

霸凌與我的距離

一、設計理念

在現今的校園、職場甚至是家庭環境當中都存在著類似霸凌的行為，學生身處的校園，是每天都要花最多時間的環境，而在校園中更是因為競爭與比較的文化，造成許多霸凌議題的產生，因此希望學生能夠檢視自己在學校當中的日常生活，並鼓勵學生主動關心周遭人事物，以同理的角度理解對方、理解環境，此外也邀請學生練習以「我訊息」方式進行溝通，藉此進行善意表達，協助學生無論在校園生活，或是家庭生活中的溝通，都能夠更順利與融洽。

二、教案流程摘要

(180 分鐘)	教學流程	時間	說明
	第一節課(45mins)		
學習重點： 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	準備活動	1	
	活動一：我們的校園生活	30	透過桌遊牌卡瞭解學生對事件的關注程度
	綜合活動	14	總結當事情能夠被注意或看中時，其實會有不同結果
	第二節課(45mins)		
	準備活動	11	瞭解學生對於霸凌的先備知識
	活動二：霸凌知多少	24	透過學生自行閱讀霸凌相關文本以及分享，讓學生能夠對於該議題有深入理解
	綜合活動	10	教師補充說明霸凌定義和種類加深學生印象
	第三節課(45mins)		
	準備活動	10	藉由播放霸凌影片引起學生學習動機
	活動三：心情加油站	25	討論影片中霸凌者、受凌者、旁觀者背後的情緒以及故事
	綜合活動	10	總結每個人背後都有我們不知道的內在世界，我們可以藉由更多同理的方式瞭解對方，避免彼此傷害
	第四節課(45mins)		
	準備活動	10	調查學生對於霸凌互動當中是否會願意表達自己的感受與想法
	活動四：罷免「霸」免	20	邀請學生練習我訊息的表達方式，進行善意溝通與真實表達
	綜合活動	15	與學生討論我訊息溝通所帶來的不同與優點

三、教學設計與流程

領域/科目	綜合活動輔導科		設計者	詹凱傑
實施年級	國中二年級(八年級)		教學節次	共 4 節
單元名稱	霸凌與我的距離			
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	核心素養	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標
	學習內容	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。		
議題融入	實質內涵	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。		
	融入說明	透過本教材，讓學生能夠理解不同角色背後的立場，並能同理與尊重，同時自我保護		
教材來源		自編教材		
教學設備/資源		1. 電腦與單槍投影設備（需使用教學 ppt） 2. 播音設備(用以播放教學影片) 3. 白紙 4. 彩色筆		
學習目標				
1. 認識霸凌相關類型，進而辨認生活中的人際互動情形 2. 學習如何在人際關係中以我訊息表達自己的感受 3. 能夠對於霸凌者、受凌者、旁觀者等三種角色背後所具的情緒有更深刻了解 4. 在人際互動中有更多同理心的展現				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
【第一節開始】		
壹、<u>準備活動</u> 一、課前準備： 1. 確認電腦設備，包含簡報、音響、麥克風等器材正常運作 2. 確認教具齊全(桌遊牌卡) 3. 準備點名表與榮譽榜 二、引起動機： 教師說明：今天我們要進入新的主題課程，從七上、七下、八上到現在的八下，其實我們全班一起經歷了很多事情，也許包含了許多大型活動，像是隔宿露營、校外教學、校慶活動，或者令你印象深刻的小事，也許只是一起走在路上散步，又或者是在課堂上回答問題等等，有沒有什麼事件是你特別在意的呢？	1mins	
貳、<u>發展活動</u> 一、活動一：我們的校園生活 1. 說明桌遊規則 2. 桌遊活動進行 3. 活動結束，進行反思引導，與學生進行討論： (1)在遊戲中當我們將「注意力」集中在某些特定事件時，卻發現當你想關心其他事件，而無法做到時，可能產生哪些後果？ (2)在現實中，其實並沒有所謂「注意力」的限制，有時就是我們內心的想法與周遭環境的影響，當你真的遇到霸凌事件時，其實就取決於自己要不要正視此事件	30mins	
參、<u>綜合活動</u> 一、教師總結：校園乃至社會，並不是由一個人所建構，而是所有人互動之下的所造成的結果。依照剛剛的桌遊，有些人可能會心想，這件事情不甘我的事，我也不需要花時間在上面；有的人可能會覺得只靠我這麼一點的注意力，事情是不會有所改變的；而有些人則是不管什麼事情都想要花費所有的注意力，而最後的結果就是無暇顧及所有。老師想要告訴大家的事情是，這些決定並不存在絕對的「對」與「錯」，然而也不要輕忽自己的任何一點力量，因為社會、校園是我們共同互動下的產物，因此只要有我做了一點改變，也會讓事情產生不同的變化，你也有可能影響到其他人的想法唷！ 二、提醒下周課程：這次我們透過桌遊看到自己所在乎的事情，而顯然的有些情形，我們好像容易視而不見，又或者已經習以為常，但老師覺得我們是需要對「霸凌」這件事	14mins	

情有更深入的理解，因此下周，老師會和大家一起來討論究竟什麼是「霸凌」。 【第一節結束】		
【第二節開始】 壹、<u>準備活動</u> 一、課前準備： 1. 確認電腦設備，包含簡報、音響、麥克風等器材正常運作 2. 確認教具齊全(霸凌類型與案例資料) 3. 準備點名表與榮譽榜 二、引起動機： 教師說明：上週課程最後，我們有談到，關於「霸凌」的議題，請大家回想一下，自己在校園生活中是否有遇到下面幾個情形呢?這樣算不算是霸凌的一種? (1)自己的東西被藏起來、被拿走 (2)被別人用言語嘲笑 (3)類似狀況(邀請學生思考) 貳、<u>發展活動</u> 三、活動二：霸凌知多少 1. 宣布今日課程流程： (1)各小隊閱讀五種霸凌類型與案例 (2)整理相關資料 (3)各小隊上台精簡分享 (4)教師進行統整與補充說明 2. 分配各小隊閱讀之霸凌種類 (1)第一小隊：肢體霸凌 (2)第二小隊：言語霸凌 (3)第三小隊：關係霸凌 (4)第四小隊：網路霸凌 (5)第五小隊：反擊霸凌 3. 請各組學生將資料討論後，統整成三項重點並寫在黑板上，接著邀請學生上台分享統整結果 (1)定義 (2)互動模式 (3)具體案例 參、<u>綜合活動</u> 1. 教師針對學生蒐集資料進行統整與歸納 (1)肢體霸凌：對他人身體為打、推、踢、撞、掐等之行為、搶奪財物等 (2)言語霸凌：出言恐嚇、嘲笑污辱、取綽號等。 (3)關係霸凌：排擠孤立、聯合他人來對付某人等。這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌。 (4)網路霸凌：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、散布他人個資等。除了肢體霸凌外，言語、關係霸凌亦可透過網路來實施。 (5)反擊霸凌：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。 2. 教師宣布下周上課提醒： (1)準備一張白紙以及一枝彩色筆或白板筆 (2)提早將座位安排成小隊位置 【第二節結束】		
【第三節開始】 壹、準備活動 一、課前準備： 1. 確認電腦設備，包含簡報、音響、麥克風等器材正常運作 2. 確認教具齊全：白紙、彩色筆 3. 準備點名表與榮譽榜 二、引起動機： 1. 教師說明：上週我們認識了霸凌有五種不同的類型，能夠幫助我們對此有更深刻的理解，我們或多或少，身邊、自己也許有經歷過類似霸凌的相關事件，老師有準備了一部影片，想讓大家聽聽，在霸凌當中，不同角色的心聲，在霸凌的關係中經常存在三種角色：霸凌者、受凌者、旁觀者，今天老師想要和大家討論，這三種角色的處境、想法，以及他們當下可能有哪些情緒與原因，接下來老師會撥放關於 youtuber 放火的自白影片。 2. 播放影片：《青春發言人 霸凌者的告白》 https://bit.ly/3TDD8GI 貳、發展活動 三、活動三：情緒加油站 1. 影片播放完畢後，請學生想一想，剛剛在影片中，霸凌者、被霸凌者、旁觀者可能有的心情，並選擇其中一個角色可能有的心情，將其寫在 A4 紙上，只需要紀錄最強烈的心情即可 2. 請學生將寫好的紙立起，折成柱狀，並放置在各組桌上，邀請所有學生起立 3. 請學生先環視各組桌上擺著的心情立牌，此時教師引導學生反思，邀請學生走到相對應的心情牌位 (1)如果今天霸凌者的角色，你的內心可能會是什麼心情？ (2)如果今天你是被霸凌者，你的內心可能會有什麼感受？ (3)如果今天你是旁觀者，我可能會有什麼樣的感覺？ 4. 每當問完一個問題，學生站到相對應的心情立牌後，可以追問原因，並且詢問站在同側的同學是否也是相同原因，或者有其他是否有人有不同想法，藉此討論同學對於這三者背後的想法與感受(此處可延伸讓其他同	10mins 5mins 20mins	

附件一

班級座號：_____ 組別：____ 姓名：_____

「說」出自我	
情境	我訊息回應
1. 同學上課一直講話，音量太大，吵得你心神不寧	
2. 你今天跟好朋友小明打招呼，他卻不理你，讓你心理很不舒服	
3. 當自己被小華無故欺負時，你感到非常不爽	
4. 當自己因為游泳校隊練習而比較晚回家時，媽媽覺得你跑出去玩，而責罵你	
請試著在你生活中遇到的溝通或衝突，使用「我訊息」方式回應對方，並記錄情境、對象與回應的語句。 1. 情境：_____ 2. 對象：_____ 3. 我訊息回應語句：(具體事件+感受+期待) _____	