

國小健體領域第六冊(三下)單元三 安心又安全

單元名稱	第 1 課 安心校園		總節數	共 2 節，80 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。		
核心素養呼應說明				
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	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。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 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		
教學設備/資源		第 156 頁「面對霸凌的做法」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》認識霸凌</p> <p>(一)教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。</p> <p>(二)教師說明霸凌的定義：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。</p> <p>(三)教師配合課本第 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。</p> <p>1. 情境一：同學一直踢小瑄的椅子。</p> <p>(1)經常以肢體暴力行為霸凌別人，包含踢、打、推、撞、掐、搶奪財物等，屬於「肢體</p>			40'	<p>發表</p> <p>(1)舉例霸凌的類型和各霸凌類型的行為表現。</p> <p>(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。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)說出常見霸凌的類型，和各霸凌類型的行為表現。</p>

霸凌」。

(2)如果你是小瑄，你會有什麼感覺？

(3)肢體霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？（造成別人受傷或感到難過、生氣、害怕而影響生活。）

2. 情境二：同學嘲笑小翰是矮冬瓜。

(1)經常用言語刺傷或嘲笑別人，包含取綽號、恐嚇威脅等，屬於「言語霸凌」。

(2)如果你是小翰，你會有什麼感覺？

(3)言語霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？（造成別人感到難過、生氣、害怕而影響生活。）

3. 情境三：同學在網路上留言，嘲笑、辱罵小婷。

(1)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，屬於「網路霸凌」。

(2)如果你是小婷，你會有什麼感覺？

(3)網路霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？（造成別人感到難過、生氣、害怕而影響生活。）

4. 情境四：同學散播不實謠言，中傷並排擠小凱。

(1)經常排擠別人、散播不實謠言中傷別人，屬於「關係霸凌」。

(2)如果你是小凱，你會有什麼感覺？

(3)關係霸凌別人，可能會對別人造成什麼影響？（造成別人感到難過、生氣、害怕、孤單而影響生活。）

(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。

(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。

(六)重點歸納：認識霸凌，學習同理被霸凌者的感受。

《活動 2》情緒調適

(一)教師帶領學生閱讀課本第 42 頁情境，詢問學生以下問題，引導學生覺察心情、調適情緒：

1. 你曾經發生什麼不愉快的事情（或被霸凌的情況）？

2. 當時的心情和想法是什麼？

(2)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。

20'

1. 發表：說出情緒調適的做法。

評量原則：能完成課本第 42 頁，分享情緒調適的做法。

2. 演練：做出遭遇霸凌時的

<p>3. 如果不改變心情和想法，可能會有什麼結果？</p> <p>4. 你怎麼改變不好的心情和想法？</p> <p>5. 改變想法後，你的心情如何？</p> <p>(二) 教師請學生完成課本第 42 頁，輪流上臺發表。</p> <p>(三) 重點歸納：利用生活技能「情緒調適」，改變負面的心情和想法。</p> <p>《活動 3》面對霸凌的做法</p> <p>(一) 教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，並提問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？</p> <p>(二) 教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、避免發生被霸凌的情況。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向老師或同學訴說被霸凌的情況。 2. 勇敢表達自己的想法。 3. 嚴正且堅定的要求對方立刻停止。 4. 找朋友一起行動，不落單。 <p>(三) 教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。</p> <p>(四) 教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通——防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，並提問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？</p> <p>(五) 教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。</p> <p>(六) 教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。</p> <p>(七) 重點歸納：學習遭遇霸凌時的因應方法。</p>	20'	<p>因應方法。</p> <p>評量原則：能依據各式霸凌情況，演練面對霸凌的做法。</p> <p>3. 實作：完成「面對霸凌的做法」學習單。</p> <p>評量原則：能了解遭遇霸凌時的因應方法，和作為霸凌旁觀者應表現的行為。</p>
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 霸凌的發生往往導因於「霸凌者未考慮被霸凌者的感受」，因此建立「同理心」是預防霸凌的根本之道。本節課透過常見的校園霸凌情境，引導學生換位思考被霸凌者的感受，覺察霸凌行為對別人造成的影響。 2. 遭遇霸凌時容易產生負面情緒而影響生活，教師引導學生運用生活技能「情緒調適」，避免負面情緒持續影響心理健康和生理健康。 3. 教師鼓勵學生遭遇霸凌時應積極尋求協助，並保護自己遠離被霸凌的情況。 	
網站資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影片：被欺負的小獅子 https://www.youtube.com/watch?v=9CVwPJRDgf4 2. 影片：教育部反霸凌宣導卡通——防制言語汙辱篇「天使的吻痕」 https://www.youtube.com/watch?v=mI6ncM8fBfc 3. 影片：資訊素養許願池「我想要有勇氣」 https://www.youtube.com/watch?v=HdZnATIkIGU 	
關鍵字	霸凌, 情緒, 調適	