

屏東縣立中正國民中學 114 學年度第一學期班週會課程進度表

週次	日期	中心德目	『週會專題演講』暨『班會討論題綱』
一	9/3	友善校園 交通安全宣導	1. 請舉出開學典禮反霸凌誓詞中的其中 3 條。 2. 請舉出騎乘腳踏車常見的違規，並說明危險性。
二	9/10	有愛無礙	1. 請分享一次你主動發現同學需要幫助，並成功提供協助的經驗。 (當時你做了什麼？結果如何？) 2. 除了主動幫忙，我們還能創造什麼樣的「班級氛圍」，來讓所有不同特質的同學都感到自在與安全？
三	9/17	國家防災日	請簡述學校防災演練所需注意的事項。
四	9/24	尊師重道	1. 你覺得現在的老師面臨哪些以前沒想過的壓力？ 2. 如果你是老師，在這些壓力下工作，你會希望學生怎麼對待你？ 3. 老師們的付出與努力你察覺了多少？請詳列並表達感謝。
五	10/1	環境教育	簡略記錄環境教育宣導影片內容。
六	10/8	民主法治 與人權議題	1. 除了個人選擇，從「法治」和「公民義務」的角度來看，投票在民主制度中扮演什麼樣的角色與重要性？ 2. 公民投票與一般選舉有何不同？它如何體現「主權在民」的民主價值？
段考週：第一次段考			
八	10/22	生命教育	1. 生命中最重要的是什麼？(例如：家庭、友情、學習、快樂) 2. 如果今天是你生命的最後一天，你會如何度過？為什麼？
九	10/29	反菸毒宣導	請寫出拒毒技巧：「反毒防身 5 術」的內容。
十	11/5	生涯發展教育	1. 試著描述一下你對未來(例如：20 歲、30 歲時)的想像或夢想。 2. 為了要實現這個夢想，你覺得有哪些「現在就可以開始」的小步驟？
十一	11/2	網路規範	1. 你或身邊人是否經歷過網路暴力？當時的感覺如何？ 2. 你認為發文需要注意那些網路規範？
十二	11/19	多元文化	1. 除了過年、聖誕節，你知道哪些同學家會過其他有趣的節日嗎？(例如：開齋節、潑水節、原住民族的豐年祭)可以請他們分享嗎？ 2. 什麼是「刻板印象」？你聽過哪些對不同群體(例如：原住民、新住民、客家人)的刻板印象？這些說法公平嗎？
十三	11/26	品德教育暨 三好教育推廣	1. 「做好事」：分享一次你最近做過的好事，做完之後你的心情如何？ 2. 「說好話」什麼是「好話」？只有讚美才是好話嗎？如何誠懇地給予他人建議而不是批評？ 3. 如何培養一顆「感恩的心」？每天可以感恩哪些人或事？
段考週：第二次段考、校慶週			
十五	12/10	全民國防	1. 我們現在只是國中生，能為保護家園做哪些實際的事？ 2. 平時做好防災準備，為什麼也是全民國防的一環？
十六	12/17	家庭教育及 家暴防治	請簡略紀錄家暴防治宣導影片的內容。
十七	12/24	感恩惜福	1. 有沒有什麼是你一直以來覺得「理所當然」，但其實非常值得珍惜的？ 2. 通過正念反思，列出三件你今天感恩的事物。
十八	12/31	健康促進	1. 如何平衡 3C 產品使用與休息時間？長時間盯著螢幕對身心有哪些影響？ 2. 考試或人際關係帶來壓力時，有哪些有效的紓壓方法？
十九	1/7	疾病防治	(七年級請紀錄宣導內容) 1. 我們平時接種的流感疫苗、HPV 疫苗、帶狀疱疹疫苗等，其重要性是什麼？ 2. 常聽到「增強免疫力」，你認為具體應該怎麼做？
二十	1/11	均衡飲食	1. 請列舉「六大類食物」？討論每一類的主要功能是什麼？ 2. 分享自己一天吃的東西，對照「健康餐盤」，你給自己打幾分？哪一部分可以最先做出改善？
段考週：第三次段考			