

臺北市立明倫高級中學 111 學年度第 2 學期班會一覽表（週一 08：10 - 09：00）

週次	日期	活動主題	討論題綱
1	02.13	班級凝聚	1. 選拔班級幹部。 2. 討論班級規定。
2	02.18 (補 2/27)	尊重生命	1. 尊重自己與尊重他人對你的意義是甚麼？ 2. 當你的想法與他人有差異時，你會如何做避免衝突的發生？ 3. 在地球村的世代，我們常會與多元的族群進行互動交流，面對不同的文化差異時，我們該如何做才可以體現尊重的意涵？
3	02.20	友善校園	1. 你覺得在校園內的生活各層面你感到自在嗎？班級內的互動氣氛呢？ 2. 關於班級內人際關係，大家是怎麼互動、維持和經營的？可分享好的及不好的經驗。 3. 同學之間發生爭執時（包含網路上），應該如何處理？ 4. 什麼是「霸凌」？為什麼會發生「霸凌」？自身或身旁同學是否遇過校園霸凌？當時如何處理？ 5. 若發現同學在社群媒體上或實際生活中做出令你不舒服的行為時，應該如何處理？
4	02.27	彈性放假	略
5	03.06	交通安全	1. 請詳述、舉例學校週邊有哪些路道有潛在的交安風險？ 2. 如果學校旁天橋因故封閉，會造成什麼影響？學生上放學路線又要如何調整？請提出具體可行的建議方案。 3. 在平時上放學，你看過哪些學生在交通方面的危險行為？
6	03.13	傳染病防治 宣導— Covid-19	1. 前一陣子的嚴峻疫情，你有什麼特別經歷與感受？ 2. 歷經多年的疫情，你對防疫的認知和生活做為是什麼？ 3. 面對現在的疫情狀況，學校做了哪些防疫宣導和防疫措施？你都有確實遵守嗎？你自身及家庭還有做那些防疫措施呢？ 4. 面對疫後新生活，你的看法是什麼？
7	03.20	災害教育	1. 臺灣有哪些天然／人為災害？這些天然／人為災害對人類生活、社經產業及自然環境的影響？ 2. 如何讓同學們的「校園安全防護」知識？你會從何取得相關資源？（例：中央災害防治應變中心） 3. 關於防災，歷來你學到哪些防災技巧？ 4. 關於防震，你學到哪些防範技能？ 5. 檢視自家的防災設備及措施，已具備的、缺乏的、待改進的部分分別有哪些？
8	03.25 (補 4/03)	手機成癮	1. 你平常使用手機的時間長度為何？ 2. 使用手機時，你花較多的時間在哪方面？(遊戲、影片、社交等) 3. 你是個手機成癮的人嗎？你曾經因為過度使用手機而發生不好的後果嗎？ 4. 網路科技發達，你該怎麼規範自己使用手機呢？
9	03.27	網路安全	網路日漸普及使得資訊安全也受到越來越多威脅，使用其犯罪的手法也日漸翻新與複雜化，以下列問題進行討論： 1. 有甚麼情況可能會使你的帳號個資外流？ 2. 你的帳號或個資曾經被他人轉發或盜用嗎？造成的困擾有？ 3. 你有網路交友的經驗嗎？網路交友有甚麼疑慮和風險？ 4. 要怎麼防範自己的個資暴露在網路世界中？
10	04.03	彈性放假	略
11	04.10	健康生活	1. 健康的生活方式要如何實踐呢？ 2. 要如何做才能達到健康的體態？ 3. 除了體育課外，你每週花多少時間運動？「運動 333」代表什麼意思？怎麼實行呢？ 4. 你都怎麼選擇食物？食物金字塔的定義為何？要如何做才能達到均衡飲食？ 5. 班級的健康生活公約是什麼？
12	04.17	時間管理	1. 學期已經過了一半，你是否有發現自己把大部分時間花在哪裡？有什麼成果？造成什麼後果？應如何調整、妥善規劃？ 2. 請每人發表自己在時間管理的作為或他人的良好建議。
13	04.24	品德教育	1. 你曾經主動關懷並積極協助需幫助的人、事、物嗎？ 2. 你覺得關懷別人是付出還是獲得？你要付出些什麼或者你能獲得什麼？ 3. 你認為道德成熟的人需要具有哪些特質？有哪些同儕或師長具有這些特質？你如何向他們學習以提升自己的品格？
14	05.01	法治教育	1. 各式校規你都認真閱讀過了嗎？對你的影響是什麼？ 2. 為什麼需要法律？如果沒有法律你覺得社會可能會面臨哪些問題？ 3. 高中生最容易觸犯的法律有哪些？ 4. 關於抄襲這件事，你的定義和看法是什麼？ 5. 詐騙集團猖獗，詐騙手法日新月異、層出不窮，近年來出國留(遊)學名義成為詐騙手段，學子淪為詐騙集團眼中肥肉，你覺得該注意什麼？

週次	日期	活動主題	討論題綱
			6. 青少年涉世未深常被有心人士吸收、利用從事不法工作，就你所知，常見的犯罪項目有哪些？
15	05.08	人權教育	1. 日常生活的實際經驗中，有哪些事件不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害之處？ 2. 如何尋求救助的可能管道？ 3. 什麼是「CRC」？(The Convention on the Rights of Children 兒童權利公約) 4. 兒童權利公約如何界定受公約保障的「兒童」？(依據公約第1條的規定，兒童係指未滿18歲之人，除非法律另有規定未滿十八歲者為成年。) 5. 兒童畢竟還是小孩子，給他們這麼多的權利不就意味著以後父母都不能管小孩了嗎？(兒童權利公約在宣示兒童是權利主體而不再只是受國家或父母保護之客體的同時，也強調家庭環境和父母的引導對於兒童的重要性。例如，在個別權利項目的部分，例如兒童思想、自我意識和宗教自由的權利(第14條)，條文內容也是從國家應尊重父母權利與義務的角度，強調父母應依據兒童的發展成熟度適當的指引兒童行使這些權利。) 6. Youtube 影片宣導： 兒童權利公約 CRC 宣導動畫－ 【國語版】第1集：什麼是兒童權利公約 CRC 【國語版】第2集：兒童有生存和成長的權利 【國語版】第3集：平等對待每一位兒童 【國語版】第4集：兒童有表達意見的權利 【國語版】第5集：給兒童一個安全的家 【國語版】第6集：誰都不可以傷害兒童 【國語版】第7集：兒童有接受教育的權利 【國語版】第8集：兒童的遊戲權 【國語版】第9集：兒童的事，大家的事
16	05.15	防治愛滋病	1. 愛滋病傳染途徑為何？ 2. 目前世界趨勢對於愛滋病的防制作為是什麼？ 3. 與愛滋病患者一起生活，有什麼特別的注意事項嗎？
17	05.22	性別平等	1. 關於性別平等，你有什麼看法？ 2. 發揮你的觀察力，我們生活周遭有哪些性別刻板印象的實例？ 3. 什麼是多元性別？ 4. 如何預防性騷擾、性侵害？ (即使只是輕微的動作或不傷大雅的黃色笑話，只要是當事人主觀感受是不歡迎且具有性意味或性別歧視，影響其人格尊嚴、學習表現者，就算是性騷擾。)
18	05.29	環境教育	1. 學校的資源分類你都知道該怎麼做嗎？你自己有確實落實各式回收要求嗎？實際執行時，你有發現什麼困難嗎？該怎麼改善？ 2. 班級的整潔環境做得好嗎？平時的打掃時間大家都有認真在做嗎？ 3. 學校有哪些環境清潔需要再加強？你的具體建議是什麼？
19	06.05	消費者保護	1. 網路購物需要注意哪些事情？ 2. 是否有網路購物的經驗？有遇過什麼印象深刻的經驗？ 3. 網路購物詐騙的形式可能有哪些？有無相關經驗？ 4. 面對上述問題該如何自保？ 5. 消費者保護專線其負責的工作範疇包含什麼？
20	06.12	情緒管理	1. 如何覺察自我，以及認識自己的情緒感受？ 2. 當自己有負向的情緒時，可以如何因應與處理？ 3. 當自己擁有正向情緒時，是否做事更有效率、能積極面對任何事，以及協助他人。 4. 自己要如何關心自己呢？學習說出感受，樂於分享。
21	06.19	家庭資源管理—家庭休閒活動規劃	1. 請同學分享自己家庭的休閒活動有哪些？由誰規劃？其他人如何參與 2. 與家人意見相左時如何調適與溝通？ 3. 與家人共同進行休閒活動時，需考量那些條件？
22	06.26	檢討與展望	1. 這學期班級幹部做了什麼事？帶給你什麼樣的幫助？ 2. 這學期中令你印象最深的班級事務或校園活動是什麼？ 3. 這學期中班級值得表揚和改進的人和事有哪些？



※ 如遇講座、考試、休假，臨時指示交辦活動或狀況，可以彈性調整活動。