**綜合領域輔導團 霸凌教案 五下**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **單元名稱** | **別找我麻煩 (五下)** | | | |
| **總綱核心**  **素養面向** | C社會參與 | | **總綱核心**  **素養項目** | C2人際關係與團隊合作 |
| **領域核心素養具體內涵** | 綜-E-B1覺察自己的人際溝通方式，學習合宜1的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 | | | |
| **主題軸** | **2生活經營與創新** | | **主題項目** | a.人際互動與經營 |
| **學習重點** | **學習表現** | 2a-III-1 覺察不同性別的互動方式，並運用同理心增進人際關  係。 | | |
| **學習內容** | Ba-III-2 同理心的增進與實踐。  Ba-III-3 正向人際關係的建立。 | | |
| **學習目標** | 1. 分享生活中人際互動的經驗，覺察自己與他人的溝通方式與態度。 2. 探討生活中人際互動發生的問題與原因，覺察與演練合宜的溝通方式並學習用同理心去看待不同的人與事。 3. 運用合宜與正向的溝通技巧進行人際溝通活動，自我評估與分享自己實踐後的想法與感受。 | | | |
| **活動名稱** | **活動流程** | | | **評量方式** |
| **別找我麻煩** | 1. 引起動機: 影片「你曾經遭受霸凌嗎?」   <https://www.youtube.com/watch?v=6OosDHjRg7w>  <https://www.youtube.com/watch?v=sfQ0imgYie8>  ★教師提問:   1. 影片中分享被霸凌經驗的人，他們遭受到那些形式的霸淩? (因外型被霸凌、關係霸凌) 2. 這些人長大以後，有走出被霸凌的陰影嗎? 對他們的人生有甚麼影響? 3. 在影片中，這些曾被霸凌過的人提出甚麼訴求? 希望大家能做到甚麼?(那怕是再小的傷害，都足以造成一個人一輩子無法抹滅的傷害。所以我們要說一句話或是做一件事，都要慎思才行) 4. **主要活動: 別找我麻煩**   除了我們要告訴自己，不要去做傷害他人的事情之外，更重要的是要讓自己變得更堅強。每個人都有不同的生長背景，我們無法保證自己一生都會遇到好人。當自己或是朋友遇到霸凌事件的時候，我們有沒有辦法來幫自己或是朋友度過難關呢?  以下就來進行幾個活動，練習讓自己更有勇氣。  ★**活動一:「練出勇氣來」**  **霸凌者通常會找尋弱小怕事的人來欺負。所以如果你夠堅強勇敢，霸凌者通常不會找你麻煩!**  「小朋是家裡的掌上王子，長輩的金孫，從小惜命命，因此特別嬌貴也顯嬌弱。不巧班上的大塊頭大雄就是愛找他麻煩，還取笑他娘娘腔，弱不禁風不像男孩子，有時候甚至會出手推小朋…」小朋很怕大雄。但小朋發現，越是怕大雄，大雄越愛找麻煩。  小朋該怎麼做呢?  ★教師引導學生討論，甚麼樣子的外在行為(肢體表現或是說話語氣，會讓別人容易欺負你?)  (1)說話時: 聲音很小、不清楚、不敢看著別人的眼睛…  (2)行為表現:畏縮、沒有抬頭挺胸、眼睛都看地上、常皺眉…  這樣的行為會釋放出「我很膽小」的訊息，讓別人想欺負你。  **所以要讓別人看到的你是堅強勇敢的。**  **格內的方法每天練習做，會讓你變得越來越有信心。**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 抬頭挺胸 | 面帶微笑 | 說話清楚堅定 | 就算心理緊張也要裝作沒這回事 | | 告訴自己我可以做到不害怕對方 |  |  |  |   (三個空格可以請學生想想還有沒有其他的方法讓自己變強)  ★練習時間: 找同學練習對話(最好找平時比較少互動的同學練習)，自我介紹或是分享假日的活動內容。對話時提醒學生要做到格子內的項目。  (教學者可以讓學生練習一段時間後讓學生發表練習後自己的改變。)  **★活動二: 影片欣賞**  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&list=PLYd1KABkiPzf9fFVVYOXJ7Ze_69SJ6roh>  教師提問:   1. 影片中的主角小優為了甚麼事而感到自卑? 2. 觀察小優的肢體表現，是呈現自信的狀態?還是自卑的狀態? 3. 小優的新同學說了甚麼話? (噁心!他好髒! 如果傳染給我…)。 4. 小優的老師如何解圍? 導正班上同學的想法? 5. 你是否曾經因為一個人的外表或是個性而去嘲笑對方嗎?或是你是否曾經因為自己的外表或是個性而被同學爸淩的經驗? 是否可以分享一下? 6. 現在回頭去看待這件事，你想跟對方說甚麼? 7. 教師結語：   1.當一個人被惡意的對待，是相當痛苦的。所以不要當旁觀者，更不要當加害者，而要共同締造一個安全的環境。  2.如果問題無法靠自己解決，記得要跟師長求援。  3.多多練習自己的肢體要抬頭挺胸有自信、遇到事情要勇於大聲說出自己的感受讓對方知道。這樣的你會呈現有自信的狀態，霸凌自然遠離你。  4.每個人都是世上獨一無二的個體，我們不應該別人的外表或是個性跟我們不一樣就去嘲笑他人，而是要去欣賞與我們不同的特質，欣賞對方美好的一面。  **教師應指導學生面對霸凌的應對指南:**  ☑ 勇敢地直視對方的眼睛，並告訴他「你這樣做是不對的，老師知道了會批評你的」。  （Tell them to stop）  ☑逃離現場，不要讓他們得逞。（Walk away）  ☑跑不了的時候，保護自己，不提倡正面反擊。（Protect yourself）  ☑ 告訴老師或者你信任的長者，尋求幫助不是軟弱的表現。  （Tell an adult you trust）  ☑ 找到一個安全的地方，不要跟欺負你的人去一些私隱的地方。  （Find a safe place）  ☑ 和信任的夥伴在一起，結伴同行。  （Stick together）  ☑ 尋找新的朋友（Find opportunities to make new friends）  上述方法其實只是權宜之計，治標不治本，  **如果想要避免被欺負，建議孩子們需要從根源上努力！這裡有3點改進事項：**  **鍛鍊身體**  非常建議學習功夫，武術、跆拳道、空手道任何一個都行，  它們能讓孩子在突髮狀況下保護自己。  **鍛鍊堅毅的性格**  孩子需要強硬一點，不能太軟弱。遇到欺凌現象，果斷說NO，  要知道欺凌者都是柿子撿軟的捏，如果他發現你很強硬，以後也不會找你麻煩了。  **提高社交能力**  越是內向孤單的孩子越容易被欺負，所以孩子一定要多交朋友，  當欺凌者看見被欺負的孩子周圍有一幫朋友，他是不敢輕舉妄動的！  **★作業: 請讓學生針對鍛鍊身體、鍛鍊堅強性格與提高社交能力進行改造自己。**  **鼓勵學生去結交不同類型的朋友、每天堅持跑步跳繩等運動、**  **報名才藝班學空手道跆拳道等防衛型運動。**  **學期末可以再跟學生們分享自己做了哪些努力?有甚麼樣的變化。**  **…………課程結束………** | | | 實作評量  口說評量 |