

課程名稱：	中文名稱：視覺潛能開發與藝術性思考		
	英文名稱：Art Thingking		
授課年段：	三上 三下		學分總數： 2
課程屬性：	跨領域/科目專題		
師資來源：	外聘(大學講師)		
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：		
學生圖像：	思考力 溝通力 實踐力 心美力		
學習目標：	1. 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。 2. 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。 3. 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/序	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	實作
	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	期末發表 1
第 18 週	期末發表 2	期末發表 2	

學習評量：	隨堂練習紀錄 40%、個人成長觀察報告 30%、期末報告 30%
對應學群：	藝術、文史哲、教育
備註：	

課程名稱	中文名稱：肌膚保養與美學課程	
	英文名稱：Skincare & Cosmetic Beauty Course	
授課年段	高一、高三	學分總數：2
課程屬性	實作(實驗)、探索體驗、通識性課程	
議題融入	多元文化	
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：B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與：C3. 多元文化與國際理解	
學生圖像	實踐力 思考力 心美力	
學習目標	培養學生對肌膚保健的正確認知，建立科學且健康的美妝觀念，提升個人形象管理能力，培養美學素養和自信	
教學大綱	週次/序	單元/主題
	1	課程介紹。認識皮膚。
	2	青春皮膚保健
	3	保護與清潔並重
	4	護膚品成分科學
	5	提升肌膚狀態的方法
	6	整合保養方式
	7	美學啟蒙與色彩
	8	東方美學文化
	9	精緻底妝解析
	10	臉型與妝容搭配
	11	眉眼妝技巧
	12	唇妝設計、特殊場合妝容
	13	主題妝容創作
	14	頭髮保健與衛生
	15	體味影響自信

			三、身體保養
	16	關於芳療	一、芳療概念。 二、認識精油。 三、DIY 實作。
	17	分享與交流：妝容創作	一、實作。 二、師生討論。
	18	分享與交流：妝容創作	一、實作。 二、師生討論。
學習評量	一、課堂參與度，課程實作 50% 二、學習態度，期末專題 50%		
備註			

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(大學講師)	
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
	一	課程介紹
	二	舞蹈節奏訓練
	三	舞蹈節奏訓練
	四	舞蹈節奏訓練
	五	舞蹈節奏訓練
	六	舞蹈節奏訓練
	七	舞蹈節奏訓練
	八	舞蹈節奏訓練
	九	舞蹈節奏訓練
	十	舞蹈節奏訓練
	十一	舞蹈節奏訓練
	十二	舞蹈節奏訓練
	十三	成果欣賞
	十四	不同舞步嘗試
	十五	不同舞步嘗試
	十六	不同舞步嘗試
	十七	測驗
	十八	測驗
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： 初級瑜珈		
	英文名稱： Elementary Yoga		
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,		
	B 溝通互動： B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與：		
學生圖像：	心美力，實踐力		
學習目標：	1. 提供學生探索自己身體極限的機會 2. 培養學生訓練身心穩定性 3. 由學生自主訂定目標, 著重於自我挑戰及自我實現 4. 協助學生舒緩沉重的課業壓力並進行職業試探		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	相見歡	1. 課程簡介及評量說明 2. 瑜珈緣起 3. 暖身動作
	二	肩頸動作一	1. 靜坐、暖身 2. 攤屍式 3. 站立祈禱式 4. 人面獅身式
	三	肩頸動作二	1. 靜坐、暖身 2. 樹式 3. 椰子式 4. 蛇式
	四	脊椎延伸動作一	1. 靜坐、暖身 2. 弓式 3. 蜻蜓式
	五	脊椎延伸動作二	1. 靜坐、暖身 2. 駱駝式 3. 鋤式 4. 魚式
	六	核心肌群訓練一	1. 靜坐、暖身 2. 頭碰膝式 3. 平板式 4. 戰士二式
	七	核心肌群訓練二	1. 靜坐、暖身 2. 戰士三式 3. 輪式
	八	扭轉動作一	1. 靜坐、暖身 2. 牛頭式 3. 獅子式
	九	扭轉動作二	1. 靜坐、暖身 2. 鴿式
	十	全身性動作一	1. 靜坐、暖身 2. 眼鏡蛇式 3. 貓式分解動作
	十一	全身性動作一	1. 靜坐、暖身 2. 貓式連續動作

	十二	全身性動作二	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式分解動作
	十三	全身性動作二	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式分解動作
	十四	全身性動作二	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式連續動作
	十五	全身性動作二	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式連續動作
	十六	術科測驗	術科測驗
	十七	紙筆測驗	紙筆測驗
學習評量：	(1)術科測驗(30%) (2)筆試(30%) (3)學習態度(40%)		
對應學群：	休閒與遊憩學群		
備註：	1. 請自備瑜珈墊及毛巾 2. 限收 16 人		

課程名稱：	中文名稱：趣味民法		
	英文名稱：Civil Code		
授課年段：	一上、一下、三上、三下	學分總數： 2	
課程屬性：	大學預修課程		
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		
	B 溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C1. 道德實踐與公民意識,		
學生圖像：	超越力，思考力，實踐力		
學習目標：	1. 認識民法的基本內容及規定 2. 了解生活與民事法律規範的關聯性 3. 培養分析及處理民法基本法律問題的能力 4. 建立對民法的正確認知並應用於生活中		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	民法總則	權利主客體(配合趣味案例)
	二	民法總則	法律行為(配合趣味案例)
	三	民法總則	消滅時效、期日與期間(配合趣味案例)
	四	民法債篇	契約、無因管理、不當得利(配合趣味案例)
	五	民法債篇	侵權行為(配合趣味案例)
	六	民法債篇	買賣、租賃、保證、借貸(配合趣味案例)
	七	民法債篇	承攬、旅遊、合夥、合會(配合趣味案例)
	八	民法物篇	所有權、地上權、農育權(配合趣味案例)
	九	民法物篇	抵押權、質權、不動產役權(配合趣味案例)
	十	民法物篇	留置權、占有(配合趣味案例)
	十一	民法親屬篇	結婚(配合趣味案例)
	十二	民法親屬篇	離婚(配合趣味案例)
	十三	民法親屬篇	收養、親權行使(配合趣味案例)
	十四	民法繼承篇	遺產的繼承(配合趣味案例)
	十五	民法紙筆測驗	紙筆測驗
	十六	民法實例時事分組報告	分組報告
	十七	民法實例時事分組報告	分組報告
	十八	課程回顧與反思	自評與互評
學習評量：	1. 紙筆測驗 50% 2. 分組報告 30% 3. 自評及互評 10% 4. 出缺席及學習態度 10%		
備註：	此課程為學年課, 實際開課依前一學年課發會中進行討論調整		

課程名稱	中文名稱：陪伴自己的「癒」法	
	英文名稱：The Healing Method of Accompanying Yourself	
授課年段	高一 高三	學分數：2
課程屬性	探索體驗	
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 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：C1. 道德實踐與公民意識 C2. 人際關係與團隊合作	
學生圖像	實踐力 思考力 心美力 溝通力	
學習目標	1. 認識心理健康與壓力管理，提升自我關照與同理他人情緒的能力。 2. 透過遊戲與藝術活動發展個人潛能，增強自我效能、自信心及人際互動能力。 3. 體驗動物與音樂療癒的正向效果，提升自我情緒調節與心理復原力。 4. 藉由烘焙與創作活動實踐生活中的療癒力，促進心靈平衡與幸福感。	
教學大綱	週次/序	單元/主題
		內容綱要
	1	課程說明、心理健康與壓力 認識心理健康與壓力對生活的影響、且了解創傷後壓力症候群與身心失調之相關課程。
	2	心理疾病介紹 了解常見心理疾病（憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等）的成因與症狀，建立尊重與正確認知。
	3	桌遊-矮人礦坑 藉由矮人礦坑的桌遊實際操作、分組進行、培養團隊合作與遊戲中自我覺察。
	4	桌遊-拉密 藉拉密桌遊發展學生邏輯思維與策略判斷能力，提升後設認知技巧。
	5	桌遊-傳情畫意 透過繪畫與表達練習非語言溝通能力，增進同理心與理解力。
	6	桌遊-說書人 藉由說書人桌遊鼓勵創意表達與情感分享，提升自我表達與想像力。
	7	數字油畫(自選圖) 學生能從自我興趣出發選擇圖案，開始構圖與配色練習，進而引發創作動機與藝術興趣。
	8	數字油畫(進行中) 學生能專注於細節的上色與圖像表現，在實作過程中達到放鬆與情緒調節的效果。
	9	數字油畫(持續創作) 學生能展現耐心與堅持精神，練習中深度進入心流狀態，強化自我效能與成就感。
	10	數字油畫(完成) 學生能完成創作並透過作品進行自我表達，分享創作歷程與情感，建立自信與同儕連結。
	11	寵物治療 體驗動物互動的療癒效果，發展情感連結與心理安全感
	12	寵物治療 深入探索與動物建立關係過程中的自我情緒反應與轉化。

	13	音樂療癒課程	體驗音樂帶來的情緒釋放與安撫，發展情緒調節與壓力釋放策略
	14	音樂療癒課程	練習創作或選擇代表自我情緒的音樂，提升自我覺察。
	15	烘焙課程	藉由手作烘焙甜點過程促進放鬆與心靈療癒，建立生活儀式感。
	16	烘焙課程	體驗動手做的樂趣與成就感，增強合作與人際互動能力。
	17	烘焙課程	完成甜點或點心製作，透過食物傳遞溫暖與自我肯定。
	18	總結性評量-成果發表會	學期末課程成果發表
學習評量	出席率:30% + 課程參與表現 25% + 作品成果表現 25% + 期末成果分享 20%		
備註			

課程名稱	中文名稱：料理美味的科學		
	英文名稱：The Science of Delicious Cooking		
授課年段	一上、一下、三上、三下		學分總數：2
課程屬性	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入	家庭教育		
師資來源	校內單科		
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：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 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	以廚房為主場，能夠認識生活中充滿科學知識及其運用。		
教學大綱	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	料理的基礎知識 1	糖的特性-砂糖溶液煮糖溫度與冷卻時狀態關係
	二	料理的基礎知識 2	梅納反應與焦化作用
	三	料理的基礎知識 3	認識麵粉-麵筋特性
	四	料理的基礎知識 4	乳製品大比拚
	五	料理的基礎知識 5	蛋的乳化特性
	六	料理的基礎知識 6	蛋的起泡特性
	七	料理的料理方法 1	食材的前處理與料理科學
	八	料理的料理方法 2	肉類的熟成
	九	料理的料理方法 3	從加工、加熱、調味到保存的美味機制
	十	料理的料理方法 4	烤箱知識大全
	十一	料理的料理方法 5	香料的世界
	十二	料理的料理方法 6	天然色素與食用色素
	十三	料理的實作應用 1	實作：起司蛋糕
	十四	料理的實作應用 2	實作：生巧克力
	十五	料理的實作應用 3	實作：舒芙蕾煎餅
	十六	料理的實作應用 4	實作：飲品設計
	十七	料理的實作應用 5	實作：義式烤雞
	十八	期末發表	料理作品發表
學習評量	1. 分組操作(25%)：透過講解後分組操作，教師進行課堂觀察。 2. 自評與他評(25%)：自第 7 週起料理方式至實作應用期間，實施自評與他評。 3. 作品呈現(50%)：自 13 週起至 17 週止，課程以分組實作應用，產出料理作品。		
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
	第一週	小型船舶理論、設計與實作
	第二週	小型船舶理論、設計與實作
	第三週	小型船舶理論、設計與實作
	第四週	認識花蓮港
	第五週	小型船舶理論、設計與實作
	第六週	小型船舶理論、設計與實作
	第七週	小型船舶理論、設計與實作
	第八週	小型船舶理論、設計與實作
	第九週	小型船舶理論、設計與實作
	第十週	小型船舶理論、設計與實作
	第十一週	小型船舶理論、設計與實作
	第十二週	小型船舶理論、設計與實作
	第十三週	小型船舶理論、設計與實作
	第十四週	小型船舶理論、設計與實作
	第十五週	小型船舶理論、設計與實作
	第十六週	獨木舟、風浪板體驗
	第十七週	獨木舟、風浪板體驗
	第十八週	小型船舶理論、設計與實作
	第十九週	小型船舶理論、設計與實作
	第二十週	小型船舶理論、設計與實作
學習評量：	個人作業 60%，小組作業 40%	
對應學群：	工程、地球環境、建築設計、文史哲、遊憩運動	
備註：		