

公視兒少教育資源網教案

課程名稱		守護生命即刻救援	設計者	林欣蓓 (改編自蔡幸君老師教案)
使用影片		影片一:如果你的親友想自殺?你應該知道的 6 件事 https://youtu.be/3sP8c_mQGwc 影片二:陪伴自殺傾向的親友, 3 個問答幫助你好好照顧自己 https://youtu.be/teQadwQjYCM	教學節數	1
適用時機/對象		國中九年級。(或危機事件使用) 國中綜合活動領域、健康與體育領域學科課程之延伸。	教學設備	筆電、單槍、投影布幕。 A3 大小的情境題目單、小白板、白板筆、個人圈叉牌、便利貼。
設計依據				
課程領域 學習重點		綜合活動領域 學習表現 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素, 運用適當策略或資源, 促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值, 尊重及珍惜自己與他人生命, 並協助他人。 學習內容 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。		
生命教育 議題融入	學習主題	靈性修養		
	實質內涵	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難, 探討促進全人健康與幸福的方法。		
學習目標				
一、分享生活中的困境與挫折對人的影響, 理解自傷行為的可能原因。 二、探討知悉親友在自我傷害時, 合宜且有效的因應及處理方式。 三、分享生活中照顧與接受照顧的經驗, 提出各種自我照顧的方法。 四、探討在陪伴自我傷害的親友的過程中, 關照自我狀態的方法與資源。				
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式(含教學策略)			時間	學習評量
活動一(第一節): 守護生命即刻救援 一、面對他人自殺意念的情境討論 (一) 思考與分享曾遇過親人或朋友有過傷害自己的行為之經驗, 進而討論出現自我傷害的行為可能的原因。 討論當接收親人或朋友有自傷或自殺的想法時, 可			25	口語評量:能表達自傷行為背後可能的原因。

能產生哪些心情和想法，以及如何伸出援手。 (二) 每組拿取情境學習單、小白板，並針對各項情境進行討論，提出適宜、適當的因應方式，最後分享最好的 3 個答案。 1. 如果接到像在告別的電話，該怎麼辦? 2. 如果知道朋友在自我傷害(如割腕)，該怎麼辦? 3. 你絕對不該跟自傷/自殺者講的話 4. 身處朋友企圖自殺現場，該怎麼辦? 5. 想自殺的朋友情緒好激動，講不聽，怎麼辦? 6. 一時無法陪伴企圖自殺的親友怎麼辦? (三) 觀看影片《如果你的親友想自殺？你該知道的 6 件事》，透過影片內容了解當知道親友有自殺傾向時，該怎麼做，影片 8 分鐘。 (四) 看完影片後，小組可修正或補充原有的答案，並分享印象深刻或有觸動的部分。		實作評量：透過同儕討論及生活經驗分享，提出各種協助自傷親人或朋友的方法。
二、陪伴者的自我照顧 (一) 討論陪伴自殺傾向的親人或朋友可能遇到的挑戰和困難，並利用手上的圈叉牌選擇自己的答案和說明自己的看法： 1. 在照顧別人(自傷/自殺親人或朋友)之前，要先把自已照顧好。 2. 自殺者的自殺選擇，不是陪伴者的責任。 3. 自殺陪伴者有社會資源可以運用。 (二) 觀看影片《陪伴自殺傾向的親友，3 個問答幫助你，好好照顧自己》，影片 4 分鐘，並分享在影片中印象深刻的部分或心得。 (三) 小組討論自我照顧的方法，將可行的自我照顧方法並寫在便利貼，一個方法寫一張，完成後貼到黑板上。討論時間 3 分鐘。 (四) 小組上台報告可行的自我照顧方法。 (五) 歸納共同性質或內容類似的自我照顧方法。 三、歸納總結 (一) 面對身邊親人或朋友出現想自傷或自殺的念頭或行為時，可能會有一些擔心和緊張，也會不確定該怎麼做。 (二) 陪伴自殺傾向的親人或朋友可能會遇到挑戰和困難，因而影響自己的身心狀態，但為了讓彼此都能走得長久，除了適度的照顧對方和回應對方，照顧自己也是非常重要的事情。	20	口語評量：能分享個人 在生活中照顧自己與他人，及接受他人照顧的經驗。 實作評量：透過同儕討論及分享，提出各種在陪伴自傷親友時，自我照顧的方法與資源。

課程名稱		拯救小路完全攻略（上）（下）		設計者	林欣蓓 （改編自蔡幸君老師教案）
使用影片		小路的選擇，關於一個自殺者的故事。 https://bit.ly/3zUEJjJ		教學節數	2
適用時機/對象		國中九年級。（或危機事件使用） 國中綜合活動領域、健康與體育領域學科課程之延伸。		教學設備	筆電、單槍、投影布幕等網路設備。平板數位載具。體驗活動學習單。自救方法題目單、海報紙、彩色筆、圓點標記
設計依據					
課程領域 學習重點		綜合活動領域 學習表現 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 學習內容 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。			
生命教育議題融入	學習主題	靈性修養			
	實質內涵	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。			
學習目標					
一、探索自傷/自殺事件之緣由，覺察青少年自我傷害的可能原因及相關因素。 二、分析自傷/自殺事件之辨識與求救警訊，搜尋自助及助人的資源與方法。					
學習活動設計					
學習活動內容及實施方式(含教學策略)				時間	學習評量
活動一：拯救小路完全攻略（上） 一、自殺議題的價值澄清 （一）表達對這三個自殺議題的看法。 1. 說要自殺的人都不是當真的？ 2. 多數自殺都是突然發生沒有徵兆？ 3. 只有為精神疾患所苦的人才會想自殺？ （二）價值澄清 1. 表達自殺想法的人，可能是在尋求幫助或支持，面對生活上的困境而有焦慮、情緒低落或絕望感，所以這是一個可以理解對方痛苦的切入點，一個同理他人的起點。 2. 自殺確實可能有預兆，當事人有時會說出來，或是在行為上表現出來，當然有一些自殺完全沒有預兆，但我們仍希望早期發現早期介入，有機會預防一部份悲劇發生。 3. 自殺行為背後往往伴隨極度的情緒低落，但不必然一定有精神疾患。				5	口語評量：能表達青少年自我傷害行為的可能原因及相關因素。

二、拯救小路網頁體驗活動 (一) 領取體驗活動學習單，認識「小路的選擇」互動式網頁。 (二) 領取平板，開機並確認機體狀況正常、網路連線暢通，且可開啟 google 瀏覽器，並搜尋「小路的選擇」，進入互動式網頁。 (三) 體驗網頁活動，一邊進行互動式網頁的選答，一邊將個人對小路的回應紀錄在學習單上。 三、陪伴小路的對話與互動 (一) 分享拯救小路的互動結果，討論影響互動結果的原因，在 Part1 與小路的對話，對小路帶來什麼影響？ (二) 分享學習單 Part1 故事體驗的情境一至情境八，圈選回應小路的對話選項，並說明選擇該選項回應小路的原因。 (三) 學生重新檢核學習單 Part1 故事體驗情境一至情境八裡的回應方式，填寫【寫出對小路有幫助的回應】，並分享自己的回應內容。 四、歸納總結 (一) 透過與有自殺意念的小路對話，會發現對話是有可能產生支持和陪伴的力量，不同的回應方式，也會帶來不太一樣的效果。 (二) 面對無助和無力的親人或朋友，一句溫暖的問候，一份關懷的心意，可以支撐對方再走一段路或看見新的道路。	20 20	實作評量：能使用互動式網頁，分析與辨識自傷情境及求救警訊，並提出自助及助人的相關資源。
活動二：拯救小路完全攻略（下） 一、救護便利包 (一) 學生分為 6 組，小組拿取自救方法題目單和海報，每組負責一題自救題目。 1. 舒緩不安的生理狀態(列舉能幫助自己調節情緒的方法) 2. 專注當下，設法全心全意沉浸在此時此刻(列舉不會激起自己情緒的景物) 3. 轉移注意力(列舉自己喜歡做的事情) 4. 離開不舒服或容易拿到自殺工具的危險環境(列舉離開危險情境後可從事的活動) 5. 找支援名單，定期更新(列舉可以幫助自己的人) 6. 列出最適合的自救 SOP (二) 小組操作拯救小路網頁，瀏覽網頁裡的自救方法，並經小組討論後，填寫小路自救方法於海報紙上，討論時間 5 分鐘。 (三) 小組派一人上台分享該組的自救方法和張貼海報，並說明小組決定這些自救方法的原因。 (四) 每一小組分享時，台下學生將重點摘要寫在自己的體驗活動學習單 Part2：自救方法。	30	實作評量：能使用互動式網頁，分析與辨識自傷情境及求救警訊，並提出自助及助人的相關資源。

(五) 每人拿取 6 個圓點標記，上台黏貼自己認為較有幫助自救方法。 (六) 統整自救方法的投票結果，並分享個人的投票與選擇的原因。 二、認識衛教資訊與反思 (一) 瀏覽拯救小路網頁的衛教文章與影片。 (二) 觀看網頁裡的影片《15 歲的我，曾經想消失》、《我自殺，但我想活下去》之部分片段。討論影片裡主角的情緒感受，引導學生理解主角想自殺的原因與對生命的期待，以及如何支撐自己，讓自己度過煎熬的日子與活下去的動力。 (三) 學生填寫學習單的心得，統整與分享今天的所學。 三、歸納總結 (一) 透過小路互動式網頁，體驗面對情緒低落和負面思想的人，話語有哪些影響力，進而修正與調整自己的回應。 (二) 網頁裡提到自救方法和精神科醫師的衛教文章和影片，可用以幫助自己與幫助他人。	15	
--	----	--