


新北市立新店高級中學 114 學年度 第 2 學期 4 月份班會討論提綱

週次	日期	主題	引言	討論題綱
1	4/6~4/10	【時間管理】	學期進入中段，許多同學開始感受到課業、活動與生活之間的壓力。有些人可能覺得時間不夠用，也有人逐漸找到自己的節奏。學會檢視與調整時間安排，是高中生活中重要的能力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 最近讓你覺得時間最不夠用的是什麼事情？ 2. 你通常如何安排讀書、休息與娛樂時間？ 3. 如果要讓生活更有節奏，你會想做出什麼調整？
2	4/13~4/17	【性別平等日】  性別平等徵文活動連結	每年 4 月 20 日是性別平等教育日，提醒我們重新思考性別平等與彼此尊重的重要性。在日常生活中，我們常會接觸到不同性別氣質、興趣與表達方式的人，也可能聽過「男生應該怎樣、女生應該怎樣」的刻板印象。為響應性別平等教育日，學校也在圖書館辦理性別平等書展並舉辦性平主題徵文活動，邀請同學透過閱讀與書寫思考多元性別與尊重差異的重要，請同學踴躍參與。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活中是否曾聽過「男生就應該…」「女生就應該…」這類說法？你怎麼看？ 2. 同學的興趣或打扮不符合一般性別刻板印象時，我們應該如何看待與互動？ 3. 在班級中，可以用哪些方式讓每個人都感到被尊重與接納？
3	4/20~4/24	【身體界線】	在人際互動中，每個人都有自己的身體界線與感受。有些玩笑、肢體接觸或言語，可能在無意間讓他人感到不舒服。學習尊重他人的界線、理解「同意」的重要性，是建立健康人際關係的重要一課，也能讓班級互動更加安全與友善。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你認為在人際互動中，哪些行為可能會讓人感到不舒服或被冒犯？ 2. 如果有人開玩笑或做出讓你不舒服的行為，你覺得可以如何表達自己的感受？ 3. 當看到同學被不當言語或行為對待時，我們可以如何適當地協助？
4	4/27~5/1	【班級合作】	一個班級就像一個小型社群，需要大家一起維持秩序與環境。從打掃、活動到日常互動，每個人的參與都會影響班級氛圍。當大家願意為共同目標努力時，班級也會變得更有凝聚力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得目前班級最需要改善的地方是什麼？ 2. 在班級活動或工作中，你通常是主動參與還是被動配合？ 3. 如果想讓班級更有凝聚力，可以從哪些小事開始？

