

一、設計理念：

根據自殺防治中心統計,台灣超過 300 萬人曾有被霸凌的經驗,一半發生在 10-14 歲,地點大多在學校,約有 30 多萬人曾因霸凌想自殺。衛生署亦公佈除了老年人之外,青少年是最容易自殺的高危險群。尤其令人憂心的是青少年自殺有不斷增加的趨勢,且有群體仿效作用。

本校因地處工業區,許多學生家庭社經條件不佳,有六成以上學生均屬弱勢家庭,家長因忙於生計,導致家庭功能不彰。學生在面臨挫折困難時,大多數家長無法扮演從旁輔助關懷的角色,導致許多學生因與家長溝通不良。從國小起,就習慣性地用自我傷害來解決心裡的傷痛,而班級中也常因好朋友的自傷行為引起同儕間仿效,令人深感憂心。

有鑑於此,故設計一系列的課程,透過講述、觀看影片及學習單的設計,希望從校園霸凌的議題切入,引導學生思考自己對待他人行為是否適切?或是已經觸法而不自知?經過課程學習後,也懂得使用正確健康的方式來調節負面情緒,學習更多元、有彈性的方式尋找問題解決之道,促進身心健康發展,降低自傷自殺風險。

二、教學流程：

活動一名稱：何謂校園霸凌?

時間：45 分鐘

教師先引導學生思考何謂「校園霸凌」及校園霸凌的種類,並利用公視《青春發言人 | 校園霸凌壓垮青少年的致命稻草?!》片段影片引導學生思考,哪些讓他們印象深刻?並請同學們分組討論,並上台分享。

活動二名稱：青春不卡關-霸凌相關法律常識

時間：25 分鐘

教師提供學習單,請同學找出在國中時期最容易衍生出的校園霸凌行為樣態,以及教導學生了解不同霸凌行為應負的法律責任。引導學生從實際案例中省思自己是否曾經有過觸法行為而不自知?可以如何調整?並互相討論。

活動三名稱：影片討論

時間：20 分鐘

播放公視《青春發言人 | 校園霸凌壓垮青少年的致命稻草?!》片段影片，從主角角度，進一步討論霸凌最嚴重的後果、被霸凌後被忽視的狀況，及朋友可以給予的幫助。

活動四名稱：跟情緒做朋友

25 分鐘

學生以不記名的方式，寫下心情不好時，曾用過哪些方法來讓情緒冷靜？並將便利貼貼到黑板上，老師將便利貼在黑板上進行分類（健康 vs 不健康）並邀請學生一起參與討論。

活動五名稱：統整活動

20 分鐘

教師講述大腦如何控管情緒、上層腦下層腦如何分工合作、當上層腦被掀開時要怎麼辦？由教師歸納總結：任何情緒都有其存在的必要，不需要刻意避開負面情緒，但要找到正確又健康的方式消化掉，進而引導學生學習健康調節情緒的方式。

三、教學設計與流程

領域/科目	綜合活動領域	設計者	莊菁怡
實施年級	七年級	教學節次	共 3 節課(135 分鐘)
課程名稱	生命中不能承受之傷		
教案實施情形	■1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：利用新生訓練進行 (111.08.17) (2)實施課程名稱：生命中不能承受之傷 □2.本教案尚未實際教學實施		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	A2 系統思考與解決問題	
	領域核心素養具體內涵	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	
學習重點	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。	
	學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	
議題融入	實質內涵	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
	學習主題	價值思辨	
教材來源		網路資源、自編教材	
教學設備/資源		投影機、簡報、簡報筆、便利貼、影片、學習單	
使用的公視影片		《青春發言人 校園霸凌壓垮青少年的致命稻草?!》	
學習目標			
1. 學生能認識校園霸凌的定義、種類，能進一步了解並區別各種霸凌種類的樣態。			
2. 經由教師實例說明青少年日常生活中常出現的霸凌行為，與其行為應負的法律責任，學生能藉此思考並重新調整自己的不適當行為。			
3. 由教師上課教導「情緒」相關課程之後，學生能思考用正確健康的方式來尋求解決之道，降低自傷自殺風險。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一：認識「校園霸凌」 一、引起動機 1. 教師先引導學生思考標題：生命中不能承受之傷，讓學生舉手自由發表他們認為此處所指的「傷」是什麼？讓學生自由發言，聚焦談的主題為「霸凌」後，再由教師破題說明主題。 2. 教師運用美國影集《漢娜的遺言》中台詞：「你永遠不知道,自己對別人做的事，將如何影響他的一生。」在此提醒學生自己有意無意中的話語、動作、眼神...等，可能都會造成他人一生的心理創傷，而自己卻不自知。	5 分鐘	※思考問題並發表想法
二、發展活動 1. 教師提問一：說一說你所認知的「校園霸凌」，讓學生舉手自由發言，並從學生說出的答案中進一步引導及歸納，統整出校園霸凌的定義。 2. 教師提問二：「校園霸凌」有哪些常見的種類？讓學生舉手自由發言，並從學生說出的答案中進一步補充與說明，將六大種類（肢體霸凌、言語霸凌、性霸凌、關係霸凌、反擊霸凌、網路霸凌）一一與學生說明並解釋其具體樣態。 3. 教師提問三：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」的經驗嗎？同學舉手自由發言。 4. 教師播放影片（00 分 00 秒~01 分 30 秒）：公視《青春發言人 校園霸凌壓垮青少年的致命稻草?!》 5. 教師提問四：看完影片後，引導學生思考影片中學生所說的話哪些讓他們印象深刻？為什麼？請同學們分組討論,並派代表上台分享。	35 分鐘	※舉手搶答
三、統整活動 1. 教師帶領學生複習重點，一邊提問，答對同學可以加分。學生根據上述學習到的知識,完成活動一學習單內容。 2. 教師歸納：從影片中同學的分享，及同學們分組討論後的結論，你們都已經聽到大家心裡的声音了。而霸凌所造成的傷害		※小討論與分享

究竟有多大?因人而異,但別忘了造成的心理的傷害是不可逆的,而傷害的程度可大可小,千萬不要用自己的想法去預設別人的感受。不管是你以前是否有曾「霸凌別人」或「被霸凌」,老師都希望你們看完影片之後,能夠設身處地、易地而處為他人想想,多了一份體貼的心意,或許很多的誤會衝突就可以避免掉了。我們下一節課會更深入地再往下討論,尋求解方。	5 分鐘	※書寫學習單
活動二：青春不卡關—霸凌相關法律常識 一、引起動機 1. 教師先複習前一節課內容,加深學生對「校園霸凌定義與種類」的印象。 2. 教師提問：同學有沒有想過自己曾經有不小心做過霸凌別人的事？但是自己卻渾然不覺？讓學生舉手自由發言,開放討論。	5 分鐘	
二、發展活動 (35 分鐘) 1. 教師引用臺灣高等檢察署法律宣導資料：青春不卡關-不可不知的法律 100 題中,找出在國中時期最容易衍生出的校園霸凌行為樣態,以及教導學生了解不同霸凌行為應負的法律責任。引導學生從實際案例中省思自己是否曾經有過觸法行為而不自知？如果可以重來的話,要怎麼調整？請同學分組討論,聽聽別人、想想自己,找出更多、更好的解決之道,強化解決問題的方式絕非只有單一種方法,是彈性且多元的。 2. 老師指示學生完成活動二學習單第一部份後,帶領學生進行答案正確與否的判斷,並進一步對於同學的疑惑加以解釋。 3. 老師播放影片 (01 分 40 秒~03 分 45 秒)：公視《青春發言人 校園霸凌壓垮青少年的致命稻草?!》 4. 老師從影片中西西的故事切入,帶領同學進一步討論霸凌最嚴重的後果,可能會引發被霸凌者的自傷或自殺風險,提醒同學一定要重視,不可不慎！ 5. 教師指導學生完成活動二學習單第二部份後,請同學們分組討論,並派代表上台分享。	35 分鐘	※ 思考問題並發表想法

6. 老師播放影片 (03 分 46 秒~08 分 13 秒) 公視青春發言人《校園霸凌,壓垮青少年的致命稻草?!》 7. 觀看完影片後，老師從影片中同學們的現身說法進一步提問,引導同學思考以下問題: (1)同學曾經有「被邊」的經驗嗎？ (2)從影片中小翰被霸凌卻被忽略的例子，他選擇斷食、斷水、甚至不睡覺，你有何看法？如果是你會怎麼做？ (3)影片中的霸凌者分享他們為何想要欺負別人的原因：欠缺朋友（想要跟別人交朋友，所以一起霸凌別人）、覺得好玩、怕被排擠...，教師引導學生思考為了交朋友而去欺負別人這件事是否正確？如果想要交朋友應該如何做才恰當？ (4)影片中的小餘從霸凌者到後來變成被霸凌者，從他自身的反省，帶給我們什麼省思？ 三、統整活動(5 分鐘) 1. 教師歸納，進行總結提醒： (1)萬一真的發生霸凌了，那事後的省思也很重要，「霸凌別人」的人如果有看不順眼人/事/物時，該怎麼解決調整？或「被霸凌」的人，受到傷害或委屈了，可以怎麼解決調整？當你是霸凌事件的「旁觀者」時，衡量自己的力量，可以做哪些事呢？ (2)許多事情的處理方式不只一種，可以選擇更多元有彈性的方法來應對，而非用習慣的方式一直對待別人。 (3)留意班上需要多關心的同學，盡可能地對他們表達善意，用關心取代排擠。 (4)平時應多留意身邊的親友，有任何細微的改變或不一樣，都要多一份留心。 (5)強化學生只要平時多一句善意的關懷、問候、眼神、甚或是一個小小的動作，都可能會對處於負面情緒的人有很大的安慰作用。 (6)聽到其他人的想法與做法，可以見賢思齊，將好的方法學習起來，以後有機會時就可以試試看。	5 分鐘	※書寫學習單 ※ 小 討 討 論 與 分 享 ※書寫學習單 ※思考問題並發表想法
---	-------------	--

活動三：跟情緒做朋友 一、引起動機 1. 教師重點提示，加深學生在上一節課所歸納出的結論。 2. 教師用「腦筋急轉彎」這部影片引發學生興趣，提問學生：情緒從何而來？讓學生舉手自由發言。 二、發展活動 1. 教師提問：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？或是你可以試著想想有其他更好的點子或方法嗎？接著進行下面小活動。 2. 教師發給每位學生數張便利貼，用不記名的方式請每個人把自己心情不好時，曾用過哪些方法來讓情緒冷靜呢？待學生書寫完畢後，將便利貼貼到黑板上，老師將收集到的便利貼在黑板上進行分類（健康 vs 不健康）而分類的過程，學生們可參與討論，一起共同把便利貼貼到適當的分類下方。 3. 教師歸納：教師檢視黑板上分類的結果，對學生們習慣使用的方式引導學生進行更深入的討論，讓學生一起參與舉手發言說明原因。進一步引導學生如何健康調節情緒，接下來的課程將進行說明。 4. 教師進利用講述教學進行簡報說明： (1)大腦如何掌管情緒 (2)上層腦下層腦如何分工合作 (3)當上層腦被掀開時要怎麼辦？ (4)學習健康調節情緒的方式 三、統整活動 1. 請同學將黑板上歸納的討論結果，填寫至活動三學習單中，並完成學習單上的問題。 2. 教師引導學生發現：任何情緒都有其存在的必要，不需要刻意避開負面情緒，但要找到正確又健康的方式消化掉。但若時常負面情緒太多、太滿時就不太健康，一定要懂得找健康的情緒調節方式來適時抒壓。	5 分鐘 35 分鐘 5 分鐘	※ 思考問題與分享 ※寫下自己曾經用過的方法 ※參與討論發表想法 ※書寫學習單
--	--------------------------------------	---

實施成果：

1. 透過活動一課程，學生大都能認識校園霸凌的定義、種類，能進一步了解並區別各種霸凌種類的樣態。經過老師提問後，大多均能正確回答問題。
2. 在活動二課程中，透過老師引導，學生能思考自己過往行為是否出現的霸凌行為，透過小組討論後，了解其造成的傷害。在瞭解其行為應負的法律責任後，並願意重新調整自己可能習慣使用而不自知的霸凌行為，以促進同儕間人際互動的和諧。
3. 透過活動三課程，老師能引導學生覺察自己的情緒，透過活動歸納出健康與不健康的調節情緒方法，促進心理健康，強化學生使用正確健康的心態來面對問題，並發現問題解決的可能性。透過小組討論，看看別人想想自己，透過典範學習，分享情緒調節的成功經驗，藉由同儕間正向經驗的學習，降低自傷自殺風險。

教學心得與省思：

1. 教學過程中，大量運用提問的方式，學生可能一時之間會抓不到問題核心，需要教師進一步引導及適時說明。
2. 執行小組討論任務時，因小組成員的組成有所差異，討論狀況較差的小組，需要教師從旁引導協助。
3. 學生所書寫的情緒調節方式便利貼，在進行彙整時，某一種方式可能會出現極高的重複性，需要靠教師進行補充其他更多的可能，以引導學生更多元、更彈性的情緒調節方式。
4. 教師希望不斷觀摩同儕間不同的情緒調節方式，讓學生看到更多元、不同於自己的、且是正確健康的情緒調節方式。希望能藉由此課程強化學生健康情緒的調節，並經由同儕間好的方式學習仿效，破除原先存在已久的不健康情緒調節方式，達到降低自傷自殺風險。
5. 未來後續課程想針對自傷較高風險的學生，利用觀察記錄表方式，讓學生觀察自己在一段時間內，針對自己引發情緒的事件，能記錄下來當時事件狀況、使用何種方式調節情緒、未來可以怎麼做會更好？未來若有機會也希望能針對個別觀察記錄表的結果，與學生進行一對一關懷，進行更細部的討論、強化他們做得好的部份給予正增強，並了解他們的難處給予適時建議。

參考資料：公視兒少教育資源網、兒福聯盟、社團法人台灣自殺防治學會、臺灣高等檢察署、教育部防制校園霸凌專區