



臺北市立中山女子高級中學 114 學年度第 2 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 |
|----|--------------------|-----------|----------------------------|--|
| | 01/23 (補 02/13) | 高一 高三 | 性別平等 (輔導室) | 權勢性騷擾是指利用身分位階、職務之便，對他人進行明示或暗示的性要求、具有性意味或性別歧視的言語、行為。權勢性騷擾的特殊之處，在於利用權力不對等的差距使得受害者難以直接拒絕加害者，或讓受害者因害怕加害者的權力影響自身權益而不敢拒絕。請問權勢性騷擾與一般性騷擾有何異同？若生活中疑似遭受性騷擾之不當對待，有哪些可以尋求協助的管道與資源？ |
| | | 高二 | ★教育旅行 | |
| 3 | 02/27 | ★和平紀念日 補假 | | |
| 4 | 03/06 | 全校 | 友善校園 (生輔組) | <p>★優良學生班內初選</p> <p>在數位科技發達的今天，網路讓我們與世界的連結變得輕而易舉，但同時也潛藏著危機。許多陷阱往往從一張看似無害的照片或一段甜言蜜語開始。我們必須明白，身體主權屬於自己，任何人都沒有權力要求你提供私密影像或進行不當接觸。請在看完右方 QRcode 的新聞後，回答下面問題：</p> <p>1. 如果在網路上遇到認識不久的朋友，以「想看漂亮的照片」或「交換秘密」為由，要求你傳送私密影像，你該如何適當且堅定地拒絕？</p> <p>2. 如果你發現身邊的同學似乎正陷入網路交友的困擾，甚至可能遭到威脅，身為朋友的你可以如何提供協助？</p>  |
| 5 | 03/13 | 全校 | 防震防災 (校安中心) | <p>★全校防震防災暨青年服勤演練</p> <p>「平常準備、災時應變」，防火類：「快樂出門去，隨手關電器」、地震類：「趴下、掩護、穩住」，以及颱風類：「颱風來襲，全民注意！」核心都是提醒大家熟記逃生方法、裝設警報器、保持環境通風，並多多演練，才能在災害發生時保障生命安全。你都知道以上的口號背後的防災意識是甚麼嗎？請同學們下載「臺北市行動防災 app」，請問裡面有什麼功能？</p> |
| 6 | 03/20 | 全校 | 學校活動 | ★觀看優良學生事蹟影片 |
| | | | 多元文化 (輔導室) | 聯合國大會於 2012 年宣布每年 3 月 20 日為「國際幸福日」，指出「幸福」是全世界人類生活中的普世目標和願望。不同國家對幸福都有其定義與詮釋，丹麥的「Hygge」指的是在平凡日常裡，感受到舒適、溫馨的小確幸；芬蘭的「Kalsarikänni」形容在家穿著睡衣放鬆飲酒、獨處的自在；日本的「Ikigai」代表生活中找到個人的價值和喜悅感來源。你曾經看過、聽過或體驗過不同文化的「幸福」嗎？你覺得屬於臺灣的「幸福」是什麼？ |
| 7 | 03/27 | 全校 | 學校活動 | ★優良學生全校決選 |
| | | | SH150 (體育組) | 我們每天花很多時間坐著，其實身體動的時間並不多。運動不一定要跑步或流汗，生活中很多小動作也算。就從自己的生活出發，聊聊我們能不能「每天多動一點」。 |
| | | | | <p>1. 你知道 SH150 在說什麼嗎？你覺得做得到嗎？</p> <p>2. 課間時間，有哪些簡單方式可以讓身體動起來？</p> <p>3. 哪一種運動最有機會成為你的習慣？為什麼？</p> <p>4. 請兩位同學分享自己「最可能做到」的課餘運動方式。</p> |
| 8 | 04/03 | ★兒童節 補假 | | |
| 9 | 04/10 | 高一 高二 | 交通安全 (校安中心) | 「交通安全教育課程」——課程影片觀看及分組討論 交通事故長年位居於我國兒童及少年事故傷害死因首位，因此在交通部與教育部的共識下，分析國小、國中及高中階段學生交通事故特性，擬定五學習階段交通安全教育重點項目，主題包括：「危險感知能力」、「用路倫理與責任」、「步行與運具使用」、「交通知能與科技運用」及「交通事件應變」等五大面向。 |
| | | 高三 | ★藝能科期末常識測驗 | |
| 10 | 04/17 | 全校 | 健康促進 (衛生組) | <p>開放外食後，同學在選擇食物上更具有主導權與多樣性，但如何抉擇餐食，請討論：</p> <p>1. 如何在眾多商家中選擇健康營養的餐點？</p> <p>2. 選擇的餐食如何與減碳連結？</p> <p>3. 每天都想喝飲料，請問，常喝飲料有甚麼優缺點？</p> |
| 11 | 04/24 | 全校 | 新興科技 與 媒體識讀 (圖書館) | <p>資訊素養與倫理—網路世界大挑戰(上)</p> <p>請使用資訊素養與倫理高中職第五版，網路世界大挑戰(上)單元，討論以下兩個主題。</p> <p>1. 你是否曾在忙碌或分心時，差點點入可疑的連結呢？當時是怎麼發現的？</p> <p>2. 零信任原則提醒我們在面對任何網路資訊要保持警戒，在詐騙的案例中，如果受害者做了「查證」的動作，是否可以避免受騙？你覺得可以如何查證？</p> |

| | | | | |
|----|-------|----------|----------------------|---|
| | | 高二 | ★學系探索量表施測 | |
| 12 | 05/01 | ★勞動節 | | |
| 13 | 05/08 | 全校 | 家庭教育 (輔導室) | 過去人們常認為「如何當父母」是一種天賦或自然而然的事情，然而，養育和教導子女是一門需要學習的知識與學問。現代的家庭型態，父母除了承擔工作和經濟上的責任，也常需面對教養孩子的挑戰。根據你的觀察，身邊的大人，在養育孩子的過程中，較容易面對哪些困難或挑戰？如果學校或社區能開設一門「成為家長的必修課」，提供即將成為父母的人所必備的知識與技能，你希望這門課有哪些內容？ |
| 14 | 05/15 | 全校 | 全民國防 (校安中心) | 近年來隨著數位科技、網路通訊及社群媒體工具的進步，訊息的交流與散布速度相較過去快速許多，現代人不可或缺的手機也讓取得訊息變得更加即時與簡單，社群媒體平台的使用也成為獲得訊息的重要管道之一，因此利用各類媒體散布不實訊息，這類特定意圖的訊息就是假訊息，包括篡改、虛構、捏造、扭曲等行為的不實內容。 請觀看完右方 QR code 的影片後討論，除了影片當中所提供的假新聞識別方式之外，還有哪些可以識別假新聞或是假訊息的方法？  |
| 15 | 05/22 | 高一 高三 | 生命教育 (輔導室) | 「開心的時光總是過得特別快！」雖然時鐘上的秒針，持續以同樣的速度行走著，但我們對時間快慢的感受卻有所差異。匈牙利心理學家米哈里(Mihaly Csikszentmihalyi)教授提出「心流狀態」(Flow state)的概念，當一個人全神貫注於某項活動時，進入一種高度專注、忘我的心理狀態，人們會感到時間流逝加快，並且體驗到高度的成就感。研究發現，若在日常生活中能夠重複且規律地進入心流狀態，能夠提升個人整體的幸福。請分享你曾經經驗過的「心流狀態」為何？有哪些方式可以增加日常生活中的「心流」體驗？ |
| | | 高二 | ★喚醒衝刺大會 | |
| 16 | 05/29 | 全校 | 防制 藥物濫用 (校安中心) | 請觀看 QR code 連結影片後回答以下問題： 1. 第一段影片中，奇奇聽到了珊珊的問題以後，他拿出了許多東西，但這些點心、食品中有可能混有多種新興毒品的成分，想一想，新興毒品有可能偽裝成什麼樣的包裝？ 2. 第二段影片中，為了幫珊珊慶生，奇奇準備了好多美食，甚至還準備了「笑氣」打算助興。q 笑氣可以短暫的帶來愉悅或興奮感，卻會造成健康上的損害，請試著舉例笑氣會造成身體哪些問題的產生？ 3. 第三段影片中，珊珊演示了 8 種拒絕毒品誘惑的方式，假如朋友或認識的人邀約或誘惑你嘗試毒品，你會如何應對？身邊有人接觸毒品時，又能向哪些人或單位求助？  【教育部防制學生藥物濫用資源網】阿翰 po 影片 奇奇與珊珊拒絕誘惑三部曲 |
| 17 | 06/05 | 高一 高二 | ★藝能科期末常識測驗 | |
| 18 | 06/12 | 高一 高二 | 環境教育 (衛生組) | 請觀看 https://www.youtube.com/watch?v=b13Pz_F362g (QR code 如下) 影片中提到，外送熱潮下，產生的紙容器垃圾從 2019 年的 9 萬多，到 2024 增加為 19 萬多，塑膠容器也從 14 萬多增加到 22 萬，但循環包材或環保餐具一直推不動，請討論： 1. 循環包材推不動的可能原因？ 2. 便利如何兼顧環保？ 3. 這些外食垃圾的後續處理方式有哪些？各會產生那些問題？ 4. 對於現階段，大家可採行的措施有哪些？  |
| 19 | 06/19 | ★端午節 | | |
| 20 | 06/26 | 高一 高二 | ★期末考 | |