



豔陽下的 榮耀與希望

北一廿中108學年度
高一選課輔導手冊



給小高一

目錄

- 壹、溫馨綠園寰宇領航-學校願景與學生圖像 1
 - 學校願景
 - 學生圖像

- 貳、學習不設限-課程地圖與實施 3
 - 整體課程地圖
 - 領域課程地圖
 - 校本課程說明

- 參、生涯設計任我行-課程諮詢輔導與實施 10
 - 課程諮詢輔導停看聽
 - 學生學習地圖
 - 選課時程規劃簡圖
 - 課程諮詢輔導實施流程
 - 畢業學分與修課學分檢核表

- 肆、夢想起飛-學生學習歷程檔案與升學進路 27
 - 學生學習歷程檔案
 - 大學十八學群
 - 升學進路

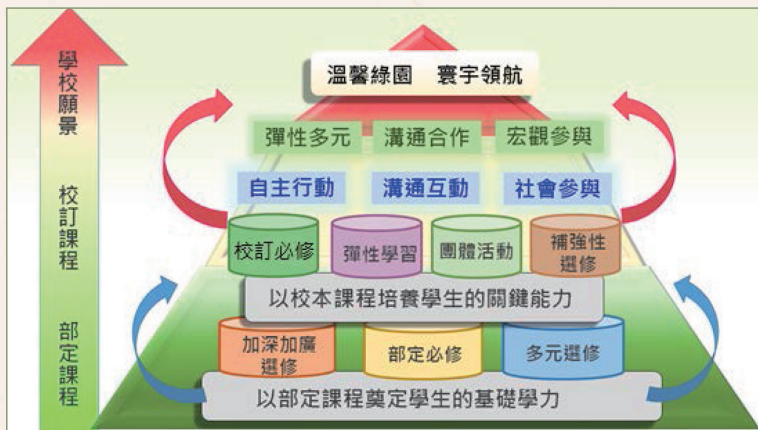
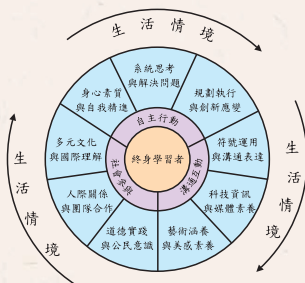
- 伍、擁抱這一季燦爛-如何掌握高中生活 34
 - 綠園調頻
 - 學姊的貼心話

壹、溫馨綠園寰宇領航－學校願景與學生圖像

歡迎同學們來到北一女中，成為眾多學子稱羨的小綠綠。本校創校逾一世紀，累積豐厚的教育根基，在多元集萃的校風陶冶下，強健了快速因應時代變遷的能力，涵育了宏觀的視野與人文關懷。因應十二年國民基本教育課程綱要的推動，更著眼於提升跨文化思維與實作技能。以下進一步說明學校發展願景與學生圖像。

學校願景

迎接十二年國民基本教育課程綱要（簡稱 108 課綱）的到來，本校凝聚學校願景「溫馨綠園·寰宇領航」，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、宏觀參與」核心素養。將發展多年的特色課程分成 10 大類別，扣合本校核心素養與能力指標。此外，為檢核課程的學習目標，參考美國大學校院協會（AACU）、康乃狄克州大學（CSCU）提出之核心能力尺規量表（Rubrics），擬定六項學生能力指標「批判探究、創意思考、語文溝通、團隊合作、全球學習、美感賞析」的 Rubrics。



北一女中學校願景與課程發展

學生圖像

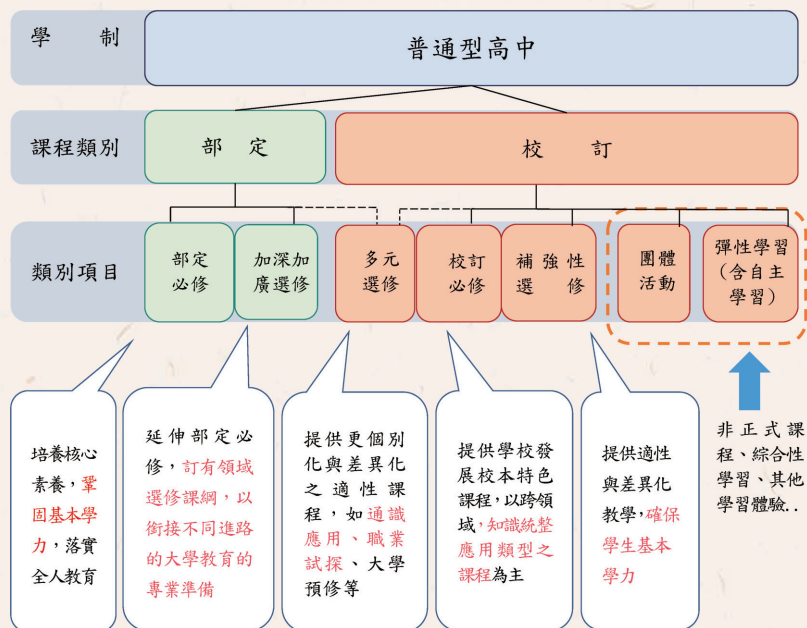
本校一百年校慶沿用至今的圖騰—鳳凰，其兩翼是本校願景，帶領學生走進溫馨綠園，進而能領航寰宇。「彈性多元、溝通合作、宏觀參與」為培育綠園學子的三大核心素養，乃是由個人拓及周遭群體，最後邁向世界全球的歷程，此三大核心素養與課綱核心素養「自主行動、溝通互動、社會參與」彼此互相應和。本校核心素養與六大能力指標涵蓋課綱三面九項的核心素養內涵，以相近背景色呈現各項指標與本校核心素養的連結關係。如本校「彈性多元」素養涵蓋創意思考與批判探究兩項核心能力指標，也扣合新課綱中「科技資訊與媒體素養、身心素質與自我精進、多元文化與國際理解、系統思考與解決問題、規劃執行與創新應變」五項核心素養內涵，期許本校教師將核心素養及能力指標融入各項教學活動中，引領綠園學子培養「全球學習、美感賞析、語文溝通、團隊合作、創意思考、批判探究」的關鍵能力，更期盼學子們將其內化，最終成為一位終身的學習者。



貳、學習不設限－課程地圖與實施

新課綱在高中課程方面，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」；以及由學校安排，形塑教育願景，強化適性發展的「校訂課程」。其中「校訂課程」涵蓋了「校訂必修課程」、「選修課程」、「團體活動時間」及「彈性學習時間」（如下所示）。

十二年國教課程類型架構與內涵



依循課綱，本校高一同學除了安排部定課程，另有 4 學分多元選修及第二外語選修(2 學分)。於高一下學期 5 月中旬，同學們可從外語文史哲、法政、商管財經、教傳、工程資訊、基礎科學、建築設計、醫牙藥、生命科學與衛生、生物資源，共計 10 個班群中選擇合適個人興趣、性向及能力優勢的課程於高二、高三修習。以下為整體課程地圖、領域課程地圖及校本課程內涵說明。

整體課程地圖

核心素養		宏觀參與 全球學習、美感賞析	溝通合作 語文溝通、團隊合作	彈性多元 創意思考、批判探究						
		溫馨綠園		寰宇領航						
發展課程：加深加廣選修	高三：34至36	現代社會與經濟3 民主政治與法律3 空間資訊科技3 社會環境議題3 科技環境與藝術的歷史3 族群性別與國家的歷史3	科技應用專題2 大氣、海洋及天文2 動物體的構造與功能2 新媒體藝術1 基本設計1	科技應用專題2 電磁現象二與量子現象2、電磁現象一2、波動光與聲音2 力學二與熱學2、電磁現象一2						
		英文作文2 英文聽講2	波動光與聲音2 電磁現象二與量子現象2 電磁現象一2 有機化學與應用科技2 化學反應與平衡二2 化學反應與平衡一2	生態、演化及生物多樣2 生命的起源與植物體的構造與功能2 有機化學與應用科技2 化學反應與平衡二2 化學反應與平衡一2						
		專題閱讀與研究2 各類文學選讀2 語文表達與傳播應用2	英文閱讀與寫作2 英文作文2、英文聽講2	英文閱讀與寫作2 英文作文2、英文聽講2						
		數學乙8	專題閱讀與研究2 各類文學選讀2 語文表達與傳播應用2	專題閱讀與研究2 各類文學選讀2 語文表達與傳播應用2						
		數學乙8	數學甲8	數學甲8 數學乙8 數學乙8						
		適性課程	多元選修4 數學演習2							
彈性學習	自主學習、選手培訓、充實(增廣)教學/補強教學、學校特色活動									
團體活動	班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會與講堂									
高三部定必修基礎課程	全民國防教育2、體育4、健康與護理2、家政2、美術2、音樂2、英文2、國文4									
加深加廣選修	高二：10至12	創新生活與家庭2、多媒體音樂2、健康與休閒生活2 (A至D班群跨班選修)	力學一2、力學與熱學2 物質構造與反應速率2 物質與能量2	地質與環境2 動物體的構造與功能2、細胞與遺傳2 波動光與聲音2、電磁現象一2、力學一2 與熱學2、力學一2 物質構造與反應速率2、物質與能量2						
		公共議題與社會探究2 地理與人文社會科學研究2 歷史學探究2	進階程式設計2 地質與環境2	工程設計專題2 細胞與遺傳2						
		英文閱讀與寫作2 國學常識2	工程設計專題2	工程設計專題2						
		進階第二外語2	數學演習2	數學演習2						
		適性課程	多元選修0-2							
		彈性學習	自主學習、選手培訓、充實(增廣)教學/補強教學、學校特色活動							
團體活動	班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會與講堂									
校訂必修	閱讀理解與表達4									
高二部定必修基礎課程	體育4、美術2、音樂2、探究與實作4、公民4、地理2、歷史2、英文8、國文8 數學8 (依班群屬性及學生意願規劃數學A、數學B課程)									
班群	外語文史哲	法政	教傳	商管財經	工程資訊	基礎科學	建築設計	醫牙藥	生命科學與衛生	生物資源
適性課程	多元選修4									
彈性學習	自主學習、選手培訓、充實(增廣)教學/補強教學、學校特色活動									
團體活動	班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會與講堂									
校訂必修	第二外語2									
高一部定必修基礎課程	體育4、生命教育1、生涯規劃1、藝術生活2、生活科技2、資訊教育2、地科2 生物2、化學2、物理2、公民2、地理4、歷史4、英文8、國文8、數學8									

領域課程地圖

語文領域國語文科課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	國文 4	國文 4	國文 4	國文 4	國文 4	
加深加廣			國學常識 1	國學常識 1	語文表達與傳播應用 1	語文表達與傳播應用 1
						各類文學選讀 2
						專題與閱讀研究 2
多元選修	A.語文應用類別 2			A.語文應用類別 2		
彈性學習時間						

備註：國語文（含中華文化基本教材）部定必修及加深加廣選修，至少須 24 學分。

語文領域英語文科課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	英語文 4	英語文 4	英語文 4	英語文 4	英語文 2	
加深加廣			英文閱讀與寫作 1	英文閱讀與寫作 1	英語聽講 1	英語聽講 1
						英文作文 2
多元選修	B.英語文創作類別 2			B.英語文創作類別 2		
	I.第二外語類別 2			I.第二外語類別 2		
	J國際議題行動類別 2			J國際議題行動類別 2		
彈性學習時間					充實英文 1	充實英文 1

備註：英語文部定必修及加深加廣選修或第二外國語文，至少須 24 學分。

數學領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	數學 4	數學 4	數學 4	數學 4	數學 4	數學 4
加深加廣						
多元選修	C.發現數學類別 2		數學演習 1	數學演習 1	C.發現數學類別 2	
彈性學習時間					充實數學	充實數學

備註：1.高二數學由學生依其興趣與能力選擇修習A或B組，各組上、下學期均需修習數學各4學分。

2.高三數甲免修，高三數乙者上、下學期仍需繼續修習。

3.選修建築設計學群，需於高二時加修數學演習 2 學分。

社會領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	歷史 2	歷史 2	歷史 2	歷史 (2)		
	地理 2	地理 2	地理 (2)	地理 2		
	公民與社會 2	公民與社會 (2)	公民與社會 2	公民與社會 2		
加深加廣			探究與實作：歷史學探究 (2)	探究與實作：歷史學探究 2	族群、性別、國家的歷史 3	空間資訊科技 3
			探究與實作：地理與人文社會科學研究 2	探究與實作：地理與人文社會科學研究 (2)	社會環境議題 3	科技、環境與藝術的歷史 3
			探究與實作：公共議題與社會探究 1	探究與實作：公共議題與社會探究 1	民主政治與法律 3	現代社會與經濟 3
多元選修	E.社會研究類別 2				E.社會研究類別 2	
	H.多元文化探索類別 2				H.多元文化探索類別 2	
	J.國際議題行動類別 2				J.國際議題行動類別 2	
彈性學習時間						

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	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	物理 2	物理(2)	物理 2			
	化學(2)	化學 2		化學 2		
	生物 2	生物(2)		生物(2)		
	地球科學(2)	地球科學 2	地球科學 (2)			
加深加廣						
多元選修	D.科學探索類別 2				D.科學探索類別 2	
彈性學習時間					充實物理/充實化學/充實生物 1	

藝術領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修			音樂 1	音樂 1	音樂 1	音樂 1
			美術 1	美術 1	美術 1	美術 1
	藝術生活 (2)	藝術生活 2				
加深加廣			多媒體音樂 1	多媒體音樂 1		
多元選修	G.創意設計類別 2				G.創意設計類別 2	
彈性學習時間						

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	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	生涯規劃 1	生命教育 1			家政 (2)	家政 2
加深加廣			創新生活 與家庭 1	創新生活 與家庭 1		
多元選修	G.創意設計類別 2				G.創意設計類別 2	
彈性學習 時間						

科技領域課程

類別	授課年級與學分配置					
	高一		高二		高三	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修	生活科技 2	生活科技(2)				
	資訊科技(2)	資訊科技 2				
加深加廣						
多元選修	D.科學探索類別 2				D.科學探索類別 2	
	F.資訊科技類別 2				F.資訊科技類別 2	
	G.創意設計類別 2				G.創意設計類別 2	
彈性學習 時間						

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	
	一上	一下	二上	二下	三上	三下
部定必修					健康與護 理 2	健康與護 理 (2)
	體育 2	體育 2	體育 2	體育 2	體育 2	體育 2
加深加廣			健康與休閒 生活 1	健康與休閒 生活 1		
多元選修	G.創意設計類別 2				G.創意設計類別 2	
彈性學習 時間						

校本課程說明

校訂必修

教育部(2012)在「十二年國民基本教育高中實施特色招生之特色課程規劃」中提到十二年國教的特色課程是「學校以創新思維,基於十二年國教與課程綱要,

考量學校校史、內外部優勢條件、願景目標及社會需求，為全體學生所規劃有助於提升學習成效之課程內容或實施方式」。

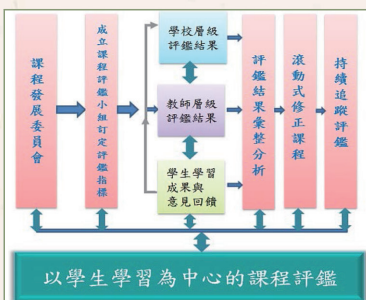
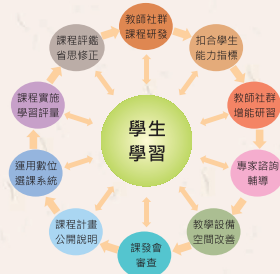
植基於核心素養與課程規劃，本校在校訂必修課程的設計理念上，整合了「閱讀與理解」及「閱讀與表達」二大課程，據此扣合學校願景及學生圖像，全面回應領綱強調的學習重點與學習表現，以達成基本學力的養成和適性發展之目標。每週二節課，全校高二同學透過不同學科/領域的教師授課及共同指導，學習如何靈活運用閱讀理解策略，掌握關鍵訊息，增強對訊息內容（文字、數字與圖表等）的反思能力與流利大方演說的本領。

此外，本校高一同學所修習的「第二外語」亦是本校校訂必修課程之一，訓練本校學生擁有優秀的語言能力，並能以此從容自在地進行國際交流，達成「寰宇領航」的學校願景。

多元選修

本校的多元選修課程，主要開設在高一與高三兩個年段。每項課程根據學習內涵分成 10 大類別，扣合不同的核心素養與學生能力指標，由教師社群增能研習為起點，經專家學者諮詢輔導後交由課發會審議。課程開始後，根據學生學習狀況進行評鑑省思與滾動式修正。右圖為本校多元選修開課程序圖，每門課程設計皆以學習者為中心，重視學生基本學力與核心能力之培養，呼應本校願景與圖像。

同學可在選課前參考課程介紹相關資源，了解選課期程、選課系統操作方式。在課程評鑑部份，本校依據參與式評鑑取向 (PaCE) 進行課程評鑑，將相關人員導入評鑑過程，對象包括主管機關、專家學者、教師與家長，共同檢視課程發展成效，協助老師規劃適當課程，促進對評鑑結果的信任，提供學生多元發展機會，產生評鑑最大效能。



多元選修課程於每學期末舉辦「學生成果發表會」，報告同學藉由海報公開發表學習成果，以類似科展的形式與參訪來賓及評審們進行互動式問答。其他同學則參與成果發表會並書寫學生回饋表，聆聽不同的課程說明，作為未來選課之參佐依據，增進校內外師生、家長對課程的了解與發展，充分展現課程特色、拓展同學們的視野，使所有參與者皆收穫滿載。

彈性學習

依據 108 課綱，本校考量學生需求與學校條件，安排每週有 3 小時的彈性學習時間，一般班級學生於高一時的每週三下午第 5-7 節、高二於每週四下午第 5-7 節進行，高三則另依課程計畫實施。彈性學習主要包括自主學習、微課程、北一講堂，以及學校特色活動、選手培訓、補強性教學等，茲說明如下：

自主學習

同學在畢業前至少須完成 18 小時的自主學習，依據個人發展需求及特質，擬定自主學習計畫書，經審查通過後即可實施。進行自主學習以在校內完成為原則，學期結束前須繳交自主學習成果報告書。

微課程（五校聯合微課程、北一微課程）

每學期開設 2 梯次微課程，每梯次的微課程有 6 週，包括近 20 門校內微課程及 10 餘門五校策略聯盟微課程，前者是由本校教師及各領域專家開課，僅提供給本校學生；後者多為各大學科系教授開課，開放五校策略聯盟學生選課，修課有助於深入認識大學科系，上課地點多在大學校園，修課人數上限由大學決定。同學可依興趣選擇校內外微課程，修習過的課程不得重複選修，材料費由同學自行負擔。

北一講堂

與微課程相同，每學期於週三下午辦理 2 梯次北一講堂，每梯次計有 6 週講座，邀請不同領域大師開講。同學可自由選擇參加某一梯次，但選擇後須完整參加該梯次的 6 週講堂。

選手培訓

同學代表學校參加國際奧林匹亞競賽、學科能力競賽、北市或全國語文競賽及其他經核定之賽事時，本校教師將於彈性學習時間進行選手培訓。

補強教學

本校於高一第 2 學期將視同學需求，在每週彈性學習時間開設一節補強性教學課程。

學校特色活動

於彈性學習時間預計辦理全年級活動，包括：帶動唱比賽(配合校慶時間)、合唱比賽、英語話劇比賽等。

參、生涯設計任我行－課程諮詢輔導與實施

高中三年可以說處處是學習，除了有同儕的交流成長、活潑的課外活動，師長們更規劃了多元精采的課程。以下透過「課程諮詢輔導停看聽」、「學生學習地圖」、「選課作業流程」、「課程諮詢輔導流程」、「畢業學分與修課檢核表」的說明，協助同學勾勒屬於自己的生涯設計藍圖，擁有充實的綠園生活。

課程諮詢輔導停看聽

現今科技進步一日千里，跨界整合充滿著無限可能，新興行業更是方興未艾，仰賴內在特質與外在環境穩定性所追求的單一、正確的選擇已不足以因應時勢。知名的生涯諮詢專家 Mark L., Savickas 教授以演奏爵士音樂為例，音樂必須仰賴節拍，但好的樂手不能只依循節拍演奏，而是能在既定節奏與即興表演間，演出個人風格。課程選擇以及未來的發展也是如此。同學們是一個主動的個體，設計「自己想要的學習地圖」、「自己想要過的生活」。Savickas 教授進一步指出，可培養四種生涯適應力來因應--4Cs：concern（培養對未來世界、生涯的關注）、control（擴增自己對未來職業的掌控感）、curiosity（保持著探索潛在自我與未來計畫的好奇心）、confidence（強化追尋內心嚮往以及渴求的自信心）。

我們要讓自己變得靈活一點、彈性一點，持續探索自己的興趣。同時也要有意識地擴增自己的經驗，例如選擇各式課程與活動、擴大與外界連結的機會。有些同學不知道怎麼開始，對什麼都沒有太強烈的感覺，或是對什麼都有興趣，不知道怎麼取捨；這時候，先要接納抉擇過程中的模糊與不確定，有大致方向但不一定要有固定目標，保持對資訊的好奇，掌握資源擴展體驗，創造機緣所帶來的可能性。面對課程選擇的此刻，如何運用資源、主動探索呢？以下列舉檢核事項，供作參考。

資源運用

選擇時，善加運用身邊的資源，可幫助我們釐清各項訊息、思慮也會更周密

- ☑ 查閱選課輔導手冊
- ☑ 參加選課說明會
- ☑ 諮詢課程諮詢教師(每學期至少一次，教師將登載諮詢歷程於學習歷程檔案)
- ☑ 與導師、輔導老師討論

主動探索

選擇過程難免會遇到困擾，例如：興趣和能力有落差、自己的期待與家人有落差或是想調整原來的規劃，這時候我們可以怎麼做呢？

- ☑ 諮詢課程諮詢教師，進一步探索課程內涵
- ☑ 蒐集更多生涯資訊，提出疑惑與師長討論，逐步釐清自己的想法
- ☑ 綜合各類心理測驗施測結果、個人特質與學科專長，與輔導老師討論未來的生涯方向
- ☑ 持續累積經驗、培養能力，保留調整計畫的可能性



學生學習地圖

如何規劃線圈三年學習地圖呢?下列是以班群為主軸,由左至右欄分別說明高一、高二、高三的學習內涵。

外語文史哲班群

	高一	高二	高三
部定必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科學探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深加廣		國學常識 2, 英文閱讀與寫作 2, 歷史學探究 2, 地理與人文社會科學研究 2, 公共議題與社會研究 2 (創新生活與家庭, 多媒體音樂, 健康與休閒生活) 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學乙 4, 族群性別與國家歷史 3, 科技環境與藝術的歷史 3, 社會環境議題 3, 空間資訊科技 3, 民主政治與法律 3, 現代社會與經濟 3
多元選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。	進階第二外語 2	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。
彈性學習	每週安排 3 小時彈性課程, 內容為: 自主學習 —依個人發展需求與特質, 擬定自主學習計畫, 畢業前至少須完成 18 小時; 微課程 —每學期開設兩梯次, 每梯次 6 週, 包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課, 課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課, 開放五校策略聯盟學生選課, 有助於深入認識大學科系), 同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程; 北一講堂 —與微課程相同, 每梯次計有 6 週講座, 邀請不同領域大師開講, 同學可自由選擇參加某梯次。		
升學進路	外語學群、文史哲學群		

法政班群

	高一	高二	高三
部定必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深加廣		國學常識 2, 英文閱讀與寫作 2, 歷史學探究 2, 地理與人文社會科學研究 2, 公共議題與社會研究 2 (創新生活與家庭, 多媒體音樂, 健康與休閒生活) 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學乙 4, 族群性別與國家歷史 3, 科技環境與藝術的歷史 3, 社會環境議題 3, 空間資訊科技 3, 民主政治與法律 3, 現代社會與經濟 3
多元選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A. 語文應用、B. 英語文學創作、C. 發現數學、D. 科學探索、E. 社會研究、F. 資訊科技、G. 創意設計、H. 多元文化探索、I. 第二外語、J. 國際議題行動。	進階第二外語 2	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A. 語文應用、B. 英語文學創作、C. 發現數學、D. 科學探索、E. 社會研究、F. 資訊科技、G. 創意設計、H. 多元文化探索、I. 第二外語、J. 國際議題行動。
彈性學習	每週安排 3 小時彈性課程, 內容為: 自主學習 --依個人發展需求與特質, 擬定自主學習計畫, 畢業前至少須完成 18 小時; 微課程 --每學期開設兩梯次, 每梯次 6 週, 包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課, 課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課, 開放五校策略聯盟學生選課, 有助於深入認識大學科系), 同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程; 北一講堂 --與微課程相同, 每梯次計有 6 週講座, 邀請不同領域大師開講, 同學可自由選擇參加某梯次。		
升學進路	法政學群、社會心理學群		

教傳班群

	高一	高二	高三
部定必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深加廣		國學常識 2, 英文閱讀與寫作 2, 歷史學探究 2, 地理與人文社會科學研究 2, 公共議題與社會研究 2 (創新生活與家庭, 多媒體音樂, 健康與休閒生活) 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學乙 4, 族群性別與國家歷史 3, 科技環境與藝術的歷史 3, 社會環境議題 3, 空間資訊科技 3, 民主政治與法律 3, 現代社會與經濟 3
多元選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。	進階第二外語 2	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。
彈性學習	每週安排 3 小時彈性課程, 內容為: 自主學習 —依個人發展需求與特質, 擬定自主學習計畫, 畢業前至少須完成 18 小時; 微課程 —每學期開設兩梯次, 每梯次 6 週, 包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課, 課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課, 開放五校策略聯盟學生選課, 有助於深入認識大學科系), 同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程; 北一講堂 —與微課程相同, 每梯次計有 6 週講座, 邀請不同領域大師開講, 同學可自由選擇參加某梯次。		
升學進路	教育學群、大眾傳播學群、藝術學群		

商管財經班群

	高一	高二	高三
部定必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深加廣		國學常識 2, 英文閱讀與寫作 2, 歷史學探究 2, 地理與人文社會科學研究 2, 公共議題與社會研究 2 (創新生活與家庭, 多媒體音樂, 健康與休閒生活) 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學乙 4, 族群性別與國家歷史 3, 科技環境與藝術的歷史 3, 社會環境議題 3, 空間資訊科技 3, 民主政治與法律 3, 現代社會與經濟 3
多元選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。	進階第二外語 2	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別: A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。
彈性學習	每週安排 3 小時彈性課程, 內容為: 自主學習 --依個人發展需求與特質, 擬定自主學習計畫, 畢業前至少須完成 18 小時; 微課程 --每學期開設兩梯次, 每梯次 6 週, 包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課, 課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課, 開放五校策略聯盟學生選課, 有助於深入認識大學科系), 同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程; 北一講堂 --與微課程相同, 每梯次計有 6 週講座, 邀請不同領域大師開講, 同學可自由選擇參加某梯次。		
升學進路	管理學群、財經學群、遊憩運動學群		

工程資訊班群

	高一	高二	高三
部定 必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂 必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深 加廣		力學一 2, 力學二與熱學 2, 物質與能量 2, 物質構造與反應速率 2, 工程設計專題 2, 進階程式設計 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文閱讀與寫作 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學甲 4, 波動光與聲音 2, 電磁現象一 2, 電磁現象二與量子現象 2, 化學反應與平衡一 2, 化學反應與平衡二 2, 有機化學與應用科技 2, 科技應用專題 2, 機器人專題 2
多元 選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。		本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。
彈性 學習	每週安排 3 小時彈性課程，內容為： 自主學習 --依個人發展需求與特質，擬定自主學習計畫，畢業前至少須完成 18 小時； 微課程 --每學期開設兩梯次，每梯次 6 週，包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課，課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課，開放五校策略聯盟學生選課，有助於深入認識大學科系)，同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程； 北一講堂 --與微課程相同，每梯次計有 6 週講座，邀請不同領域大師開講，同學可自由選擇參加某梯次。		
升學 進路	工程學群、資訊學群		

基礎科學班群

	高一	高二	高三
部定 必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂 必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深 加廣		力學一 2, 力學二與熱學 2, 物質與能量 2, 物質構造與反應速率 2, 地質與環境 2, 細胞與遺傳 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文閱讀與寫作 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學甲 4, 波動光與聲音 2, 電磁現象一 2, 電磁現象二與量子現象 2, 化學反應與平衡一 2, 化學反應與平衡二 2, 有機化學與應用科技 2, 動物體的構造與功能 2, 大氣、海洋及天文
多元 選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。	C.發現數學。	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。
彈性 學習	每週安排 3 小時彈性課程，內容為： 自主學習 --依個人發展需求與特質，擬定自主學習計畫，畢業前至少須完成 18 小時； 微課程 --每學期開設兩梯次，每梯次 6 週，包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課，課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課，開放五校策略聯盟學生選課，有助於深入認識大學科系)，同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程； 北一講堂 --與微課程相同，每梯次計有 6 週講座，邀請不同領域大師開講，同學可自由選擇參加某梯次。		
升學 進路	數化學群、地球環境學群		

建築設計班群

	高一	高二	高三
部定 必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂 必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深 加廣		力學一 2, 力學二與熱學 2, 物質與能量 2, 物質構造與反應速率 2, 工程設計專題 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文閱讀與寫作 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學甲 4, 波動光與聲音 2, 電磁現象一 2, 電磁現象二與量子現象 2, 化學反應與平衡二 2, 有機化學與應用科技 2, 科技應用專題—VR2, 基本設計 1, 新媒體藝術 1
多元 選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。		本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。
彈性 學習	每週安排 3 小時彈性課程，內容為： 自主學習 --依個人發展需求與特質，擬定自主學習計畫，畢業前至少須完成 18 小時； 微課程 --每學期開設兩梯次，每梯次 6 週，包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課，課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課，開放五校策略聯盟學生選課，有助於深入認識大學科系)，同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程； 北一講堂 --與微課程相同，每梯次計有 6 週講座，邀請不同領域大師開講，同學可自由選擇參加某梯次。		
升學 進路	建築設計學群		

醫牙藥班群

	高一	高二	高三
部定必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深加廣		力學一 2, 力學二與熱學 2, 物質與能量 2, 物質構造與反應速率 2, 細胞與遺傳 2, 動物體的構造與功能 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文閱讀與寫作 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學甲 4, 波動光與聲音 2, 電磁現象一 2, 電磁現象二與量子現象 2, 化學反應與平衡一 2, 化學反應與平衡二 2, 有機化學與應用科技 2, 生命的起源與動物體的構造與功能 2, 生態、演化及生物多樣性 2
多元選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。		本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A.語文應用、B.英語文學創作、C.發現數學、D.科學探索、E.社會研究、F.資訊科技、G.創意設計、H.多元文化探索、I.第二外語、J.國際議題行動。
彈性學習	每週安排 3 小時彈性課程，內容為： 自主學習 --依個人發展需求與特質，擬定自主學習計畫，畢業前至少須完成 18 小時； 微課程 --每學期開設兩梯次，每梯次 6 週，包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課，課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課，開放五校策略聯盟學生選課，有助於深入認識大學科系)，同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程； 北一講堂 --與微課程相同，每梯次計有 6 週講座，邀請不同領域大師開講，同學可自由選擇參加某梯次。		
升學進路	醫藥衛生學群		

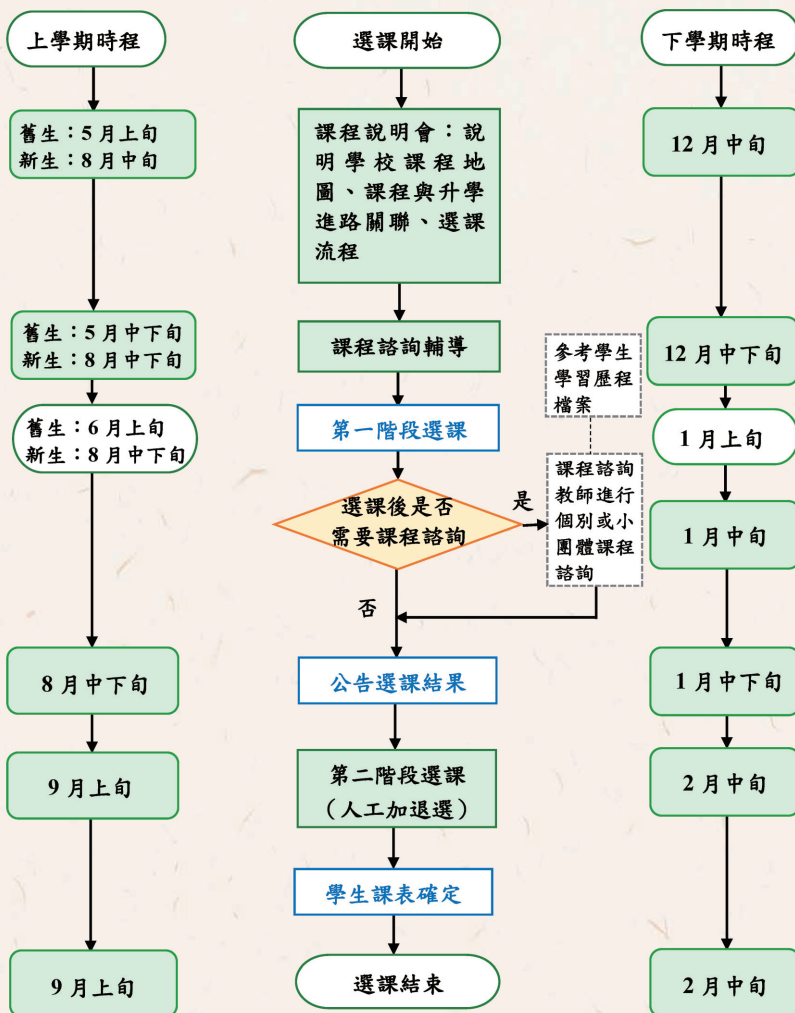
生命科學與衛生班群

	高一	高二	高三
部定 必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生涯規劃 1, 生命教育 1	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂 必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深 加廣		力學一 2, 力學二與熱學 2, 物質與能量 2, 物質構造與反應速率 2, 細胞與遺傳 2, 動物體的構造與功能 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文閱讀與寫作 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學乙 4, 波動光與聲音 2, 電磁現象一 2, 電磁現象二與量子現象 2, 化學反應與平衡一 2, 化學反應與平衡二 2, 有機化學與應用科技 2, 生命的起源與動物體的構造與功能 2, 生態、演化及生物多樣性 2
多元 選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A. 語文應用、B. 英語文學創作、C. 發現數學、D. 科學探索、E. 社會研究、F. 資訊科技、G. 創意設計、H. 多元文化探索、I. 第二外語、J. 國際議題行動。		本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A. 語文應用、B. 英語文學創作、C. 發現數學、D. 科學探索、E. 社會研究、F. 資訊科技、G. 創意設計、H. 多元文化探索、I. 第二外語、J. 國際議題行動。
彈性 學習	每週安排 3 小時彈性課程，內容為： 自主學習 --依個人發展需求與特質，擬定自主學習計畫，畢業前至少須完成 18 小時； 微課程 --每學期開設兩梯次，每梯次 6 週，包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課，課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課，開放五校策略聯盟學生選課，有助於深入認識大學科系)，同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程； 北一講堂 --與微課程相同，每梯次計有 6 週講座，邀請不同領域大師開講，同學可自由選擇參加某梯次。		
升學 進路	醫藥衛生學群、生命科學學群、社會心理學群		

生物資源班群

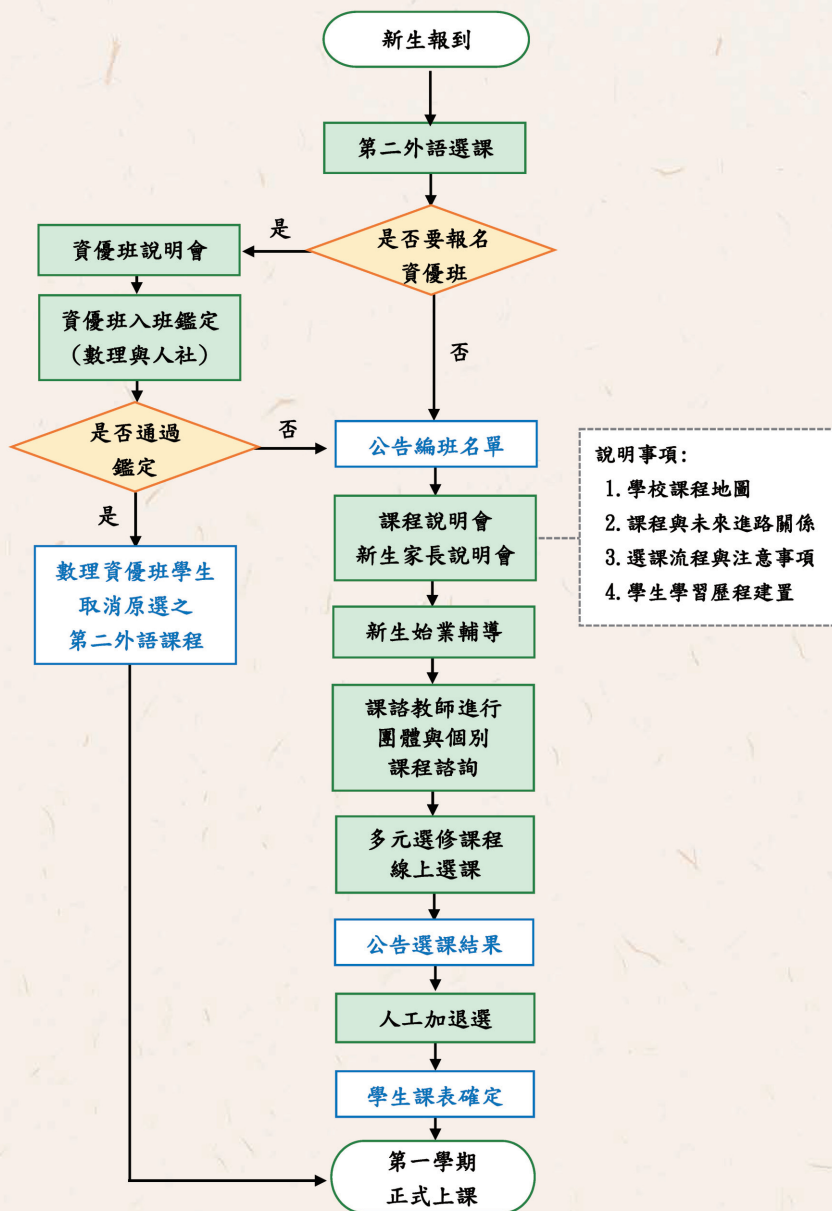
	高一	高二	高三
部定必修	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 4, 地理 4, 公民社會 2, 物理 2, 化學 2, 生物 2, 地球科學 2, 體育 4, 資訊科技 2, 生活科技 2, 藝術生活 2, 生	國文 8, 英文 8, 數學 8, 歷史 2, 地理 2, 公民社會 4, 自然科探究與實作 4, 體育 4, 美術 2, 音樂 2	國文 4, 英文 2, 體育 4, 國防教育 2, 音樂 2, 美術 2, 家政 2, 健康護理 2
校訂必修	第二外語 2	閱讀與理解表達 4	
加深加廣		力學一 2, 物質與能量 2, 物質構造與反應速率 2, 細胞的構造與生理 2, 動物體的構造與功能 2, 地質與環境 2	語文表達與傳播應用 2, 各類文學選讀 2, 專題閱讀與研究 2, 英文閱讀與寫作 2, 英文聽講 2, 英文作文 2, 數學乙 4, 力學二與熱學 2, 電磁現象一 2, 化學反應與平衡一 2, 化學反應與平衡二 2, 有機化學與應用科技 3, 生命的起源與植物體的構造與功能 2, 生態、演化及生物多樣性 2
多元選修	本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A. 語文應用、B. 英語文學創作、C. 發現數學、D. 科學探索、E. 社會研究、F. 資訊科技、G. 創意設計、H. 多元文化探索、I. 第二外語、J. 國際議題行動。		本校多元選修課程依其學習內涵分成 10 大類別：A. 語文應用、B. 英語文學創作、C. 發現數學、D. 科學探索、E. 社會研究、F. 資訊科技、G. 創意設計、H. 多元文化探索、I. 第二外語、J. 國際議題行動。
彈性學習	每週安排 3 小時彈性課程，內容為： 自主學習 —依個人發展需求與特質，擬定自主學習計畫，畢業前至少須完成 18 小時； 微課程 —每學期開設兩梯次，每梯次 6 週，包括北一微課程(本校教師及各領域專家開課，課程涵蓋藝術文史、生物醫學、系統思考、國際禮儀、國防、環保等層面)及五校聯合微課程(各大學教授開課，開放五校策略聯盟學生選課，有助於深入認識大學科系)，同學可依興趣選擇參加某一梯次微課程； 北一講堂 —與微課程相同，每梯次計有 6 週講座，邀請不同領域大師開講，同學可自由選擇參加某梯次。		
升學進路	生物資源學群		

選課時程規劃簡圖

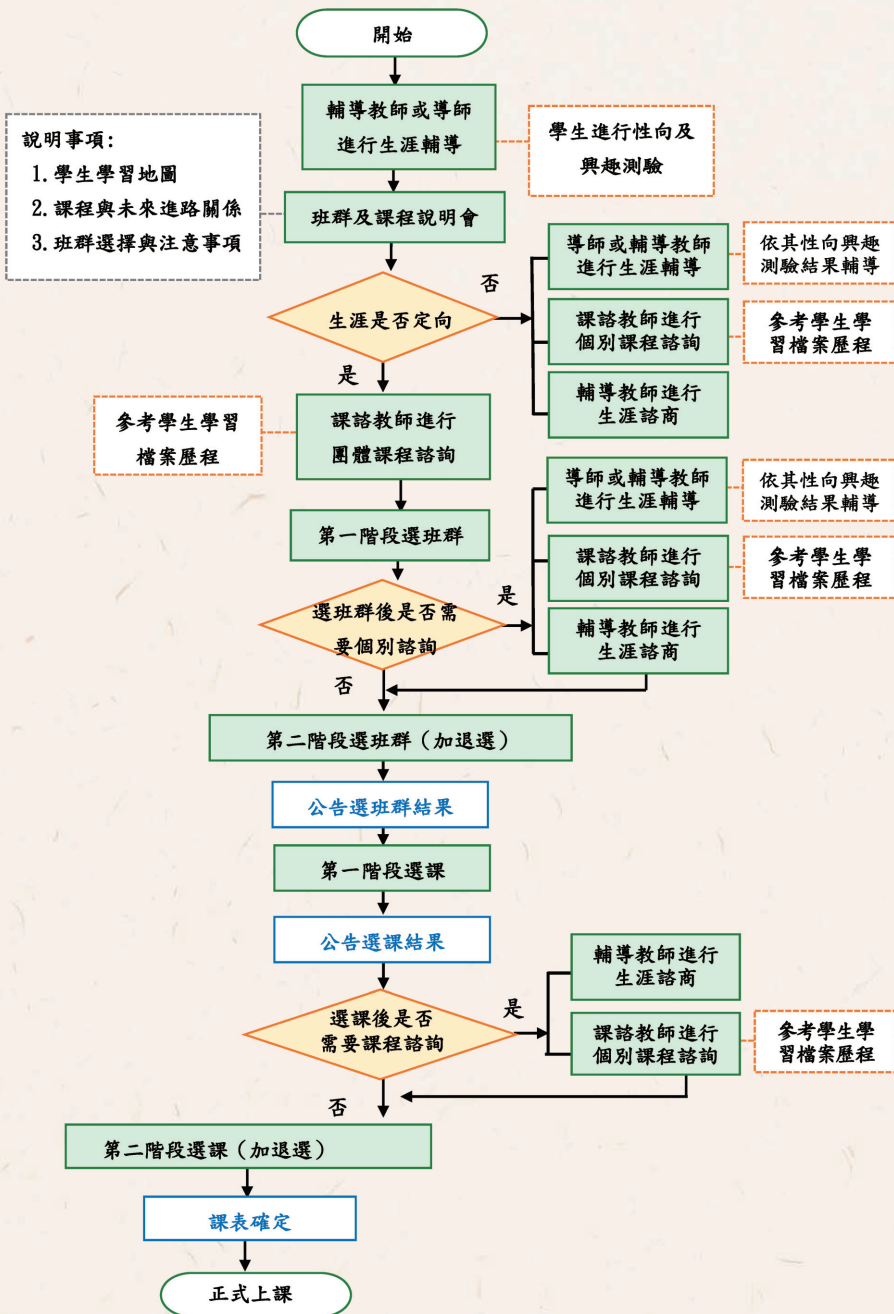


課程諮詢輔導實施流程

高一第1學期選課輔導



高一第2學期班群選擇輔導



畢業學分與修課學分檢核表

高中學習階段需具備什麼條件得以畢業呢?依總綱「畢業學分條件」所載:應修習總學分 180 學分,學生畢業之最低學分數為 150 學分成績及格,其中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。同學們可運用以下提供的表格,藉以檢核是否達到畢業標準。選修科目請自行填寫學分數,每學期修習課程後,請填上取得學分。

類別		領域/科目與學分數			第一學年		第二學年		第三學年		第一學年 (已通過學分數)		第二學年 (已通過學分數)		第三學年 (已通過學分數)		已通過學分數小計		
					上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下			
部定必修	一般科目	領域	科目	節數/學分	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下			
				語文領域	國文	20	4	4	4	4	4								
		語文領域	英文	18	4	4	4	4	2										
		數學領域	數學	16	4	4	4	4											
		社會領域	歷史	18	2	2	1	1											
			地理		2	2	1	1											
			公民與社會		2	(2)	2	2											
		自然領域	物理(含探究與實作)	12	2	(2)	1												
			化學(含探究與實作)		(2)	2		1											
			生物(含探究與實作)		2	(2)	1												
			地球科學(含探究與實作)		(2)	2		1											

類別		領域/科目與學分數			第一學年		第二學年		第三學年		第一學年 (已通過學分數)		第二學年 (已通過學分數)		第三學年 (已通過學分數)		已通過學分數小計			
					上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下		
		領域	科目	節數/ 學分	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下				
部定 必修	一般 科目	藝術 領域	音樂	10			1	1	1	1										
			美術				1	1	1	1										
			藝術生活		(2)	2														
		綜合活動 領域	生命教育	4		1														
			生涯規劃		1															
			家政						2	(2)										
		科技領域	生活科技	4	1	1														
			資訊科技		1	1														
		健康與體 育領域	健康與護 理	14					(2)	2										
			體育		2	2	2	2	2	2										
		全民國防教育		2				1	1											
		部定必修學分數小計		118																
校訂 必修	跨科/領域課程		4			2	2													
	跨科/領域課程																			
	實作實驗																			
	探索體驗																			
	校訂必修學分小計		4			2	2													
	(已通過)必修學分數小計		122																	
必修檢核標準		102																		
加深加廣選修		44至48				10至12	34至36													
補強性選修		-																		
多元選修		8至12	2	2	0至2	4至6														
(已通過)選修學分小計		52至60																		
選修檢核標準		40																		
必修加選修檢核標準																				

肆、夢想起飛－學生學習歷程檔案與升學進路

青春正盛的高中階段可以說是形塑個人生涯主體的黃金期，對自我與周遭環境有著強烈的探索熱情、嘗試體驗的冒險精神，以及調節實踐的企圖心。於八十二歲高齡，榮獲諾貝爾文學獎的加拿大作家孟若，在青少年時期確定了人生願景：成為作家；媒體形容她是「一個找空檔寫短篇故事的家庭主婦」，以難得的堅持築夢踏實可見一斑。或許我們多數人不是這麼早就清楚該往何處去，但是藉由學習歷程檔案關注自身成長的脈絡、了解環境中有哪些適合展現個人優勢的舞台－認識升學進路，卻是我們可以把握的利器。

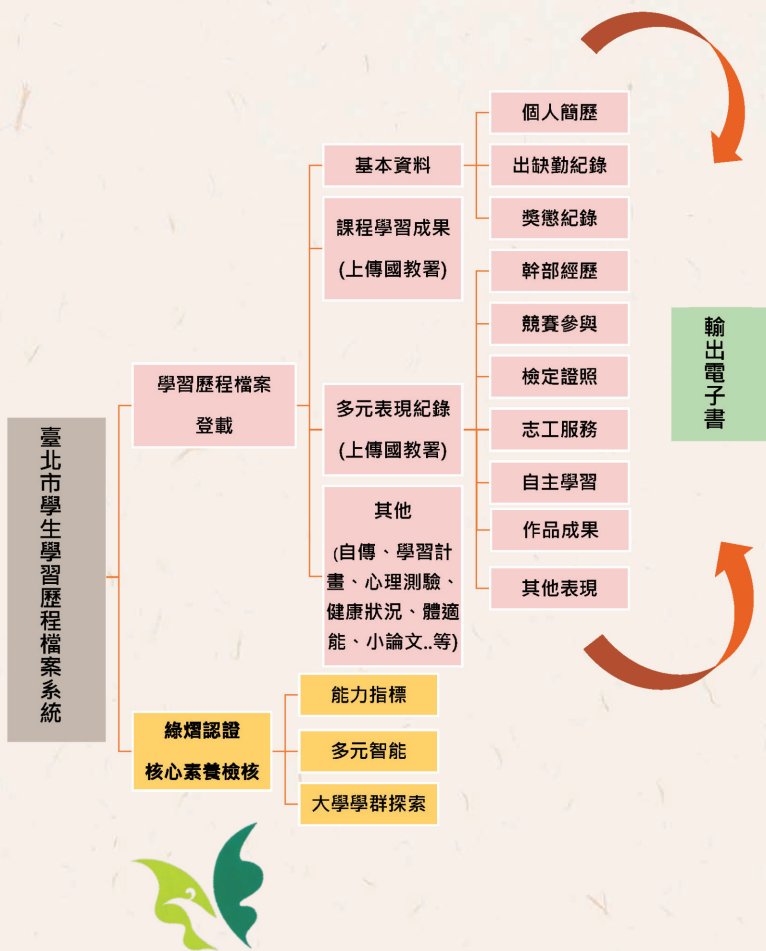
學生學習歷程檔案

為了輔助考試無法呈現的學習成果、回應新課綱的校訂課程特色，同時強化大學甄選審查資料的可信度，教育部推動建置學習歷程檔案。自 108 學年度起，同學皆可透過「**臺北市學生學習歷程檔案系統**」登載課程學習成果，以及校內外之多元表現紀錄。

那麼，該如何選擇呈現哪些向度的學習成果或多元表現紀錄呢？同學可運用大考中心「**ColleGo！大學選才與高中育才輔助系統**」，認識各大學學類學群所重視的核心素養、能力特質、高中課程領域及加深加廣課程，以規劃高中三年的生涯行動方案，積累與自己興趣學類相關的多元表現經歷及課程學習成果，建立學習歷程檔案，同時也探尋、建構能發揮個人天賦潛質、價值興趣的生涯目標。

此外，本校建置「**綠熠認證數位學習系統**」，鼓勵同學們在充實忙碌的時間流動中稍作停留，回顧走過的足跡、想想遇見的人物、紀錄生活中的各項經歷，豐厚自己的成長故事。現將該系統原有的功能及特色，結合「**臺北市學生學習歷程檔案系統**」，經由登載紀錄來澆灌個人的「**生命成長樹**」，並以「**大學學群探索長條圖**」、「**多元智能雷達圖**」與「**能力指標圓餅圖**」檢核呈現，照見自己的成長脈絡與亮點，以期能在多元體驗及多重探索下做出適切的生涯抉擇。若依指標完成核心素養的登載者還能申請認證狀，最後亦能輸出成電子書，為自己在綠園生活的豐盈與踏實留下美好印證。

北一女中學習歷程檔案系統架構圖



大學十八學群

大學校系多達一千多個，為便於了解其內涵，大考中心依據學習內容、興趣、未來專業發展等因素，將相似的學系集合為一學類(共有 123 個學類)，相似的學類組成一個學群，共有 18 學群，其名稱及內涵如下。

資訊學群

強調資訊處理各層次的理論與實務技術，包括電腦程式設計與系統、電腦軟體結構、網路架設、資訊安全保密、資訊系統的統整、規劃與管理。

對應本校：
工程資訊班群

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。

對應本校：
工程資訊班群

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。

對應本校：
基礎科學班群

地球環境學群

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。

對應本校：
生命科學與衛生班群
生物資源班群

建築設計學群

建築與設計學群的特質在對物體、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。

對應本校：
建築設計班群

生物資源學群

強調的是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，生物科學領域有：農藝、畜牧、園藝、獸醫、森林、植病、昆蟲、農化、漁業、土壤；工學相機械、水土保持；社會學領域有：農業經濟、農業推廣、農產運銷、造園景觀。

對應本校：
生物資源班群

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。

對應本校：
生命科學與衛生班群

社會心理學群

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。

對應本校：
生命科學與衛生班群

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。

對應本校：
生命科學與衛生班群

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。外語系群的主要課程包括：閱讀及討論外國文學名著、練習用外語表達自己的意思、聽外語錄音帶、觀賞外國戲劇，也要研究各種語言的特色及比較不同國家的文學作品。

對應本校：
外語文史哲班群

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。

對應本校：
教傳班群

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，用以詮釋生命的各種可能性。

對應本校：
教傳班群
建築設計班群

文史哲學群

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。

對應本校：
外語文史哲班群

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、政治運作的過程及政治理論的建構，藉以訓練從事法案制定、社會改革之專業人員。

對應本校
法政班群

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。

對應本校：
商管財經班群

遊憩運動學群

包括觀光休閒產業經營理論的學習與實作，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。

對應本校：
商管財經班群

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。

對應本校：
教傳班群

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，以收最大效益。

對應本校：
商管財經班群

升學進路

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、部分校系單獨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。



伍、擁抱這一季燦爛－如何掌握高中生活

綠園調頻－問與答

初著綠衫的你，想必對未來生活充滿了期待，盼望能儘快與環境產生連結進而提升自己、實踐願景。進入綠園，除了瞭解並悅納自己，不拘泥於與身邊的同學比較，努力發揮己身所長；也要有包容的態度與寬大的胸襟，練習去欣賞他人的特質與長處；更要兼顧休閒與學習，除了讀書，課餘時間不妨運動、聽音樂與好友四處走走。以下藉由問與答，說明如何掌握高中三年綠園生活。

Q: 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。

Q: 高中生活裡如何兼顧課業、社團與休閒生活？

A: 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。壓力大時不妨運動、踏青以保持身心健康。

Q：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。

Q：選擇哪個班群對升學考試最有幫助？

A：高二選擇哪一班群，宜以個人志趣為前提，而非以因應考試為主要考量。學校對於考試科目所需之部定必修和加深加廣課程均有開設，而且學測為選考，各班群所開設的課程均對應考試科目，按部就班認真學習方為上策。



Q：不同班群裡都有喜歡的課程或對應的大學科系，該如何選擇？

A：選擇班群時，除了考慮自己喜歡的課程外，亦須考慮在能力優勢方面是否足以勝任。對於在不同班群裡喜歡的課程，則可利用多元選修課程充實或透過其他管道加以探索。

Q：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：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。

Q：學習歷程檔案對升大學有什麼幫助？

A：對同學而言：學習歷程檔案包含三年的學習成果和多元表現等資料，申請入學時可以依據自己的需求，將相關檔案上傳至欲申請的大學科系，不需要另花時間製作。大學也可以透過學習歷程檔案，瞭解同學除了學測的考試成績之外，高中三年各方面的學習狀況與心得。



綠園調頻—自我檢核表

邀請你完成下列檢核表，評估現狀之後，以具體的行動達成綠園生活調頻，擁有充實的高中生涯！

	不符合	有些符合	符合
1. 我很在乎別人的想法	2	1	0
2. 作業越多，我越想做點別的事	2	1	0
3. 我經常需要別人的督促才能完任務	2	1	0
4. 我是運氣好，才能進北一女	2	1	0
5. 我唸書常常臨時抱佛腳	2	1	0

回想過去一個星期以內(包括今天)，圈選最能代表你感覺的回答	完全沒有	輕微	中等	強烈	非常強烈
11. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
12. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
13. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
14. 感覺憂鬱心情低落	0	1	2	3	4
15. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4

	不符合	有些符合	符合
6. 我知道如何與別人建立友誼關係	0	1	2
7. 遇到困難我會找人分享討論	0	1	2
8. 我會常運動或到戶外走走舒展身心	0	1	2
9. 儘管沒有特殊才藝、課業也非頂尖，但是一定有我可以揮灑的空間	0	1	2
10. 針對不同學科，我會運用適合的策略精進學習	0	1	2

總計 Q1-Q10
 6分以下-給蓄勢待發的你
 7-13分-給勇往直前的你
 14分以上-給精益求精的你

總計 Q11-Q15
 15分以上-給蓄勢待發的你
 10-14分-給勇往直前的你
 9分以下-給精益求精的你



現在的你是否憂慮未來的高中生活呢？以行動來轉化是最好的方法！

貼心小叮嚀：把時間用來做最看重的事；具體列出待完成事項去行動，可提高效率！此外請記得師長、學姊和同學都是你的好幫手。

換個想法就可能改變結果；看到別人的長處虛心學習，也要發現自己的優勢，為自己打氣哦！

最近的你可能壓力不小，很需要支持與協助。健康的身心是徜徉綠園的不二法門，請記得及時運用學校或醫療資源！

給蓄勢待發的你

給精益求精的你

你在個人成長及學業學習上大致已擁有一套適合自己的有效策略，歡迎你繼續精進，能因應環境轉換而彈性調整。歡迎你與同學分享綠園生活心得，共同提攜成長喔！

最近的你可能需要多一點的紓壓管道。親友師長的協助，可以幫你脫離糾結的內心小劇場。

如何安排生活，你大致掌握了要領。

鼓勵你持續將願景化為具體目標，一步步執行；以「我現在可以做什麼」的正向態度面對挑戰；學習接受不完美，既可以避開枝微末節的困擾，更能提升成長的格局，適性發展。

給勇往直前的你

對於如何因應高中生活，或是對檢核表填答有疑問，歡迎到輔導室討論

學姊貼心話

以下節錄自「108 年度給學妹的貼心話短文徵選」

吳宜蓁、林丹青、林兆珍、游涵宇、李柏萱、張甯煊 得獎同學作品

第一次穿上綠色制服，走向總統府旁的校園時，陽光灑落的正好，含苞待放的是一顆嚮往夢想的心，接下來的每一天，將會是只屬於你的燦爛日子！你有著身邊可靠的戰友，陪你一起迎接未知挑戰，和你一起歡笑，一起共享秘密。不要退縮也不要停止前進啊！那些青澀歲月織成的希望和榮耀，會帶你展翅高飛。

入學前夜的輾轉
會是未來的懷念
別怕
讓時間帶你找到生命的出路

北一沒有想像中的崇高
生活沒有想像中的艱難
只盼你

喜歡自己
喜歡生活
喜歡自己生活的方式

希冀你在三年後嘴角抵著的
是最初的笑意

碧綠年華 曾經青澀

金黃色繡字是燦陽的期許，
青綠的衣裳是森林的禮讚，
學妹，你是被愛包裹著的仙子。

偷偷告訴你，進北一平均會胖
七公斤喔！

我研究過，約莫兩公斤薯不
辣，三公斤知識和兩公斤笑
靨。好啦！但還是得注意飲食
跟運動，身材一走不復返！

別怕眾星聚集會顯得黯淡。你
仔細端詳，她們各自有光彩與
故事，在不同的切面散發炫目
的光芒。

You shine in your own way!

北一這座綠園，就像佈滿荊棘的玫瑰叢。表面光鮮亮麗，美得讓人稱羨。深入其中，會發現只有少數人能成為萬綠叢中的那點紅。不用總是成為最鮮豔的那朵。放下得失心，看淡成敗，勿忘初衷。不讓當下的你對不起曾辛苦走來的自己。我們都只是個平凡的女高中生，期望能活得充實快樂不愧對於自己。不畏懼接受挑戰讓自己變得不平凡。

不知道你現在的感覺是什麼呢？初進綠園，無論是看到新環境的好奇，或是面對未知的謹慎，都藏不住你身上制服帶給你的熾熱——或許是來自各方的注目，或許是你暗暗給自己的期許。在接下來的日子裡，無數種複雜的情緒會充實而且改變你的生活，唯一不變的是你的心。只要想著它有什麼願望？希望自己成為什麼樣的人？如此也許可以讓你帶著希望，留下榮耀。

恭喜成為綠園一份子，我想你的心情在愉悅的同時多少帶點忐忑，而我想說的，是踏進這所學校以後，你確實是該要更加認真以待的，對社團、對人際或者是課業。往後生活會比起以往更加充實緊湊，會灰心會難熬，但要記得這都只是過程，而不是最終的結果。





