

國立東石高級中學 114 學年度第 1 學期值週導師暨班會活動參考討論題綱

週次	日期	值週導師	討論主題	討論題綱
1	08/31~09/06	許智凱	開學預備	請導師指導班級律定班級共同遵守事項及處理其他班級事務。
2	09/07~09/13	詹俊毅	友善校園	預防網路霸凌傷害： 以下影片可擇一觀賞：為社群互動立界線、抒發心情還是爆料、玩笑還是傷害及旁觀還是發聲。 ★ https://youtu.be/Q9ErQIvyGhU?si=dzMMYgfs7yQYBQtE ★ https://youtu.be/zNGDkeNXeg0?si=BC-qJzqviGES5N20 ★ https://youtu.be/j-bdAJ_rAKA?si=nM259VnwznWOHj42 ★ https://youtu.be/mWM5gMuHzQY?si=qDN-9vEgxWaKJqw5 - 何謂網路霸凌？它會帶來哪些傷害？ - 如何避免成為網路霸凌者？ - 當朋友/自己受到網路霸凌時，該如何應對？
3	09/14~09/20	賴國茂	反毒議題	教育部反毒宣導影片： 以下影片可擇一觀賞：毒霧、祭、裂光、芽子臉的迷幻運作、初衷。 ★ https://youtu.be/nEyB-P5ihdY?si=XkMHanoZBQsYGVjj ★ https://youtu.be/PhTmaDLHrEg?si=_PkpuUGfcYePeavA ★ https://youtu.be/nGRRGazXqeQ?si=U_1TcvJZFpr1lMkX ★ https://youtu.be/M24Dpp8Mw0o?si=TRjdpTT-b7dax-ra ★ https://youtu.be/WilRAOE8qnM?si=g0LNO_z-ZrE2goHx - 你知道新興毒品會以什麼包裝呈現嗎？你聽過依托咪酯嗎？它對人體的危害如何？ - 你應該如何杜絕毒品誘惑？能運用哪些方法？ - 周遭朋友若不幸涉毒，請問有哪些管道可以協助他呢？
4	09/21~09/27	黃炳睿	防範詐騙	推薦網站： ★ 165 打詐儀表板 https://165dashboard.tw/ ★ 刑事警察局官方 IG https://www.instagram.com/p/DIQ4pKhJUQa/ ★ 法務部資源 https://www.moj.gov.tw/2204/2645/181663/181667/Lpsimplelist - 參考 165 打詐儀表板，目前常見的詐騙方式有哪幾種？（例如：假冒客服、投資詐騙、網路交友、簡訊連結等）哪一類型的詐騙對你來說最難分辨？為什麼？ - 自己平時該如何避免？分享自己或家人曾差點受騙的經驗，當時是如何發現或解決的？ - 周遭朋友若不幸被詐騙，請問有哪些管道可以協助他呢？ - 你知道「車手」是什麼嗎？若參與詐騙（例：幫忙收帳戶、協助轉帳也會觸法），可能會面臨哪些法律責任？

5	09/28~ 10/04	張峻嘉	健康 體適能	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。 ★ https://www.youtube.com/watch?v=xTXEprwWbw ★ https://www.youtube.com/watch?v=zHCF7f0J4MA (00:00-01:50 即可) 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？ 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？ 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？
6	10/05~ 10/11	蕭丞凱	自我形象 及審美	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。 ★ https://www.youtube.com/watch?v=aSCSh0Uls-A (長 2:32) 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。 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？ 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？
7	10/12~ 10/18	張淑貞	段考準備	
8	10/19~ 10/25	黃舷婷	校園服儀	所謂「制服」，在公司、企業及學校皆很常見，不同產業也有不同類型的制服，本週來討論制定統一服裝的原因，並思考可能的缺點與以及不願遵守的原因。 以下整理網路討論校園服儀規定的優點意見，提供參考： ● 促進平等與團體認同：制服統一了服裝，減少了因家境差異或流行趨勢所引起的攀比心理，同時也強化了班級和學校的凝聚力。 ● 節省時間與金錢：不需要每天煩惱要穿什麼衣服上學，簡化了日常著裝選擇。對於家長來說，這也大幅減少了置裝費用。 ● 提升校園安全：制服是辨識學生的重要標誌。在校園內外，老師和警衛能更容易辨識出本校學生，及時發現並處理可疑的外來人員，有效保障學生的安全。 ● 培養正式服裝配置能力與建立形象：穿著整潔的制服是一種自律的體現。常見的正式服裝皆包含襯衫，不論是外搭還是內飾，練習管理或者整理自己的正式服裝可以給陌生人一種嚴謹的印象。

			※請根據你的想法，談一談校園規範統一服裝的優缺點，最後針對這些，有沒有更可行的、能兼顧的各方意見的作法？
9	10/26~ 11/01	羅亦辰	自由 與自律 現在打開手機，你可能有 100 種理由待在螢幕裡——「今天小說更新了、昨天影片還沒看完、朋友剛在群組丟了個超中肯的梗圖、還有某個遊戲的登入獎勵沒領、對了，抖音才滑到一半耶。」 手機裡裝滿我們的興趣、娛樂、社交，甚至連學習也被放進來。它給了我們滿滿的自由：想看什麼、玩什麼、聊什麼、什麼時候看、訊息回不回都由我們決定。但這個「自由」越來越大的時候，我們有沒有同時練習「自律」？ 不是要你不玩手機、不追劇、不聊天，而是來思考：在充滿選擇的時代，自由跟自律能不能並存？我們能不能玩得盡興，也活得清醒？ 1. 你是否曾經因為過度滑手機影響作息、課業、情緒？這種情況是否讓你感覺如何？談談自己的經驗和想法。 2. 你有沒有自己訂過「手機使用的規則」？這些規則能否長久？什麼時候最容易破戒？有沒有什麼方式可以讓規則更好實踐？ 3. 在自由與自律之間，你希望學校或父母扮演什麼角色？你覺得什麼樣的提醒或限制是有效且被尊重的？ ※延伸活動建議（彈性實施） ● 手機使用時間揭密：請學生查詢自己一週的螢幕使用時間，討論最常使用的是什麼 APP？哪些時間可能可以調整？ ● 訂一份「個人自由自律合約」：不是要強迫自己，而是練習「對自己負責」的能力。
10	11/02~ 11/08	王獻勳	環境教育 《Dear Future Generations: Sorry》是一部由 Prince Ea 於 2025 年創作的影片，透過詩意的語言，以向未來世代道歉的形式，強調當代對環境的破壞，並呼籲人們立即採取行動，保護地球，避免將環境災難留給後代。本次班會將透過影片觀賞與討論，思考我們對環境的影響，並尋找具體的改善方案。 ★ https://youtu.be/eRLJscAlk1M?si=0e37eisE2qCHluYe（長 06:02） 1. 觀看《Dear Future Generations: Sorry》，你最深刻的感受是什麼？影片中提到的環境問題，哪些對你來說最有共鳴？為什麼？ 2. 你的家庭或社區是否有推動任何環保行動？你覺得這些行動有效嗎？ 3. 如果要在班級或學校發起環保行動，你會選擇哪種方式？（如種樹、淨灘、減少一次性塑膠等）
11	11/09~ 11/15	解佳蓉	安全消費 購物安心 參考影片： ★ 行政院消費者保護處「新成年人消費－抉擇／負責篇」 https://youtu.be/srDgJ2CSXJM?si=argPYFqNEEIA-Ac ★ 安心買安心退？消費者網購想退貨「一延再延」 https://youtu.be/UiNqVmw86JA?si=iiUGVWYGfweARyec 1. 網路購物需要注意哪些事情？

				2. 網路購物詐騙的形式可能有哪些？有無相關經驗？ 3. 面對上述問題該如何自保？ 4. 消費者保護專線其負責的工作範疇包含什麼？
12	11/16~ 11/22	陳凌岑	價值觀點	觀點決定世界 https://www.books.com.tw/products/0011003763?srsltid=AfmB0orL6jSt_73-4hBP6iyg0zfVW-7Hdj8j0u0J7YUmVgSxRNNHCLtL 1. 你印象中的好人是什麼樣子？你覺得做什麼樣的事，就算是好人呢？有什麼形容詞可以說明他的好？ 2. 參考連結，這 100 種好人的樣貌，哪幾樣是你有共鳴的？又哪些事自己會去注意，經常去做？ 3. 生活中，校園裡，你是否曾經感受過別人的善意？這 100 種中，你有體會過哪些？是誰為你做的？
13	11/23~ 11/29	李玲瑤	段考準備	
14	11/30~ 12/06	羅正杰	性別平等	《童話故事下集》為近期熱門台劇，深入探討了現代社會中的性別議題。劇中呈現了媳婦主動洗碗、女性面臨被催生、女性在外過夜被譴責等情節，反映了當代台灣社會中的性別刻板印象與不平等現象。這些情節不僅是戲劇表演，更反映了現實生活中許多人所面臨的真實困境。 ★ https://www.youtube.com/shorts/rH3TsAkbn4 1. 在你的家庭中，家務是如何分工的？如何分配才算公平合理？如果將家務視為一種「無酬照顧工作」，你認為應該如何評估其價值？ 2. 除了家庭，你認為在現今社會中，女性還面臨哪些不平等的待遇？或是你覺得台灣在哪些部分，兩性平權上有進步了？ 3. 刻板印象的受害者，不只是女性。傳統社會，對於男性的家庭或社會參與有哪些期待？那些部分你覺得對男性是壓力或束縛？或是不必要的？
15	12/07~ 12/13	林家彬	性別議題	從時事看性別： 2025 的 7 月，據媒體報導，一名 38 歲、姓焦的男性，網路上化名「阿紅」或「紅姐」，男扮女裝透過濾鏡、美顏、變聲器等裝備塑造女性形象，以「溫柔體貼」的人設誘騙男性上門，雙方發生性行為，其間全程偷拍影片後上傳至會員制平台販售牟利。事件迅速在中國大陸、台灣、馬來西亞，甚至泰國、越南、南美等地引發網路熱議與迷因創作。「來都來了」成為熱搜語錄；網友仿照紅姐的穿搭風格。 討論題 1：同學對紅姊事件的理解是什麼？為什麼會成為一個值得討論的話題？ 討論題 2：我們有沒有在日常生活中，對男生女生的行為「用不同標準」？這算不算是一種「性別霸凌」？我們該怎麼避免？ 延伸討論： 如何建立一個「不以性別定義價值」的環境？在我們自己的班級或朋友圈裡，有沒有需要調整的習慣或語言？

16	12/14~ 12/20	李家宇	生涯規劃	AI 與我、還有未來： 討論題 1：你對 AI 的認識是什麼？有聽過或使用過哪些 AI 工具？感覺怎麼樣？能如何運用在學校？ 討論題 2：你覺得 AI 會取代人類嗎？人類跟 AI 的差別在哪？未來的職場需要什麼樣的能力，才能跟 AI 合作？ 延伸討論： 想想看未來世界 10 年後的樣子，如果要你給 AI 下「人生規則」，第一條會是什麼？
17	12/21~ 12/27	黃裕鈞	生命教育	隨著越來越多人飼養寵物，動物已成為人類生活的一部分。寵物不僅帶來陪伴與快樂，也讓我們學習到責任、關愛與尊重生命的重要性。然而，現實中仍存在棄養、虐待或忽視照顧的情況。透過班會討論，希望同學們能夠思考這些問題：飼養寵物背後的責任與義務、如何從照顧寵物中學會珍惜生命、當面臨寵物的生老病死時，應該抱持什麼樣的態度？ 1. 寵物與人類的關係：(為什麼人類會選擇養寵物？寵物在家庭生活與情感中的角色？……) 2. 飼養寵物的責任：(飼主需要做到的基本責任有哪些？飲食、醫療、陪伴、環境照顧……、不當飼養或棄養對寵物的傷害？……) 3. 如何成為友善動物的人？
18	12/28~ 01/03	林溪銀	青銀共好	台灣即將進入超高齡社會，而我們和長者之間存在許多溝通不良或彼此不理解的狀況，進而產生不耐煩、不配合的情緒。 ★ 獨居老人，行動不便，倒垃圾大代誌 https://youtu.be/jVB9vy3-uU8?si=KLHmlEoJ710rYn8g ★ 養院居高樓，老人行動不便不利逃生 https://youtu.be/polQQXMLDf8?si=WYxdn19_6Ka9hbd ★ 獨老者的餐桌，吃飯不是件簡單的事 https://youtu.be/2HmYzbT1ZLk?si=A0s-gTQcicxd7Fu 1. 請集思廣益老化可能造成的身心變化。 外表改變：皺紋、假牙、駝背…… 行為改變：行動慢、講話慢、忘東忘西…… 生理改變：聲音低、失眠、夜尿…… 心態改變：固執、倚老賣老、想要陪伴…… 使用的用具：老花眼鏡、拐杖、助行器…… 2. 討論長者和我們有哪些不同的思維及行為模式？ 3. 為什麼長者和我們的思維及行為模式產生差異，其背後原因可能是什麼？
19	01/04~ 01/10	黃淑婷	職業安全	所謂職業安全，泛指各種行業中應注重的安全，往年只專注在工業部分的討論，今年擴大為職業安全的討論，本次週會透過影片觀賞與討論，思考你我生活周遭容易遇上的職安問題。 討論： 1. 壓力與疲勞的影響：長時間工作、高強度工作或人際關係不佳如何導

				致疲勞、分心，進而增加意外發生的機率？如何找出調適或改善方法？ 2. 職場霸凌與溝通：如果在工作場所受到不公平對待或霸凌，會對工作表現和安全意識產生什麼影響？如何建立有效的溝通管道？ 3. 求助管道的重要性：當你感到心理壓力大時，有哪些可以尋求幫助的管道(學校輔導室、勞工申訴專線……)？ ※開放式問題提升思考深度： 如果你是某家公司的安全部門主管，你會如何設計一套「年輕人友善」的安全教育方案？
20	01/11~ 01/17	賴湘穎	期末省思	1. 這學期班上最令人難忘的事是什麼？ 2. 我在這學期表現得如何？有哪裡是需要調整的？如何調整？ 3. 這學期我為自己擬定的計畫是不是有達成？沒有完成的原因是什麼？
21	01/18~ 01/24	黃珮琪	學期結束	