

公視兒少教育資源網

「改變教室的風景」教案徵選活動

一、設計理念：

「不說，代表都沒事嗎？」，筆者對此並不完全贊同。筆者認為身為教育工作者，理應發展輔導知能的專業，並用謹慎並同理的態度，在徵求學生的同意下，主動引發討論和溝通，與學生討論生命教育議題，聆聽他們的生命故事，促進隱晦之事浮上檯面，陪伴孩子一起思考因應策略，師生一同重新省思生命的意義與價值。

本教案希冀透過公視影片「【自傷自殺 我自殺但我想活下】最新專題 | 青春發言人」，於課堂中促進生命經驗的交流，引發個體間的共情共感，期許自傷自殺事件能逐漸減少，盡全力接住每一個孩子，傳達「我們都能學會保護自己，長出面對世界的勇氣」之理念。

二、教學流程：

活動一名稱：引起動機

時間：20 分鐘

教師營造安全放鬆環境，並提出問題：

- 聽過自傷自殺嗎？如果有，是如何知道的？
- 身邊有人自殺自傷嗎？對其有何認識？
- 聽到自殺自傷，會讓你有什麼樣的情緒？

活動二名稱：影片欣賞

時間：20 分鐘

播放影片《青春發言人 | 我自殺我想活下去》分享感受：邀請並鼓勵學生分享對於影片中自傷自殺的想法

- 看完後，有什麼心情與情緒？
- 如何保護自己或朋友？

活動三名稱：討論小卡

時間：20 分鐘

以「自我覺察」、「壓力調適」、「情緒調節」、「尋求專業資源」等題目，做為討論小卡的主題，與學生一起討論與思考如何保護自己或他人，共同建立支持網絡。

三、教學設計與流程

領域/科目	社會	設計者	周育弘					
實施年級	國一	教學時長	1 小時					
課程名稱	我會陪著你							
教案實施情形	□1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：_____ (2)實施課程名稱：_____ ■2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：2023~2024 年							
設計依據								
核心素養	總綱核心素養	A3 規劃執行與創新應變						
	領域核心素養具體內涵	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。						
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 情緒與壓力的成因、影響與調適。						
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	公視影片、教師自行準備							
教學設備/資源	公視影片、電腦、投影片、絨毛玩偶、茶、小卡、筆							
使用的公視影片	《青春發言人 我自殺我想活下去》							
學習目標								
希望學生能多表意關於自傷自殺的想法，進而思考如何避免與自救，保護自己與他人。								

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、引起動機 - 課程說明：筆者先做自我介紹，說明活動流程，再次確認學生是否清楚明白課程內容。 告知學生若有任何不舒服的情況，可立即與筆者反應，該課程內容與時間可以因應學生情況進行調整。 提醒學生要遵守保密原則，課堂中討論的事情僅留在課堂上。 - 營造安全放鬆環境：請學生選取一隻會讓自己有安全感的絨毛玩偶，並提醒學生有茶可飲用。 - 提取舊經驗：詢問學生對於自傷自殺的經驗，問題詳述如下： ➤ 聽過自傷自殺嗎？如果有，是如何知道的？是家人或教師告知？或朋友告知？或社群媒體？ ➤ 身邊有人自殺自傷嗎？ ➤ 對自殺自傷的認識？ ➤ 聽到自殺自傷，會讓你有什麼樣的情緒？ 備註：筆者務必督促自身，不帶價值判斷地看待學生的任何想法。	20 分鐘	
二、發展/主要活動 - 播放影片：播放公視影片《青春發言人 我自殺我想活下去》分享感受：邀請並鼓勵學生分享對於影片中自傷自殺的想法，問題詳述如下： ➤ 看完影片後，有什麼樣的心情與情緒？ ➤ 我們可以為做些什麼來保護自己或朋友呢？（藉此引導寫討論小卡） 備註：筆者需不帶價值判斷地看待學生的任何想法。	20 分鐘	
三、統整活動		

1. 發給學生數張討論小卡，並以「自我覺察」、「壓力調適」、「情緒調節」、「尋求專業資源」等題目，做為討論小卡的主題，與學生一起討論與思考如何保護自己或他人，將討論內容記錄在小卡上。 課程總結：詢問每位學生參加完今日活動後的想法，並且告知學生，課程後若有任何想法，歡迎再與筆者回饋。	20 分鐘	
實施成果： 1. 鼓勵學生勇敢說出對於自傷自殺的想法，表意平時會少數談及的生命議題。 2. 藉由公視影片《青春發言人 我自殺我想活下去》，讓學生能透過他人案例，引發更多對於自傷自殺的想法。 3. 透過討論小卡，促使學生思考如何運用最佳策略，來保護自己與他人。		
教學心得與省思： 設計本教案的起心動念，源自於身邊不時會發生自傷自殺類似事件，希望透過本教案，教師能主動與學生聊聊對於自傷自殺的議題，在舒適安全的環境下，學生從小可以意識到自傷自殺所帶來的影響，人為什麼會自傷自殺等議題，最後於討論小卡階段，鼓勵學生從「自我覺察」、「壓力調適」、「情緒調節」、「尋求專業資源」各個面向來進一步思考如何保護自己與他人，引導學生思考如果是自己，自己會怎麼做？進而做出具體實踐。		
參考資料： 公視影音：《有話好說 青少年自傷輕生 自殺率連年攀升 憂鬱無助墜深淵 青春傷痕與出路》		
附件資料： 請將課堂簡報、學習單、影音檔連結或其他所有相關資料放置於雲端資料夾 請將教師照片、課堂紀錄照片放置於雲端資料夾		