

單元名稱		第 1 課 安心校園	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。		
議題融入	實質內涵	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。		
	所融入之學習重點	4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。		
學習目標		1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。		
教材來源		康軒健康與體育領域第六冊(3下)單元三		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》認識霸凌 (一) 學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 (二) 說明霸凌的定義：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。 (三) 配合課本第 40~41 頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 1. 情境一：同學一直踢小瑄的椅子。 (1) 肢體霸凌：經常以肢體暴力行為霸凌別人，包含踢、打、推、撞、掐、搶奪財物。 2. 情境二：同學嘲笑小翰是矮冬瓜。 (1) 言語霸凌：經常用言語刺傷或嘲笑別人，包			40'	發表 (1) 舉例霸凌的類型和各霸凌類型的行為表現。 (2) 覺察被霸凌者可能產生的情緒，以及霸凌行為可能對別人造成的影響。 評量原則 (1) 觀察霸凌情境，說出被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 Q1：如果你是小瑄，你會有什麼感覺？ Q2：肢體霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？ Q3：如果你是小翰，你會有

<p>含取綽號、恐嚇威脅等。</p> <p>3. 情境三：同學在網路上留言，嘲笑、辱罵小婷。 (1) 網路霸凌：經常在網路留言嘲笑、辱罵、恐嚇別人等使人心理受傷或害怕的行為。</p> <p>4. 情境四：同學散播不實謠言，中傷並排擠小凱。 (1) 關係霸凌：經常排擠別人、散播不實謠言中傷別人。</p> <p>(四) 教師補充說明另外兩種霸凌類型： 1. 反擊型霸凌：被霸凌者長期受到欺壓，常反擊霸凌者或欺負比自己弱小的人。 2. 性霸凌：經常以性相關內容嘲笑別人或侵犯別人身體。</p> <p>(五) 教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。</p> <p>(六) 重點歸納：認識霸凌，學習同理被霸凌者的感受。搭配影片《我想要有勇氣》</p> <p>(七) 回家作業：【面對霸凌的作法】學習單</p>		<p>什麼感覺？</p> <p>Q4：言語霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？</p> <p>Q5：如果你是小婷，你會有什麼感覺？</p> <p>Q6：網路霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？</p> <p>Q7：網路霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？</p> <p>Q8：關係霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？</p>
<p>網站資源</p>	<p>1. 影片：被欺負的小獅子 https://www.youtube.com/watch?v=9CVwPJrdgf4</p> <p>2. 影片：資訊素養許願池「我想要有勇氣」 https://www.youtube.com/watch?v=HdZnATIkIGU</p>	



面對霸凌的作法

三年__班 姓名__ 座號__

一、如果你是小凱，被同學說考試作弊而被排擠，你會怎麼做呢？請寫下你的作法。

1. 向老師或同學訴說被霸凌的情況。

向老師或同學說：_____

2. 勇敢表達自己的想法。

向排擠你的同學說：_____

二、如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？

