

影片《校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草？！》<https://youtu.be/4EtwKms4t5c>

新竹縣大同國小 陳珮樺老師

(一)影片摘要

以小團體訪談的形式，邀請雲林樟湖生態中小學的九位學生參與霸凌議題討論。在霸凌議題中，同時讓有霸凌與被霸凌經驗的雙方，在同一平台進行對話與分享。以下為該 10 分 15 秒的影片摘要內容，分點如下：

- 1.霸凌是一個惡性循環
- 2.霸凌受害者中的 45.3%，曾經想過要自殺
- 3.霸凌傷害有多大？聽聽雲林樟湖國中同學怎麼說
- 4.老師分享 17 歲男孩的真實故事（被排擠、想自殺）
- 5.同學過去被霸凌的經驗
- 6.霸凌者是怎麼想的？
- 7.長大後，我們怎麼看待當年的自己？自己還可以怎麼做？

(二)核心概念

- 1.霸凌的定義
- 2.霸凌事件受害者的感受
- 3.霸凌事件之因應

(三)核心提問(根據上述概念設計最關鍵問題)

- 1.你所知道的霸凌是指什麼樣的行為？
- 2.你聽過或看過哪些別人被霸凌的情形？你看見了什麼？你有什麼感覺？
- 3.你曾經是霸凌事件的當事人嗎？
- 4.我們可以做些什麼，讓霸凌不會再惡性循環下去？
- 5.霸凌對當事人會造成那些影響？

(四)學科領域或相關主題聯結

- 1.綜合活動領域

主題軸 2：生活經營與創新

主題項目：a.人際互動與經營

第二學習階段

學習內容：Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。

第三學習階段

學習內容：Ba-III-2 同理心的增進與實踐。

Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。

(五)運用時機建議

- 1.教師研習
- 2.生命教育、認知思考等主題之成長團體
- 3.學生輔導時間：霸凌前預防、霸凌中介入、霸凌行為後修復。

(六)與生命教育議題實質內涵的相關聯結

本片透過團體討論的形式，邀請學生透過自身經驗，分享校園生活中對於霸凌行為的觀察。在討論中，讓曾為霸凌者、被霸凌者或是旁觀者的團體成員，分享身處霸凌議題中的困境、需求以及反思後給予未來的建議。團體中的成員，以友善的態度，仔細聆聽不同角色的成員分享，示範了如果尊重他人的行為。在成長的過程中包容自己與他人對於人際互動的喜好，接納彼此的人際風格中的差異，友善而不傷害的回應。

另外，也透過影片中成員自我揭露的經驗分享，促進在霸凌行為底下，不同角色之間的同理，並給予觀看影片者，實務經驗中的未來建議。

(七)資源推薦(書籍/網站/電影)

1. <https://bully.moe.edu.tw/index> 教育部防治校園霸凌專區
2. <https://www.youtube.com/watch?v=OhuPkQUF5Eg> 多啦 A 夢-不請自來的保鏢

(八)參考教案(國小教案一)

課程名稱	任務代號—080	設計者	新竹縣大同國小陳珮樺老師
使用影片	校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草 https://www.youtube.com/watch?v=4EtwKms4t5c	教學時間	3 節課(120 分鐘)
適用時機/ 對象	綜合活動課 霸凌防治入班宣導/ 國小高年級學生	教學設備	1.校園目擊者桌遊國小版/ 組 2.投影片 3.小卡片/人 4.校園友善問卷/人 5.海報紙/組 6.麥克筆/組 7.不友善人際互動事件單/ 人 8.募集者黑盒子一個
綜合活動學 習重點	<u>學習表現</u> 2d-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 <u>學習內容</u> Bb-III-1 團體中的角色探索。		
生命教育議 題融入	<u>學習主題</u> 價值思辨、靈性修養		

	<u>實質內涵</u> 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
學習目標	一、分辨生活中不友善的人際互動情境，理解關心他人的重要性。 二、提出降低不友善環境的方法，表達對他人的同理關懷		
學習活動設計流程		時間	學習評量
活動一： 一、觀賞影片：小廷的故事 公視桌遊《校園目擊者》前導動畫國小版 兒少教育資源網 https://www.youtube.com/watch?v=VjOqQt8HwEE (1 分 13 秒)。 二、桌遊體驗 (一)引導說明 1.引導語：接下來我們將透過《校園目擊者》桌遊，體驗小廷的一天。在這過程中請專心沉浸其中，感受小廷的生活與可能的感受。 2.規則說明：請參照桌遊裡的規則說明進行《校園目擊者》桌遊。 (二)遊戲體驗 1.全班練習：先以組別為個人單位，全班試玩體驗一回合，確認學生理解遊戲規則。 2.分組體驗：理解遊戲進行方式後，以組別為單位進行《校園目擊者》桌遊體驗，期間老師行間巡視，協助孩子排除遊戲困難。 三、體驗活動分享與省思 (一)小組討論： 1.在結果判定過程中，有哪些事件得到注意力達標的結果？有哪些沒有達到？ 2.遊戲結束後，你們帶領小廷遇到什麼樣的遊戲結局呢？ 3.你覺得結局是你期待的結果嗎？為什麼呢？ 4.你發現你們這組比較會將注意力放在哪些類型的事件？為什麼呢？ 5.注意力達標與否的關鍵是什麼？大家付出的注意力有何重要性？ (二)小組代表上台報告。 四、小結： (一)每個人關心和在意的事件不同，透過《校園目擊者》桌遊，我們發現要讓生活中的事情可能發生改變，需要大家投入注意力關心。 (二)愈多人關注時，故事的結局才可能改變或更友善。 (三)以旁觀者的角色，觀察小廷的一天之後，請回去練習在生活中付出你的注意力，想一個你看到過，或是遇過的不友善人際互動事件，於下次的課堂進行討論。		5 分鐘 15 分鐘 10 分鐘 10 分鐘	口語評量：能說出問題討論結果
活動二： 一、觀賞影片：		10 分鐘	

(一)你的身邊中是否也有像小廷一樣，需要大家一起想方法關心及幫忙的人呢？		
(二)先來看看公視影片，讓有類似經驗的人說說自己的想法和感受。 校園霸凌，壓垮青少年的致命稻草 https://www.youtube.com/watch?v=4EtwKms4t5c(10 分 15 秒)	5 分鐘	
二、情境蒐集：		
(一)不友善人際互動事件單： 發下不友善人際互動事件單，請同學寫下生活中想要有一些不一樣的結局的事件，完成此份學習單。		
(二)目擊者黑盒子： 請學生將寫完的不友善人際互動事件單匿名投入黑盒子中。		
(三)抽選每組負責事件： 教師協助抽取每一組負責之不友善人際互動事件單，並發放至每組。	10 分鐘	
三、分組討論：		
(一)小組討論：根據抽選到的人際情境，討論相關因應做法，並將討論結果寫在不友善人際互動事件單的背面。		
1.你們這組抽到的情境中發生了什麼事？哪些地方不太友善？ 2.如果你遇到這樣的事情，可能會有什麼感受？ 3.如果你遇到這樣的事情，會希望別人怎麼幫忙？ 4.如果你看到這樣的事情在身邊發生，你可以怎麼幫忙？可能會遇到哪些困難？ 5.未來我們需要做些什麼事，才能降低這類不友善人際事件的發生？	10 分鐘	口語評量：能說出問題討論結果
(二)小組報告：每組派兩名同學到台前分享小組抽到的日常事件卡，以及討論出來的因應方法和可能的困難。		
1 不友善人際互動事件卡展示：說明組別抽到的討論情境。 2.討論結果報告：說明組內討論的因應方法，以及說明可能的困難。 3.同學回饋：台下同學可以提供回饋與看法。	5 分鐘	
四、小結：		
在桌遊中的日常事件卡中，很多事件都跟不友善的玩笑有關係。透過討論，大家也體會到小廷的困難以及心情變化。在身為旁邊協助者的角色中，同理不適當的玩笑對他人帶來的傷害。記得這次對他人伸出援手的經驗與感受，一起在生活中練習成為友善並且願意付出關注的人。		
附錄		
附錄一：人際不友善互動事件單。		
教學提醒		
☞課前先將座位調整成適合桌遊活動的位置，依據桌遊建議人數，將 3-5 人分為一組，桌遊準備數量為一組一盒。 ☞桌遊體驗時需要留意孩子是否熟悉規則，並且於討論時，正向聚焦在協助排除不友善的互動經驗上。 ☞影片觀看後，留意孩子的討論及回應是否連結實際人際互動經驗。如有較嚴重之霸凌或其他		

議題，需要課後了解並追蹤關懷，也可向學務處及輔導處諮詢後續介入方式。

- ☞ 不友善人際互動事件單的書寫中，若有涉及需通報之相關議題，如性平、霸凌...等，需後續追蹤了解，並諮詢學務、輔導單位評估是否進行相關通報。沒抽到的事件類型，後續也可評估是否可在非正式課程時間進行相關討論。
- ☞ 校園生活問卷，可向學務處合作搭配使用。

附件：十二年國教議題 4.10 生命教育

摘錄自十二年國教議題融入說明手冊 中華民國 107 年 9 月

4.10.1 基本理念

生命教育主張，「人才培育」應以「人的培育」為基礎。相較於人才的養成，人的培育毋寧更是教育之根本，徒具才能卻欠缺為人之素養者，其對社會、人群所造成的危害，往往比不具才能者更甚。在當今過度重視競爭與功效的世局中，尤其值得強調。生命教育探索生命的根本課題，包括人生目的與意義的探尋、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整，藉此引領學生在生命實踐上知行合一，追求幸福人生與至善境界，其實施乃全人教育理念得以落實之關鍵。

4.10.2 學習目標

- ◆ 培養探索生命根本課題的知能。
- ◆ 提升價值思辨的能力與情意。
- ◆ 增進知行合一的修養。

4.10.3 學習主題與實質內涵

十二年國民基本教育是以核心素養做為課程發展的主軸，核心素養不以技能與知識為限，更須培養良好的生活態度與實踐能力，成就與發展每一個孩子的才能。達成這個目標的關鍵就在於思考如何在課程中融入生命教育。

生命教育的主軸在於對生命終極意義進行探索，對各種價值進行思辨，並轉化為實踐的動力。由此，生命教育的學習主題涵蓋了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇。其實質內涵則以「人生三問」為核心，其中「人為何而活？」乃是對於人生終極關懷問題的思考，「人應如何生活？」則反映對於價值思辨的不斷淬煉，「如何能夠活出應活的生命？」是知行合一的問題，而知行合一則是靈性修養的目標。然而，探索人生三問需建基於良好的思考素養與對人的正確理解，因此「哲學思考」與「人學探索」為進行人生三問的基礎與方法。

◆ 整體說明

- **哲學思考**：哲學思考是對思考進行理性反思，培養正確思考所需之知識、技能、情意與態度，以提升學生之思考素養。適切的思考素養引導學生覺察人我的偏見與成見，提升客觀公正、同理傾聽的能力，促進理性溝通與對話。
- **人學探索**：人學探索是對於「人是什麼？」、「我是誰？」等問題進行探究，藉由人性論與自我觀的理解，肯定每一個人都不只是時空中具延展性的「物」或「客體」，而同時也是不能被物化或工具化的「主體」，從而建立個人尊嚴與尊重人我生命的適當態度。
- **終極關懷**：人生不只有工作或生涯發展的問題，還有生命有無意義、如何面對生命的苦難與死亡、如何確立人生目標等更終極性的課題。終極關懷乃是整合生死、人生哲學與

宗教的重要課題，讓學生能夠分辨快樂、幸福、道德與至善之間的關係，掌握人生的意義，建立生命的終極信念。

- **價值思辨：**在科技高速發展的資訊、網路、媒體時代中，不僅道德與倫理問題日趨複雜，美感經驗與健康訊息也日益多元豐富，因此更需要具備討論這些議題的價值思辨能力，以釐清日常生活及公共事務中的價值迷思並尋求解決之道。
- **靈性修養：**人有能力察覺到自我生命的有限性而生發超越的嚮往，「靈性」指的是人自我超越、追求真理、愛與被愛、企向永恆的精神特性。人的靈性因為追求意義、無限與神聖而有宗教向度，但它未必與特定宗教信仰相連。靈性修養不僅包括靈性自覺與發展，也包括人格修養與人格統整，使人的知、情、意、行整合，突破生命困境，達致幸福人生，追求至善理想。

◆ 各教育階段說明

以下表 4.10.1 表格的左欄，即「議題學習主題」；而表格的中間，希望學習者能逐步隨教育階段而擴展，因此規劃不同教育階段（國民小學、國民中學、高級中等學校）相應的議題實質內涵。

表 4.10.1 生命教育議題學習主題與實質內涵表

議題學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
哲學思考	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題，培養客觀分析及同理傾聽的素養。
人學探索	生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性。
終極關懷	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生 E5 探索快樂與幸福的異同。	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	生 U3 發展人生哲學、生死學的基本素養，探索宗教與終極關懷的關係，深化個人的終極信念。 生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善

議題學習 主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
			的整體脈絡。
價值思辨	生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	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。	生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思，在有關道德、美感、健康、社會、經濟、政治與國際等領域具爭議性的議題上進行價值思辨，尋求解決之道。
靈性修養	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 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。	生 U6 覺察人之有限與無限，體會人自我超越、追求真理、愛與被愛的靈性本質。 生 U7 培養在日常生活提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、超越小我、服務利他。

◆ 融入領域/科目的說明

- **建議融入之領域/科目：**生命教育議題為十二年國教總綱核心素養的重要內涵，宜以不同程度與各種策略融入所有領域，如語文領域、健康與體育領域、社會領域、綜合活動領域、科技領域與藝術領域等。
- **融入原則說明：**依據各教育階段的課程需求，研發相關議題課程、教材及教學模式，鼓勵學校教師將哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨及靈性修養等融入課程，達成具備自我察覺、尊重他人、豐富生命之生命教育目標。
- **例舉**
 - (1) 語文領域：透過「文本表述」學習內容中的記敘、抒情文本，可融入人學探索、終極關懷與靈性修養，在說明文本、議論文本的學習內容中可以融入哲學思考、價值思辨。在「文化內涵」的學習內容，尤其在社群文化、精神文化等相關主題，可融入價值思辨、終極關懷與靈性修養等適齡適性之主題。
 - (2) 健康與體育領域：健康促進與適當之飲食、運動、生活作息等息息相關，全人健康則還包含一個人的「身心靈」以及各種關係之整全發展（holistic development）。然而，何謂適當之飲食與運動？什麼又是身心靈的整全發展？這些都是需要透過價值思辨與批判思考去探索的課題，也是健康與體育領域應融入生

命教育的地方。此外，舉凡「生長、發育、老化與死亡」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「身心健康與疾病預防」等主題均可融入終極關懷、人學探索、性愛婚姻倫理以及靈性修養的內涵。

(3) 社會領域：社會領域的歷史涉及史觀詮釋問題，公民則可能涉及許多爭議性的公共議題，均為融入哲學思考進行反思的適當範疇。

(4) 綜合活動領域：在規劃課程時，若涉及探索自我觀、人性觀與生命意義，友善的互動知能與態度，提升生活品質，展現生活美感，以及尊重多元文化等課程目標時，可融入生命教育中對於自我、意義的探索與相關主題，提升幸福感與反思生命議題對自己的重要性。

(5) 科技領域：科技的發展與應用，對個人及人類全體之生活均產生重大影響，因此，其倫理意涵應予重視。無論資訊倫理、網路倫理、媒體倫理、生命倫理等與科技研發或運用相關之倫理議題均應融入本領域之教學與課程設計。

(6) 藝術領域：藝術活動之參與，可融入生命教育的價值思辨與終極關懷主題，以提升生活美感與生命價值。以藝術實踐解決問題或探索藝術活動中的社會議題，亦可融入哲學思考之主題。藝術實踐融入人學探索和靈性修養主題，也能成為理解他人感受，培養團隊合作與溝通協調能力的時機。融入價值思辨的主題，則能在關懷在地及全球藝術時，理解與包容文化多元與差異。