

## 新北市立新店高級中學 113 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
8	3/31-4/4	【健康體適能】	<p>隨著現代科技發展，許多人因長時間使用手機、電腦而缺乏運動，導致身體機能下降，甚至影響學習與生活品質。「健康體適能」不僅關乎運動表現，更影響心肺功能、肌力及整體健康。本次班會透過短片了解健康體適能的五大要素，並討論如何在日常生活中提升體適能，讓自己擁有更好的身心狀態。</p> <p>影片一 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xTXEprwWbw">https://www.youtube.com/watch?v=xTXEprwWbw</a> (01:56)</p> <p>影片二 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zHCF7f0J4MA">https://www.youtube.com/watch?v=zHCF7f0J4MA</a> (00:00-01:50 即可)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片提到心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度及身體組成，你覺得哪一項對你的生活影響最大？為什麼？</li> <li>2. 學校的體育課是否足夠讓我們維持良好的體適能？如果不夠，應該如何補充？</li> <li>3. 現代人久坐的問題嚴重，你認為在課堂或家中可以做哪些簡單的運動來改善？</li> </ol>
9	4/7-4/11	【自我形象及審美】	<p>所謂身體意象 (Body Image) 是指個體如何看待自己的外型以及如何評價自己的身體。其實大部分人對自己的外型及身體缺少自信，因為來自環境及他人的標準很嚴苛，使得個人要肯定自我身體意象有些困難。然而，美的定義應該是多元的，每個人都擁有獨特的魅力與價值。本次班會將透過短片探討「審美標準如何影響我們的自我形象」，並思考如何建立健康的自我認同與自信心。</p> <p>我的美・我相信 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aSCShOUls-A">https://www.youtube.com/watch?v=aSCShOUls-A</a> (長 2:32)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你曾接收到他人對你身體的批評嗎？請分享個人相關經驗以及感受。</li> <li>2. 你認為外貌與自信心之間的關係如何？一個人的自信能否影響他在他人眼中的吸引力？</li> <li>3. 你認為應該如何培養健康的審美觀，讓自己不被單一的美的標準束縛？</li> </ol>
10	4/14-4/18	【閱讀教育】	<p>每年的 4 月 23 日是「世界閱讀日」，旨在推廣閱讀、出版與智慧財產權的保護。在數位時代，我們的閱讀方式與習慣正快速改變，電子書、短影音、社群媒體的普及，使得長篇閱讀的時間被壓縮。本週班會將探討閱讀的價值、挑戰及如何培養良好的閱讀習慣，讓我們重新思考閱讀在現代生活中的重要性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 除了學校課本，你平時會主動閱讀嗎？你喜歡的閱讀類型是什麼？</li> <li>2. 在資訊爆炸的時代，我們如何區分「有價值的閱讀」與「娛樂性資訊」？</li> <li>3. 短影音、社群媒體的興起是否影響了我們的閱讀耐心與深度思考能力？你如何看待這種變化？</li> </ol>
11	4/21-4/25	【性平教育—社會時事篇】	<p>每年的 4 月 20 日為「性別平等教育日」，而近年來許多運動賽事與公眾人物的事件更讓性別平等議題成為社會輿論焦點。例如，某些體育賽事對跨性別運動員的參賽設限，引發公平性與包容性的討論；某些明星與政治人物因性騷擾或不當言行被曝光，讓「#MeToo」運動再度受到關注。今天的班會，我們將透過近期時事來探討性別平等在社會的現況，以及這些議題如何影響我們的日常生活。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對是否對跨性別運動員參賽設限，你的看法是什麼？你認為應該如何在競技公平與性別包容之間取得平衡？</li> <li>2. 近期多起性騷擾甚或性犯罪事件引發社會輿論。你認為社會大眾應該如何支持受害者，並防止類似事件發生？</li> <li>3. 體壇與娛樂圈中，女性運動員與女演員的薪資往往比男性同行低，即使她們的影響力與實力不亞於男性。你認為這是市場機制的結果，還是社會對性別的偏見？應該如何改善這種不平等？</li> </ol>

## 新北市立新店高級中學 113 學年度 第 2 學期 4 月份班會討論提綱

12	4/28-5/2	【性平教育 —自我保護篇】	<p>在學校、職場、家庭與社會中，權力不對等的關係可能導致性別不平等，甚至讓某些人容易成為性騷擾或性暴力的受害者。例如，當前輩、教師、教練、主管或長輩利用自己的權力影響他人時，受害者往往因害怕報復或無法獲得支持而選擇沉默。</p> <p>我們今天要探討的是：權力如何影響性別平等？我們如何辨識並避免權力不對等帶來的風險？當自己或身邊的人面臨困境時，該如何尋求幫助並保護自己？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你認為在學校、職場或家庭中，權力不對等如何影響性別平等？(面向：課堂、社團、課外活動、補教機構、家族、職場等……)</li> <li>2. 什麼樣的行為可能構成「權力操控」或「性騷擾」？你曾聽過相關的案例嗎？</li> <li>3. 如果你或身邊的人遇到因權力不對等而產生的不公平對待或騷擾，可以怎麼應對？有哪些資源可以尋求幫助？</li> </ol>
----	----------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------