

## 114-2 F 時段 彈性課程介紹

### 目錄

1. 用文化資產看世界 .....	2
2. 多元共通性關鍵力 .....	2
3. 從韓文髒話看韓國人的內心 .....	2
4. 理財小學堂.....	3
5. 跟著ヤピン學唱日文歌 .....	3
6. 基礎德文.....	3
7. 模擬聯合國.....	4
8. 肌力與體能訓練 .....	4
9. 探索設計藝術領域 .....	4
10. 智慧閱讀：高效筆記與 AI 學習法 .....	5
11. 刑案實務.....	6
12. 微觀世界大冒險：從細菌到噬菌體 .....	7
13. 生活創意植栽工作坊 .....	8
14. 桌遊設計.....	9
15. 手捏卡諾卜罈.....	9
16. 科學-傳統 Z 世代遇到《黃帝內經》 .....	10
17. 跨縣市旅行設計與 野外旅行的要領.....	11
18. 究愛匹克品課.....	11
19. 資訊拔尖培訓.....	11

<b>科目名稱</b>	用文化資產看世界	<b>授課教師</b>	郭玲君
<b>課程目標</b>	透過 UNESCO 對於 2030 文化指標進行臺灣文化遺產創新的探討		
<b>課程內容／ 綱要</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過課程來理解文化資產的意義與重要性</li> <li>2. 透過各國文化資產的欣賞來知道世界保護文化資產的趨勢與脈絡</li> <li>3. 透過 UNESCO 的《世界遺產公約》理解，看探討臺灣文化資產的保護為何</li> <li>4. 南一中有文化資產嗎？</li> <li>5. 創造一個臺灣文化資產的活動</li> </ol>		

<b>科目名稱</b>	多元共通性關鍵力	<b>授課教師</b>	謝惠娟
<b>課程目標</b>	有效管理個人情緒，應用人格特質之強項，有效風險管理與追求卓越。		
<b>課程內容／ 綱要</b>	魅力表達、問題辨識與分析解決、風險管理、創新與跨領域整合、學習與發展心理學與人格特質。		

<b>科目名稱</b>	從韓文髒話看韓國人的內心	<b>授課教師</b>	韋琪
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識韓語的髒話和比較低俗的用語</li> <li>2. 用韓語的髒話和低俗語適時表達自我</li> <li>3. 了解韓國社會的禁忌和歧視點</li> </ol>		
<b>課程內容／ 綱要</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長相就是原罪－外表的髒話低俗語</li> <li>2. 舉手投足都是錯－行為舉止的髒話低俗語</li> <li>3. 人格特質也有罪－個人特質的髒話低俗語</li> <li>4. 天生我材必無用－能力智商的髒話低俗語</li> <li>5. 各種標籤到處貼 1－性別身分的髒話低俗語</li> <li>6. 各種標籤到處貼 2－性別身分的髒話低俗語</li> <li>7. 政治魔人大亂鬥－政治意識形態的髒話低俗語</li> <li>8. 地圖砲到處炸－種族國籍的髒話低俗語</li> <li>9. 各種情況都能罵－其他低俗單字低俗語</li> <li>10. 翻開反彈陷阱卡－反擊對應的句子低俗語</li> </ol>		

<b>科目名稱</b>	理財小學堂	<b>授課教師</b>	林靜容
<b>課程目標</b>	本課程主要介紹各種投資理財工具及金融市場運作，建立正確的理財觀念，課程內容涵蓋經濟學和財金領域，可做為大學商管學院先修課程。		
<b>課程內容／ 綱要</b>	第一週 認識投資屬性/各種投資工具介紹 第二週 股市基本認識/股市專有名詞解析 第三週 介紹國際股市/如何投資美股 第四週 保險介紹/投保壽險與產險注意事項 第五週 共同基金/ETF 介紹		

<b>科目名稱</b>	跟著ヤピン學唱日文歌	<b>授課教師</b>	林雅萍(りんやぴん)
<b>課程目標</b>	透過自製講義學習文法日語假名 學習日本歌曲更加熟悉日語文字 稍略介紹日本大學及入學管道		
<b>課程內容／ 綱要</b>	書寫平假名 帶寫唸ひらがな 練習平假名筆順， 遊戲：平假名九宮格 書寫片假名 帶寫唸かたかな 練習片假名筆順， 遊戲：片假名九宮格 書寫自製講義教室言葉+認識數字 教唱日文歌曲聽音辨形辨字 教唱二首日文歌曲並教學在電腦手機上拼寫日文字		

<b>科目名稱</b>	基礎德文	<b>授課教師</b>	湯晨晨
<b>課程目標</b>	幫助學生在學習德語的道路上打好基礎，全面注重培養學生的聽說能力。並且培養簡單的閱讀和寫作能力。通過大量貼近現實生活的文章和聽說練習，使學習者能更快地掌握用德語交際的能力，並對德國的風土人情有進一步的瞭解。		
<b>課程內容／ 綱要</b>	德語字母發音、發音規則、日常打招呼用語、自我介紹、數字、時間、認識德國城市、德國文化介紹、德語動詞變化規則。		

<b>科目名稱</b>	模擬聯合國	<b>授課教師</b>	高靜雯
<b>課程目標</b>	本課程以學生透過模擬聯合國會議參與的角色扮演方式，學習基礎國際外交會議技巧、提升基礎英語口語與閱讀能力，並學習如何落實 SDGs 永續持續目標，培養國際觀，成為國民外交大使種子。		
<b>課程內容／ 綱要</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識 SDGs 永續目標</li> <li>2. 認識聯合國組織</li> <li>3. 與 SDGs 永續目標潛在議題介紹</li> <li>4. 基礎英文國際會議提案寫作</li> <li>5. 基礎英文談判技巧教學</li> <li>6. 模擬聯合國會議</li> </ol>		

<b>科目名稱</b>	肌力與體能訓練	<b>授課教師</b>	陳柘橙
<b>課程目標</b>	徒手運動，身體控制		
<b>課程內容／ 綱要</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程導入</li> <li>2. 基礎肌力訓練</li> <li>3. 核心訓練</li> <li>4. 心肺與爆發力</li> <li>5. 放鬆與伸展</li> </ol>		

<b>科目名稱</b>	探索設計藝術領域	<b>授課教師</b>	楊詠琳
<b>課程目標</b>	藉由簡單有趣的小主題，讓同學們玩設計、想設計、嘗試不同的設計領域，進而發掘自己的興趣。		
<b>課程內容／ 綱要</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 都市計畫/環境筆記</li> <li>2. 商品設計/包裝設計</li> <li>3. 服裝設計/身體地圖</li> <li>4. 建築/平面至立體空間</li> <li>5. 美術/改造藝術名畫</li> </ol> <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">★ 每人酌收材料費 50 元</div>		

<b>科目名稱</b>	智慧閱讀：高效筆記與 AI 學習法	<b>授課教師</b>	周柏均 全國創新創業總會顧問 台南市政府顧問 創業家、作家
<b>課程目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解並掌握不同的閱讀技巧，提升閱讀效率。</li> <li>● 學習如何有效地做筆記以強化記憶和理解。</li> <li>● 探索並運用 AI 科技來輔助閱讀和學習，提高學習成果。</li> <li>● 培養學生獨立思考和解決問題的能力，增強自主學習的動力。</li> </ul>		
<b>課程內容／ 綱要</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>課程導入與目標設定</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 什麼是高效閱讀？課程介紹與學生討論。</li> <li>● 設定個人學習目標：讓學生確立學期內想達成的閱讀和學習目標。</li> </ul> </li> <li>2. <b>基礎閱讀技巧與策略</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 快讀與精讀：學習如何根據不同的文本選擇合適的閱讀方式。</li> <li>● 關鍵字提取與理解：教導學生如何抓住文章中的核心概念和重點。</li> </ul> </li> <li>3. <b>高效閱讀技巧進階</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 閱讀速度提升：透過練習和工具提高閱讀速度，同時保持理解力。</li> <li>● 結構化筆記法：如康乃爾筆記法，幫助學生系統化整理訊息。</li> </ul> </li> <li>4. <b>AI 科技在閱讀中的應用</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● AI 輔助工具介紹：介紹一些可以幫助提高閱讀和學習效率的 AI 工具，如 ChatGPT、SummarizeBot 等。</li> <li>● 實際操作與應用：讓學生在課堂中實際操作這些工具，學習如何應用在日常學習中。</li> </ul> </li> <li>5. <b>閱讀實戰與反思</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 文本閱讀實戰：學生選擇一篇文章或文本進行閱讀，應用所學技巧。</li> <li>● 反思與分享：學生分享他們的閱讀過程、所遇困難及如何利用所學技巧解決。</li> </ul> </li> <li>6. <b>個人學習計劃與未來展望</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定制個人學習計劃：指導學生根據自己需求設計未來的閱讀和學習計劃。</li> <li>● 總結與展望：總結課程內容，展望如何在未來的學習中持續應用這些技巧。</li> </ul> </li> </ol>		

科目名稱	刑案實務	授課教師	邱聖峰
課程目標	1. 學習法律知能,擴充生活經驗,並能學以致用。 2. 能培養出平日以「法」的觀點,來判斷任何事故的真相與責任,以臻具法學素養之邏輯觀。		
課程內容／ 綱要	第一週：刑法概念 (含中央標準的適用)	內容綱要：罪刑法定主義與從舊從輕原則。特別刑法、普通刑法、世界主義。	
	第二週：犯與從犯及 刑事責任	內容綱要：共同正犯、教唆犯、幫助犯、共犯與身分關係。依法令之行為、依業務上正當之行為。正當防衛與緊急避難。	
	第三週：未遂犯及案 例(侵害人格法益犯罪)	內容綱要：普通未遂、不能未遂、中止未遂、準中止未遂。 甲在社群網站內發訊息辱罵成員(同學)，成立何罪？	
	第四週：案例(過失犯 罪)及證據法基本原 則	內容綱要：(一)甲依規定速率開車，行經公車站前未減速，突有乘客從公車前方快步走出，甲不及煞車，撞上乘客致重傷，甲有罪否？(二)證據裁判等原則，證據種類及證據能力(含毒樹果實理論)。	
	第五週：案例(一)(侵 害財產法益犯罪)	內容綱要：客人「乙」進入超商將甲遺留於餐桌上之手機，放入衣服口袋內並走出該超商，甲所犯何罪？案例(二)(侵害財產法益犯罪) 內容綱要：甲假冒官員，發函違建戶匯款至某帳號，否則拆屋。試問，甲成立恐嚇取財罪抑或詐欺罪呢？	

<b>科目名稱</b>	微觀世界大冒險：從細菌到噬菌體		<b>授課教師</b>	蔡佩珍
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識微生物與細菌的基本概念了解微生物的種類、細菌的生長特性與在生活中的角色。</li> <li>2. 培養基礎微生物實驗操作能力學習無菌操作、培養基製作、細菌接種與分離培養等基本實驗技巧。</li> <li>3. 理解細菌與噬菌體的交互作用認識噬菌體的感染機制，並透過實驗觀察噬菌斑的形成。</li> <li>4. 培養科學觀察與分析能力引導學生記錄實驗過程、觀察結果，並嘗試解釋實驗現象。</li> <li>5. 促進跨領域思考與創意表現透過細菌作畫與微滴創作，體驗科學與藝術、工程的結合。</li> </ol>			
<b>課程內容／ 綱要</b>	<p>微生物廣泛存在於人類生活環境中，卻因尺度過於微小而難以直接觀察，學生往往僅能透過課本與圖片理解相關概念。本課程以「讓看不見的微生物變得看得見」為核心，透過連續五週、每週兩小時的實作導向微課程，引導學生逐步認識細菌的培養、生長、分離與應用，並延伸至噬菌體（細菌的病毒）與微尺度操作技術。</p> <p>課程內容從微生物基礎知識出發，帶領學生實際配置培養基、進行無菌操作與細菌培養，觀察細菌生長型態，並透過細菌作畫（LiveArt）體驗科學與藝術的跨領域結合。進一步介紹噬菌體的概念與分離實驗，使學生理解病毒與細菌之間的交互作用，最後透過 microdrop 微滴技術進行成果整合與創作。</p> <p>本微課程強調「做中學」與探究式學習，培養學生實驗操作能力、觀察與分析能力，以及對微觀世界的科學研究興趣，並建立正確的實驗操作原理與觀念。</p>			
	<b>時間</b>	<b>單元</b>	<b>課程內容</b>	
	<b>第一週</b>	<b>微生物初探</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識微生物與細菌的世界</li> <li>• 細菌生長條件與培養基（agar）原理介紹</li> <li>• 實驗室安全與無菌操作概念</li> <li>• 實作：培養基配置與倒平板</li> <li>• 作業：找尋欲探究的標的物</li> </ul>	
	<b>第二週</b>	<b>從混亂到純化： 細菌分離</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 接種環（loop）、接種針（needle）介紹</li> <li>• 細菌三區劃線（streaking）概念</li> <li>• 實作：細菌分離培養</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作業：每日觀察，下次討論細菌生長的時間軸</li> </ul>
	<b>第三週</b>	<b>微生物現身： 細菌作畫 (LiveArt)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 細菌生長型態與顏色觀察</li> <li>• 生物藝術 (BioArt) 案例介紹</li> <li>• 實作：以細菌進行 LiveArt 創作</li> <li>• 作業：每日觀察，下次討論細菌生長與圖案呈現的關係</li> </ul>
	<b>第四週</b>	<b>細菌的病毒： 噬菌體分離</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病毒與細菌的關係</li> <li>• 噬菌體感染機制與噬菌斑 (plaque) 形成</li> <li>• 實作：噬菌體分離與培養</li> <li>• 觀察並記錄噬菌斑結果</li> <li>• 作業：每日觀察，下次討論噬菌斑出現的時間軸</li> </ul>
	<b>第五週</b>	<b>Microdrop Masterpieces ：成果整合</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microdrop 微滴技術原理介紹</li> <li>• 微量操作在研究與產業中的應用</li> <li>• 實作：微滴操作與成果展現</li> <li>• 作業：一頁課程回顧與學習心得分享上傳</li> </ul>

科目名稱	生活創意植栽工作坊	授課教師	王語羚
<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 植栽結合複合媒材，以「一起玩」生活創意植栽、觀察生命變化及激發創意潛能為課程主軸。</li> <li>2. 透過課程學習體察生活中的美感元素，平衡左右腦讓其同步發展，培養生活感知能力，進而養成對人事物等不同面向同理心及多面向思考能力，此能力養成也是日後能否思路清楚地做出決定、妥善管理情緒的重要基礎。</li> <li>3. 透過導引及課程設計，培養合作溝通能力與執行能力。</li> <li>4. 植栽創作中，其專注過程可令其情緒安定，在學習及考試壓力中，是為有效轉換壓力與提高專注度，更是學習自我陪伴與放鬆之簡單達成方式。</li> </ol>		
<b>課程內容／ 綱要</b>	<p>五周課程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遛植物：移動組盆創作</li> <li>2. 幸福與美好各來一杯！：飲料杯(雙杯)創作</li> <li>3. 蕨心幸福：留言苔球/或鳳舞：空氣鳳梨線構成植物架創作</li> <li>4. 許願瓶創作/或押花燭台創作</li> <li>5. 幸福乾杯!!：無底洞盆器創作</li> </ol>		

<b>科目名稱</b>	桌遊設計	<b>授課教師</b>	方柏舜
<b>課程目標</b>	經由小組討論的過程中，學習批判思考、創意思考並具備問題解決能力。		
<b>課程內容／ 綱要</b>	6. 桌遊機制導論：解析桌遊機制的 50 大類，逐一拆解評析。 7. 從遊戲中學習：透過一張紙及一支筆，玩出桌遊設計感。 8. 桌遊機制設計：設計初步的遊戲規則，製作簡易卡牌與配件。 9. 測試桌遊規則：測試桌遊機制與流暢度，檢視規則流暢度。 10. 小組測試與評析：各組交互試玩遊戲，給予提醒與建議。		

<b>科目名稱</b>	手捏卡諾卜罈	<b>授課教師</b>	陳永維
<b>課程目標</b>	1. 認識陶土與釉藥安全知識 2. 學習手捏、陶板和泥條等成形技法 3. 發揮個人美感與創意 4. 陶冶心性		
<b>課程內容／ 綱要</b>	1. 陶瓷燒成概要 2. 認識卡諾卜罈的歷史與古埃及史觀 3. 陶板和泥條成形 4. 獸首捏塑		

<b>科目名稱</b>	科學-傳統 Z 世代遇到《黃帝內經》	<b>授課教師</b>	中醫師/黃帝內經講員
<b>課程目標</b>	<p>以生活化、活動式的方法來開出《黃帝內經》身體自癒妙藥的方子。</p> <p>認識《黃帝內經》中的陰陽五行概念，人體的五臟六腑、十二經絡，以及中醫診斷法及科學脈診儀交互驗證。</p> <p>藉由學習《黃帝內經》中身心健康的預防醫學常識，從飲食、睡眠、起居、順應四時做起，提升對自己身心平衡、情緒管理，重現身、心、靈皆美，進而增進學習的效果和人際的關係。</p>		
<b>課程內容／ 綱要</b>	單元／主題	內容綱要	
	讓中醫助你 有好眠 (5/27) 蘇泓文中醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 從內經營衛生會篇看中醫如何理解睡眠週期（結合高中生物增加印象）</li> <li>• 介紹中醫如何治療失眠</li> <li>• 常見治療失眠穴位實作</li> </ul>	
	讓中醫開啟 靈魂之窗 (6/3) 李侑修中醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 中醫也可以治療眼睛？中醫眼科簡介 醫案分享</li> <li>• 眼睛周圍穴位按摩</li> <li>• 護眼運動</li> <li>• 明目茶 沖泡教學</li> </ul>	
	善用十總穴， 養生又康健 (6/10) 陳思堯中醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 穴位的基本運作理論</li> <li>• 經絡循行概述</li> <li>• 十總穴介紹、如何取穴及應用</li> <li>• 額外 Bonus！其他實用穴位大放送</li> </ul>	
	黃帝內經與 陰陽五行 (6/17) 鄭力文中醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 從黃帝內經了解陰陽五行的概念</li> <li>• 觀察五行概念是如何落實應用在生活周遭</li> <li>• 五行生剋競賽</li> <li>• 未來如何接觸中醫</li> </ul>	
	青春不敗， 中醫紓解壓力 法門 (6/24) 蔡秉融中醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 簡述內經中望診觀察的方式，與高三考生常見壓力症狀</li> <li>• 望診特徵</li> <li>• 以肝鬱和心火作為壓力證型簡介，作診斷案例分享</li> <li>• 實體做穴位按壓與紓壓操</li> <li>• 準備薄荷菊花茶試飲</li> </ul>	

<b>科目名稱</b>	跨縣市旅行設計與 野外旅行的要領	<b>授課教師</b>	童軍團團友會 (陳冠宇)
<b>課程目標</b>	教導學生從旅行準備、旅行行程規劃、野外旅行到旅行計畫書的製作學習訂定目標並進行準備的能力		
<b>課程內容／ 綱要</b>	第 1 週 (2025/12/10) — 旅行安全與旅行規劃基礎 第 2 週 (2025/12/17) — 旅行要素與裝備準備 第 3 週 (2025/12/24) — 城市旅行與隔宿旅行 第 4 週 (2025/12/31) — 野外旅行與過夜要領 第 5 週 (2026/01/07) — 旅行計畫書整合與成果發表		

<b>科目名稱</b>	究愛匹克品課	<b>授課教師</b>	蔡閔璿
<b>課程目標</b>	1. 藉由活動,提升學習興趣,培養問題解決的方法與能力。 2. 藉由練習與影像的學習、專業技巧說明,使學生容易掌握技巧,並透過競賽方式來了解自己與他人。		
<b>課程內容／ 綱要</b>	1. 了解匹克球規則與由來。 2. 正反拍學習與實作 3. 發球、截擊學習 4. 挑球、小球(丁克)學習 5. 綜合比賽		

<b>科目名稱</b>	資訊拔尖培訓	<b>授課教師</b>	吳彥德
<b>課程目標</b>	1. 深入了解競技程式 2. 培養如何有效率解決計算問題的思維 3. 找到一起切磋成長的戰友		
<b>課程內容／ 綱要</b>	1. 資料結構與演算法 (給教材自行閱讀、可發問) 2. 實戰形式的模擬賽與賽後檢討 3. 經典題目與解題技巧的主題式講解與題單訓練 4. 學員間互相討論、提問與分享		