

臺北市立中山女子高級中學 114 學年度第 1 學期 團體活動時間 班會主題一覽表

週	日期	年級	主題	核心討論議題
1	09/05	全校	友善校園 (生輔組)	<p>1. 制定班規。</p> <p>2. 請班會主席分組研析，請先看完下列宣導及 QRcode 影片後討論：</p> <p>(1) 114 學年度友善校園週以「停！聽！看！一起『調』出『和』諧的友善校園！」為主題，透過「停！聽！看！」具體行動，深化對校園霸凌防制及友善人際互動的認知，強化對求助的意識與能力。</p> <p>【停！】停止傷害，遏止不法，杜絕冷漠：確保霸凌行為立即停止，強調旁觀者的態度，並培養學生勇於協助的積極意識。</p> <p>【聽！】傾聽需求，理解差異，構築同理：鼓勵聆聽他人的聲音，對於可能因個人特質、身心狀況或處境而遭受誤解的同學，透過傾聽跟理解，增進對彼此的同理，化解人際間的隔閡。</p> <p>【看！】發現徵兆，察覺問題，看見希望：建立有效通報與處理機制，培養對周遭環境與人際互動之觀察，看見可能的霸凌行為前兆、情緒低落或求助信號，共同探索解決方案，看見改善的契機與希望。</p> <p>(2) 看完上述宣導及影片後，請問當遇見疑似校園霸凌的情況時，身為學生的你有什麼方式可以幫助被欺負的同學？以及有哪些方法可以增進人際關係互動？</p> <p>★ 全校地震避難掩護疏散演練</p> 
2	09/12	高一	情緒教育 (輔導室)	2024 年 11 月，澳洲國會完成《線上安全法》(Online Safety Act, OSA) 的修訂，允許政府訂定相關機制，禁止 16 歲以下青少年使用「應具使用年齡限制的社群媒體平台」，包括 Facebook、Instagram、X 等都在管制範圍。後續將透過年齡驗證機制等方式，直接禁止 16 歲以下使用者擁有社群平台帳號，並設立明確罰則。由於管制強度甚高，雖然此法得到許多澳洲民眾及團體的支持，但也引發各界討論及質疑其合理性的聲浪。你認為此法案推動的優缺點為何？在日常生活裡，社群媒體平台的使用對你有何正負向影響？
		高二		
3	09/19	全校	防溺宣導 (體育組)	天氣炎熱，民眾前往溪流、海邊等水域嬉戲玩水之機會大增，然而，就在「不小心」、「忽視警告禁制標語」及「缺乏正確之戲水觀念」...等情況下，使得溺水意外事件頻傳。

				無論是陸地上或是水裡，救人前一定要先確定自己是安全的，「先自保，再求援。」請思考以下兩個問題？ 1、看到別人溺水，可以怎麼救援？ 2、設立禁止戲水告示牌是最好的防溺方式嗎？	
4	09/26	全校	網路成癮 (圖書館)	你一天會用多久的手機或使用多久的網路呢，在這個網路科技發達的年代，要如何好好善用而不「過度」使用？一起來好好認識「網路成癮」吧！ (各班觀看資訊素養與倫理第四版-第八單元後完成學習單回傳)	
5	10/03	全校	性別平等 (輔導室)	隨著數位科技時代的演進，交友方式相較以往更多元，除了實體見面互動，透過社群平台、網路遊戲或交友軟體建立關係已是常態。你是否曾透過網路認識新朋友？你認為在網路世界中與人互動，相較於實體的優缺點為何？同時，在虛擬世界的人際網絡中，需要特別注意哪些事情來保護自己？	
6	10/10	★ 國慶日			
7	10/17	全校	健康促進 (衛生組)	健康促進結合減碳，可以有哪些具體行為，請以飲食層面發想，一起討論日常生活中的飲食，如何盡量減碳？	
8	10/24	★ 光復節補假			
9	10/31	全校	家庭教育 (輔導室)	你有聽過身邊的人或是網路文章、影片分享讀書方法嗎？要提升學習成效涉及讀書計畫、學習動機、時間與環境管理，以及自我監控和調整等因素。其中「讀書計畫」是很重要的因素，關乎自己如何有計畫地往學習目標前進，但訂定與執行的過程不容易。請掃描QRcode，閱讀陳志恆諮商心理師所寫的《如何擬定適合自己的讀書計畫》，文章中提及讀書計畫的安排有幾項重要原則，哪些你有使用過？哪些沒有但你願意嘗試？是否還有想到作者沒寫，但你認為很重要的原則或方法？ ★高二三一大隊接力預賽	 《讀書計畫》 參考文章
10	11/07	全校	交通安全 (校安中心)	我看得見您，您看得見我，並不只是提醒各種交通工具的駕駛要停看聽，身為步行在大街小巷的我們更要留意事故發生的任何潛在危機。常見的步行肇事原因有任意穿越馬路、邊走邊玩手機、不遵守交通號誌等等...。 ►請分小組共同研討列舉還有哪些是步行的肇事原因，以及要如何在上(放)學中養成交通安全步行的正確觀念，共同維護你我生命安全。 ★高一二三大隊接力複賽	

11	11/14	全校	人際關係 (訓育組)	<p>邀請大家運用 10 分鐘的時間，心無旁騖、靜下來「聽書」。請聆聽 YouTube 頻道「文森說書」(從對話的橫切面，找出關係中的慢性病)。這集介紹了臨床心理學家馬歇爾·盧森堡博士發展出的「非暴力溝通」(Nonviolent Communication)。聆聽時，請思考以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 非暴力溝通有哪四個步驟？ 2. 看完這個影片，有改變你什麼想法嗎？請用「以前我認為.....，現在我認為.....」句型說說看自己想法上的改變。 <p>★準備 128 週年校慶活動</p>	
12	11/21	全校	國際交流 (圖書館)	<p>12/11 (四) 本校姊妹校——日本住吉高校將蒞臨中山女高，準備好迎接日本學伴了嗎？一起思考交流接待的好點子吧！</p> <p>※各班完成右方 google 表單</p> <p>★準備 128 週年校慶活動</p>	
13	11/28	全校	服務學習 (訓育組)	<p>志工服務，本是希望能透過一己之力幫助別人。然而，近年來網路上卻出現了「服務汙染」這個新詞彙。請掃描右方 QR Code，閱讀一則讀者投書〈志工服務，幫助還是傷害？〉，並思考以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據文中內容，「服務汙染」是什麼？ 2. 閱讀完這篇文章，你認為從事志工服務時，需要秉持什麼態度？ <p>►請先個人閱讀與思考，接著與一位夥伴交流想法。</p>	
14	12/05	全校	★128 週年校慶全校預演		
15	12/12	高一 高二	防制藥物 濫用 (校安中心)	<p>請觀看「校園防制毒品暨霸凌微電影競賽-防制毒品主題-專科以上學生組《吸毒者的孩子》」，影片中的女兒因為母親懷孕時吸食毒品而成為毒品嬰兒，且造成天生的缺陷。請同學觀賞完後參考劇中情境，一起討論以下：</p> <p>毒品依其成癮性、濫用性，染毒後有那些徵兆？對自身與社會有哪些危害性？</p> <p>面對周遭的親友如有吸食毒品，應如何拒絕毒品誘惑？</p>	
		高三	★藝能科期末常識測驗		
16	12/19	全校	校園安全 (校安中心)	<p>共同維護校園安全是每一位中山人的責任，若你在校內發現可疑人士，你會如何因應？中山女高「校安電話」號碼 02-25090833(口訣：餓我很久伶爸瘦瘦)</p> <p>►請每一位同學，現在將中山女高校安電話號碼存入個人手機通訊錄!!</p>	

				►請分組研討，提出因應處理上述緊急事件流程方法。各組分享後，請共同決定班級最佳解決方案。
17	12/26	高一	生命教育 (輔導室)	社群媒體已經成為現代人獲取資訊、表達意見的重要管道。許多公共議題和社會運動的討論，都是從社群媒體開始發酵。你認為社群媒體在公共事務的參與中，扮演了什麼樣的角色？它的優勢及缺點分別是什麼？在生活中，我們可以如何增加自己媒體識讀的能力？
		高二		高三 ★期末考
18	01/02	高一	生命教育 (輔導室)	藝能科期末常識測驗
		高二		社群媒體已經成為現代人獲取資訊、表達意見的重要管道。許多公共議題和社會運動的討論，都是從社群媒體開始發酵。你認為社群媒體在公共事務的參與中，扮演了什麼樣的角色？它的優勢及缺點分別是什麼？在生活中，我們可以如何增加自己媒體識讀的能力？
19	01/09	全校	環境教育 (衛生組)	今年國內外很多地區都因極端氣候造成暴雨，導致嚴重淹水，除了不便外甚至造成許多傷亡情形，請問： 1.甚麼是極端氣候？為什麼愈來愈常出現？ 2.為什麼城市在暴雨中容易淹水？有沒有更好的程式設計或建設方法？ 3.除了政府，我們高中生能做甚麼來減緩極端氣候？
20	01/16	高一	★期末考	
		高二		
21	01/23	高三	全民國防 (校安中心)	2022年俄烏戰爭爆發後，美俄爆發武裝衝突的風險升高；臺海與南海緊張加劇，美中擦槍走火的風險隨之攀升。隨著美中對抗加劇、中國解放軍在我國周邊活動日趨頻繁，並對我擴大軍事演習持續越線騷擾不斷，兩岸關係緊張。在國際、國家、社會、家庭、個人等各層面，身為學生的我們可以有何作為呢？ ►請先個人思考，在國際、國家、社會、家庭、個人，選擇一個層面，並與一位同學交流想法。
		高一	班級自治 (訓育組)	學期到了尾聲，請各班自行規劃一個能凝聚班級向心力或自主學習活動。
		高二	★教育旅行	
		高三	班級自治 (訓育組)	學期到了尾聲，請各班自行規劃一個能凝聚班級向心力或自主學習活動。