時光》
	五	人生三部曲討論課	小組討論與寫作練習

	六	家庭三部曲之一：電影欣賞	美國電影《神奇大隊長》
	七	家庭三部曲之二：電影欣賞	伊朗電影《分居風暴》
	八	家庭三部曲之三：電影欣賞	巴西電影《中央車站》
	九	家庭三部曲討論課	小組討論與寫作練習
	十	文明三部曲之一：電影欣賞	美國電影《摩登時代》
	十一	文明三部曲之二：電影欣賞	南非電影《盧安達飯店》
	十二	文明三部曲之三：電影欣賞	台灣電影《太陽的孩子》
	十三	文明三部曲討論課	小組討論與寫作練習
	十四	情感三部曲之一：電影欣賞	香港電影《花樣年華》
	十五	情感三部曲之二：電影欣賞	韓國電影《綠洲》
	十六	情感三部曲之三：電影欣賞	日本電影《千年女優》
	十七	情感三部曲之討論課	小組討論與寫作練習
	十八	期末討論課	期末討論；繳交影評
	十九	期末討論課	期末討論
	二十	電影史專題	電影史專題
	二十一		
	二十二		
學習評量：	一、觀影筆記、課堂討論：50% 二、期末影評：50%		
對應學群：	藝術、社會心理、大眾傳播、外語、文史哲、教育、		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：初級瑜珈 vs 人體結構	
	英文名稱：Badminton	
授課年段：	三上 三下	學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A 自主行動：A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決	
	B 溝通互動：B1. 符號運用與溝通表達 B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與：C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像：	思考力 溝通力 心美力	

學習目標：	1. 了解人體肌肉骨骼系統的運作 2. 認識脊椎及相關疾病的原因 3. 培養學生訓練身心穩定性 4. 由學生自主訂定目標，著重於自我挑戰及自我實現 5. 協助學生舒緩沉重的課業壓力		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	1. 課程簡介及評量說明 2. 瑜珈緣起 3. 暖身動作	1. 課程簡介及評量說明 2. 瑜珈緣起 3. 暖身動作
	二	認識肌肉與關節	生雞翅膀解剖 觀察認識肌肉束
	三	認識手臂骨骼	雞翅骨骼與人體手臂骨骼之比較
	四	簡單手部相關動作	認識各項動作所運用到的肌肉名稱 蝴蝶翅膀、象鼻、站立祈禱、鷹式、牛頭
	五	脊椎延伸動作	戰士、眼鏡蛇式、蝗蟲、弓式、橋式、駱駝式
	六	認識脊椎	解構雞脖子
	七	長骨刺？	雞脖子構造觀察
	八	整理課程作業	整理課程作業
	九	牛蛙骨骼標本製作(一)	解剖牛蛙
	十	牛蛙骨骼標本製作(二)	組合牛蛙骨骼
	十一	何謂五十肩？	認識並分辨肩膀附近肌肉
	十二	手部相關動作練習	椰子、樹式、戰士、鷹式、牛頭、行動式
	十三	脊椎延伸動作	戰士、三角伸展、眼鏡蛇式、蝗蟲、弓式、橋式、駱駝式、輪式
	十四	扭轉及延伸動作	封箱、十字、扭轉、鋤式、魚式、鴿式
	十五	核心肌群及腿力鍛鍊	橋式、戰士、桌子式、閃電式、平板式、肩立式
	十六	全身性動作	貓式分解動作及肌肉運用說明
	十七	全身性動作	拜日式分解動作及肌肉運用說明
	十八	全身性動作	拜日式連續動作練習
	十九	紙筆測驗 術科測驗	紙筆測驗 術科測驗
	二十		
	二十一		

	二十二		
學習評量：	(1)術科測驗(20%) (2)筆試(20%) (3)作業(40%) (4)學習態度(20%)		
對應學群：	醫藥衛生學群 休閒與遊憩學群		
備註：	錄取優先順序 1. 修習選修生物者 2. 自然組學生 *需自備瑜珈墊		

課程名稱：	中文名稱：性別心理學與電影創作		
	英文名稱：Psychology of Gender and Filmmaking		
授課年段：	三上 三下		學分總數： 2
課程屬性：	通識性課程		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養 B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與： C1. 道德實踐與公民意識 C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解		
學生圖像：	思考力 溝通力 心美力		
學習目標：	本課程主要透過大班級討論、分組作業及個人內在探索等三個層次，運用心理學方法引導學生重新思考性別價值觀，瞭解自己過往的傳統觀念是如何被建構，鬆動原本以為理所當然的性別。本課程也將透過性別議題相關電影的觀看與對話，引導學生透過攝影器材，進行性別議題的影像創作，學習運用影像發展出與社會大眾對話的能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程說明：關於性別議題的探索與對話	1. 簡介本學期課程內容與作業要求。 2. 分組探討班級中所有同學對於【性別議題】的好奇？ 3. 如果你想要拍攝【性別議題】的短片，你最想要製作什麼樣的內容？
	二	性別光譜與性別角色社會化	1. 生活無處不性別，從日常生活中反思性別議題。 2. 引導同學們思考自己的性別角色是如何養成。
	三	性傾向與性別認同	1. 簡介生理性別、心理性別、性別氣質、性傾向。

	四	喜歡與愛	1. 瞭解人為什麼會愛上一個人。 2. 親密關係帶給人有哪些需求上的滿足？ 3. 瞭解「喜歡」與「愛」的差異。
	五	親密關係發展歷程與愛情類型	1. 介紹愛情發展歷程。 2. SVR 理論與愛情三元素論。 3. 愛情是個「故事」：邁向多元的愛情類型
	六	親密關係的浪漫期與權力爭奪期	1. 探討親密關係發展五階段介紹：浪漫期、權力爭奪期、整合期、承諾期、共同創造期。
	七	伴侶衝突：災難四騎士	1. 走向分手或走向契合：親密關係中你們是如何吵架的？ 2. 災難四騎士：批評、鄙視、辯護、築高牆。 3. 正向解決關係衝突：雙向溝通與「我」訊息。
	八	性別議題短片拍攝企劃報告 (1)	各組針對組內所要探討的性別議題，或是已經選定的拍攝對象，並報告影片預計的製作方式（如：紀錄、劇情、實驗、動畫…等，形式不拘），以及想透過短片向社會大眾產生何種對話。
	九	性別議題短片拍攝企劃報告 (2)	各組針對組內所要探討的性別議題，或是已經選定的拍攝對象，並報告影片預計的製作方式（如：紀錄、劇情、實驗、動畫…等，形式不拘），以及想透過短片向社會大眾產生何種對話。
	十	性別議題短片拍攝企劃報告 (3)	各組針對組內所要探討的性別議題，或是已經選定的拍攝對象，並報告影片預計的製作方式（如：紀錄、劇情、實驗、動畫…等，形式不拘），以及想透過短片向社會大眾產生何種對話。
	十一	攝影器材基本介紹與鏡頭語言	1. 攝影器材基本介紹。 2. 鏡頭語言基本介紹。 3. 用五張照片拍攝出一個性別議題
	十二	訪談練習 1：關於性別刻板印象與性別歧視	1. 訪談方法介紹：在課堂上實際帶領學生們思考該如何進行訪談拍攝。 2. 課堂訪談練習：以組內 1 名同學為拍攝對象，在課堂上讓各組實際針對「性別刻板印象與性別歧視」進行簡單訪談練習。 3. 訪談剪接：將課堂上的練習剪接成一部 1-2 分鐘左右的短片。
	十三	訪談練習 2：訪談影片的豐富化	1. 影像豐富化：除了訪談之外，思考還可以如何豐富影像內容？ 2. 課堂拍攝與剪接：在課堂上透過額外拍攝被攝者的影片、相片或劇情設計，練習豐富影像內容。
	十四	電影欣賞：紀錄片《幸福定格》(2017)	台北電影節首獎導演沈可尚，歷時七年，執著記錄八對邁入婚姻殿堂、時間長短不一的夫妻生活對話，他們開誠佈公、質問著對方日常生活中不會觸及的話題，從為什麼要與對方結婚到不再有激情的婚姻生活；是否厭倦對方到一觸及發的婆媳問題；還有關於

			性、關於生孩子、關於受不了對方的點點滴滴…。透過他們之間最真實的對談，將帶領觀眾再次反思自身對婚姻與幸福的定義。
	十五	花蓮鐵道電影院校外教學	1. 帶領學生們步行到花蓮第一間非商業電影院：花蓮鐵道電影院進行參訪 2. 社區型電影院導覽：引導學生們思考如何在社區電影院中進行發聲 3. 在鐵道電影院進行性別議題電影賞析。
	十六	不再只是乖乖小女孩：迪士尼動畫電影中的女性角色之轉變	從白雪公主到冰雪奇緣，迪士尼公主電影從早期對於女性的傳統刻板框架到當代已有相當大的程度改變，本次課程將透過各個時期的迪士尼公主電影進行片段放映，帶領學生們思考迪士尼公主的轉變。
	十七	期末報告小組討論 / 初剪觀看	1. 在課堂上到各組觀看目前影片初剪狀況，討論後續修改方向。 2. 完成期末影片作品發表的「作品名稱」、「影片簡介」、「一句話」、「電影海報」。
	十八	性別議題作品成果發表會	1. 各組影片成果公開放映與發表。 2. 各組進行影片映後 QA。 3. 本學期最佳性別議題短片票選。
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	1. 平時成績(20%)：以「上課參與發言與討論」為主。 2. 作業成績(20%)：本學期共有 4 份作業，每份作業只要繳交 1 張 A4、12 號字體即可。 3. 期中分組作業(20%)：每組須製作 PPT，並繳交一份紙本報告及電子檔。 4. 期末放映(25%)。 5. 小組課堂作業成績(15%)。"		
對應學群：	藝術、社會心理、大眾傳播、教育		
備註：			

國立花蓮女中多元選修課程規劃表				
課程中文名稱		視覺潛能開發與藝術性思考		
課程英文名稱		Art Thinking		
授課年段 (可複選)		☐ 高一上(9-1月) ☐ 高一下(2-6月) ☒ 高三上(9-1月) ☒ 高三下(2-6月)	授課時間	(四) 14：00-16：00
師資來源		☐ 一般 ☒ 大學講師以上		
A自主行動		A2.系統思考與問題解決		A3.規劃執行與創新應變
B溝通互動		B1.符號運用與溝通表達		B3.藝術涵養與美感素養
C社會參與				
學生圖像		思考力		心美力
		溝通力		實踐力
學習目標		這門課期待能夠： 一、帶領同學們從觀察練習開始，以全新的新眼光來看視覺作品，啟動五感能量，建立尚未具備的觀察視角與思考習慣，讓藝術幫助學生開創新視野與新思維，脫離過去倉促、狹隘、模糊不清和漫無目標的舊習。 二、由圖像思考、視覺記憶等角度，了解大腦偏好的學習歷程，藉由練習掌握有效學習的技巧。 三、認識自己：以實作練習來擴增新學習方法，為自己建立更有效率的學習習慣，強化組織與表達能力。		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	第1週	開發你的視覺潛能：為何要從藝術開始學習思考	開發你的視覺潛能：為何要從藝術開始學習思考	
	第2週	A-1【觀察】：視覺智力—你只看得見大腦關心的事	1.有圖有真相 2有圖有真相，真的嗎？	
	第3週	A-2【觀察】：Ways of seeing VS. 觀察者的技術	觀察方法論	
	第4週	A-3【觀察】：實作練習	綜合練習	
	第5週	B-1【感受】：情緒與情境的五感體驗	五感覺察與環境探索	
	第6週	B-2【感受】：秩序感與藝術錯覺	美的形式風格與認知1.秩序感 2,藝術錯覺	
	第7週	B-3【感受】：實作練習	綜合練習	
	第8週	C-1【理解】：圖像思考與文字思考	自我覺察：思考偏好	
	第9週	C-2【理解】：累積經驗知識 VS. 打破成見創造新觀點	自我覺察：突破學習思考的慣習	
	第10週	C-3【理解】：實作練習	綜合練習	
	第11週	D-1【判斷與行動】：藝術評論與溝通表達	觀察評論的基本方法：寫作入門	
	第12週	D-2【判斷與行動】：視覺傳達	如何用圖像說話？說什麼？怎麼說？	
	第13週	D-3【判斷與行動】：實作練習	文字與圖像的特性有什麼不同？如何搭配運用？	
	第14週	E-1【創造】：圖解創造性思考	自我覺察：思考偏好與突破。創新練習。	
	第15週	E-2【創造】：從圖像記憶開創你的學習腦	自我覺察：視覺學習潛能開發	
	第16週	E-3【創造】：實作練習	綜合練習	
	第17週	期末發表1	小組發表：個人成長報告	
	第18週	期末發表2	小組發表：個人成長報告	
學習評量		隨堂練習紀錄、個人成長觀察報告		
				藝術
		文史哲	教育	
備註				