主题班会　主题班会 · 45 分钟

把安全
变成一种习惯

交通事故、溺水、诈骗，这三件事的共同点是：都不是天灾，几乎都能提前防住。今天讲具体怎么做。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 三个真实场景

不是遥远的新闻，是同龄人身上发生过的事

02 出行安全

骑行、乘车、过马路，三条铁律

03 防溺水与外出

四个“不”，夏天最容易破防的地方

04 防诈骗

校园四类高发套路，逐条拆解

先看三个数字

三个场景，都不是意外

下面三件事，每年都在不同学校重演。

1 秒

低头看一眼手机

骑车看手机一秒，等于盲行三到五米，路口右转车正好在盲区。

2 米

野水域的落差

看着很浅的水库、河滩，水下常有深坑和暗流，会游泳也未必能上来。

4 类

校园高发诈骗

刷单、假客服、游戏交易、冒充老师，占校园案件绝大多数。

> 三件事的共同点：事前都有一秒钟可以停下来。

每天都要用

出行：三条铁律

01 骑车不戴耳机、不看手机

听不见喇叭、看不见路口，是骑行事故的两大原因。导航提前设好，路上不看屏。

02 过马路只看灯，不看车让不让

车辆有盲区、有刹车距离，司机也可能在走神。绿灯也要先看一眼再走。

03 不坐无牌车、不拼黑车

深夜返校优先走大路、坐正规平台车，上车把车牌发给室友，这个动作十秒钟。

> 路上少争那三秒，能省掉后面所有的麻烦。

夏天最要紧

防溺水：四个“不”

绝对不做

- 不私自下水，包括看起来最浅的河滩
- 不结伴去野水域“就泡一下”
- 不盲目下水救人，先呼救、抛漂浮物
- 不在酒后、疲劳、饭后立即下水

正确做法

- 只在有救生员的正规泳池游泳
- 下水前活动关节，别猛地下水
- 发现有人落水，大声呼救并拨打 110/120
- 找竹竿、救生圈、矿泉水瓶捆衣服抛过去

> 溺水者不会大声呼救、不会挥手，只会安静下沉。看见有人在水里姿势异常，先喊人。

逐条拆解

校园四类高发诈骗

套路	怎么识别
刷单返利	任何“先垫付、后返佣”的兼职都是诈骗。第一单真返，是为了让你投更多。
冒充客服退款	退款不需要你提供验证码、不需要你开屏幕共享。挂掉，从官方 App 里自己查订单。
游戏账号、装备交易	让你脱离平台私下交易、扫码付款的，一律不做。平台外交易没有保障，也没有追回可能。
冒充老师、辅导员收费	凡在群里发收款码收费用、买资料的，先打电话给老师本人核实，别在群里问。

记住一句：所有让你“现在马上、别告诉别人”的操作，都是诈骗。

三个动作

真遇上了怎么办

01 先停手，别再转账

骗子会用“再转一笔就能解冻”继续套。发现不对，第一件事是停止付款，不是想办法拿回来。

02 留证据，马上报警

截图聊天记录、转账记录、对方账号，拨 110 或去派出所。越早报警，止付成功率越高。

03 告诉辅导员和家长

被骗不丢人，瞒着才麻烦。学校可以协助报警、出具证明，也能防止同班同学再被骗。

> 国家反诈中心 App 打开来电预警，这个开关能挡掉大部分陌生诈骗电话。

最后一句

安全不是运气，是一次次没偷懒

- 今天记住三句话：路上不看手机、野水绝不下水、转账之前先打电话核实。
- 把这节课的内容转给家里人一次，尤其是爸妈，他们遇到的诈骗比我们多。
- 遇到任何拿不准的事，先找人问一句，别自己扛着做决定。