

# 111 中正國中生命教育課程：生命中不能承受之傷

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 活動一：認識霸凌



① 請依下表敘述寫出霸凌的種類。

	定義	類型	舉例說明
校園霸凌	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 兩造相對勢力(地位) _____</li> <li>● 攻擊行為_____ 反覆不斷</li> <li>● 具有_____的 意圖</li> <li>● 呈現_____或_____ 侵犯的結果</li> </ul>	霸凌	對他人身體為打、推、踢、撞、掐等之行為、搶奪財物……等。
		霸凌	出言恐嚇、嘲笑污辱、取綽號……等。
		霸凌	1.排擠孤立、聯合他人來對付某人……等。 2.這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌。
		霸凌	1.散播謠言、刻意引戰、網路跟蹤、留言攻擊、假冒他人網路身分、發佈攻擊或詆毀的圖片影片、布他人個資……等。2.除了肢體霸凌外，言語、關係霸凌亦可透過網路來實施。
		霸凌	受凌者不堪霸凌者的霸凌，而選擇反擊或去欺負比自己弱小的人，成為霸凌者。
		霸凌	透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別氣質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

② 問題想想 Q & A：



Q1：回想你的校園生活，從小到大你曾經有過「霸凌別人」或「被霸凌」或是當霸凌事件「旁觀者」的經驗嗎？請你說說當時事件發生的經過，以及你如何處理？  
(如果沒有就說說身邊朋友的例子或聽過的故事也可以唷！)

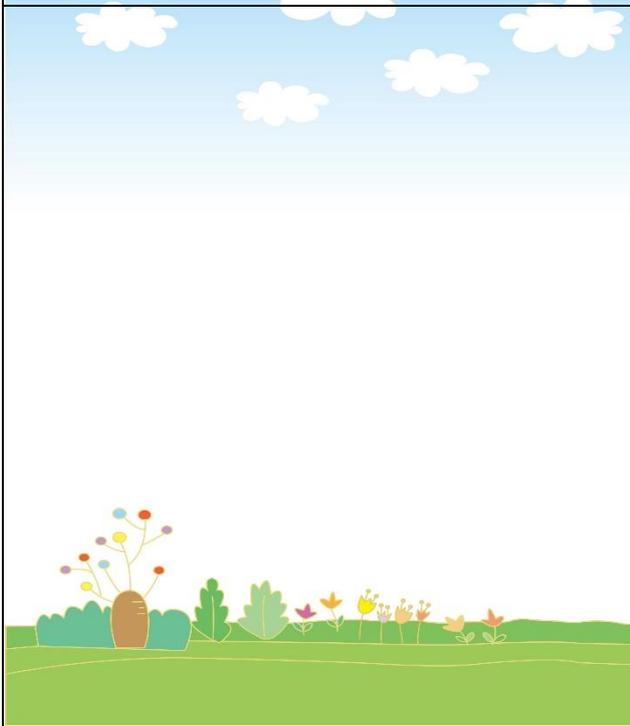
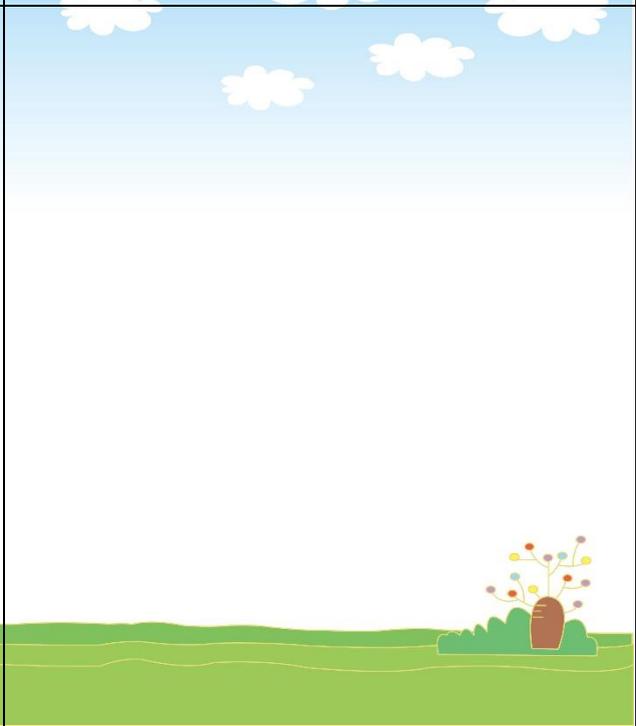
Q2：看完影片後，請分享你覺得「霸凌」對一個人的傷害有多大？（設想可能的嚴重程度）





### 活動三：跟情緒做朋友

① 請同學們將黑板上歸納出來的結果，寫在下方表格中。並將你覺得還不錯或想嘗試的方法圈選或標記出來。

<u>健康</u> 的調節負面情緒方法	<u>不健康</u> 的調節負面情緒方法
	

② 問題想想 Q & A :



Q1：當你面對令你覺得不開心或不舒服的人/事/物時，你通常會怎麼做來調節你的負面情緒呢？它是否有效？

Q2：經由情緒課程的說明後，相信同學們都已經知道情緒從何而來，以及大腦運作的機制，我們也學習了健康情緒調節的方法。在表格中你所標記或圈選的方法有比你之前抒壓的方法好嗎？請說明你覺得好在哪裡？又或者也可以寫下你有想到其他更好的點子或方法喔！