

單元名稱	
我長大了	
資料來源	
版別	領域冊別
南一版 (或自編)	健康與體育第一冊(一上)主題壹第三單元
教學時間	場地
160 分鐘	教室
核心素養	
健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
學習表現	
3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	
學習內容	
Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	
議題融入	
性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	
學習目標	
一、可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 二、從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 三、能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。 四、觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。 五、能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。 六、能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。	

評量要點

- 一、能寫出自己獨立完成的事，並說出完成後的感覺。
- 二、從自己能完成的事中，發現自己的能力，並透過練習，讓自己越來越棒。
- 三、能寫下自己喜歡的事，並藉由口語尋找伙伴一起活動、遊戲。
- 四、能從別人的表情或動作猜測他人的情緒，並能說出他人可能的心情。
- 五、能回答老師提問的問題，並提出解決的方案。

教學活動內容

活動一、喜歡自己做（40 分鐘）

一、重點：讓學童藉由自己學習完成許多事，培養成就感並喜歡自己。

二、活動（建議節次：第一至二節）

(一)教師準備一張愛心卡，並在愛心卡上寫「我喜歡我自己」。

(二)全班圍成一個圈圈，將愛心卡依序傳下去，拿到愛心卡的學童，要說出自己能獨立完成的事，直到每個人都說過了。

(三)教師發給每人一張長條書卡，在書卡上寫下自己能獨立完成的事，並畫下完成後的表情。例如：

- 1.我會在睡前依照課表整理書包，並帶水壺。
- 2.我會自己換穿衣服。
- 3.我會自己洗澡。
- 4.我不用家人陪，會自己睡覺了。
- 5.我已經學會自己看故事書了。
- 6.我已經學會正確使用蹲式馬桶了。
- 7.我會自己做功課。
- 8.我會幫忙做家事。
- 9.我會念故事給弟弟、妹妹聽。
- 10.我會和弟弟、妹妹玩。

(四)跟同學分享自己的書卡，並裝飾自己的書卡。

(五)教師說故事時間：教師將繪本「我喜歡我自己」念給學童聽。

(六)教師提醒學童，能閱讀故事書和學會使用蹲式馬桶，是一年級要學習的事，因為會閱讀故事，表示認得很多注音了；學會蹲馬桶的動作，才能解決生理需求，不影響身體健康，每個人都要好好學習。

(七)由於一年級學童正值學習階段，任何可以獨力完成的技能都值得給予鼓勵；還未學會的學童可以鼓勵他再接再厲。

(八)師生共同歸納：學習自己完成一件事，也是成長中的重要階段。

活動二、我會交朋友（40 分鐘）

一、重點：讓學童學習如何交朋友，並由共同的嗜好找到學習的好伙伴。

二、活動（建議節次：第二節）

(一)教師請學童先試著說說自己喜歡的事，從分享活動中看看有沒有和其他同學的喜好相同。

(二)喜好賓果

- 1.發給學童每人三張小卡，請學童寫下自己喜歡做的事後，交給教師。

- 2.發給學童每人一張九宮格學習單，再請學童在學習單上寫出九項自己平時喜歡做的事情。
- 3.教師隨機抽卡並念出內容，學童觀察內容是否與九宮格中的相同再畫記，先完成兩條線的學童喊「賓果」。
- 4.活動結束後，請學童依據自己九宮格的喜好，找到同樣喜好的同學，請他在九宮格學習單上簽名。

(三)故事書分享

- 1.請學童拿出自己喜歡的一本書，並和隔壁同學互相分享故事內容。
- 2.教師隨機選幾位學童上臺介紹、分享自己帶來的故事書。
- 3.學童分享完故事書後，教師可提醒學童下列事項：
 - (1)若對哪位同學的書有興趣，可以禮貌的詢問對方是否願意與你分享。
 - (2)當同學拒絕時，不可以勉強對方一定要借閱或責怪對方。
 - (3)借閱別人的書一定要小心維護，不可破壞或不愛惜。
- 4.問題討論
 - (1)當你想和同學交換故事書時，可以怎麼做？
 - (2)當你想找人一起打球時，可以怎麼做？
 - (3)當你想和別人一起玩時，可以怎麼做？

(四)感受分享：說說找到伙伴的感受，下課可以一起玩。

活動三、我能分辨心情（40 分鐘）

一、重點：知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情。

二、活動（建議節次：第三節）

(一)教師提問：請從課本圖片，猜猜照片中孩子的感受。

- 1.為什麼這樣猜？
- 2.因為他的表情和動作……？

(二)教師抽一張情緒臉譜卡，學童猜猜看是哪種情緒。

(三)學童上臺抽一張情緒字卡，並畫在黑板上，其他學童猜情緒，並提出說明。

(四)教師抽情緒字卡，請所有學童在紙上畫臉譜。

(五)教師提問

- 1.請大家回憶第一天上學的狀況，想想那天的心情是什麼？並畫下來。
- 2.和隔壁的同學分享第一天上學時自己的感受，看一看有什麼不一樣。

(六)教師抽幾個學童，拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。

(七)教師將全班學童第一天上學的情緒臉譜貼在布告欄上，亦可試著讓學童自己來張貼，增加樂趣。

(八)將自己每天的心情臉譜記錄在聯絡簿上，可以加上簡短的事件說明。

活動四、說出自己的感受（40 分鐘）

一、重點：能用言語或表情表達自己的感受，並能選擇喜歡做的事來轉換心情。

二、活動（建議節次：第四節）

(一)教師請學童練習說出感受，讓別人知道「你怎麼了？」

(二)教師在黑板上貼小孩哭的圖卡，並請學童看著圖片，如上個活動的方式試著說出感受。例如：因為……，所以我感到……。

(三)閱讀課文上的圖片，試試說一說他們的情緒。

- 1.被媽媽罵了。
- 2.明天要上臺說故事。
- 3.同學不經過我同意就拿走我的鉛筆。
- 4.交到了新朋友。

(四)教師提問：表達完感受，我們還可以做些什麼嗎？

(五)教師請學童輪流說出自己的想法。

(六)勞作時間

- 1.發給每生一張 A4 書面紙。
- 2.讓學童在紙上描畫出自己小手的形狀（圖①）。
- 3.再請他們用剪刀將畫好手的圖剪下來（圖②）。
- 4.請學童試著在手掌圖的每根手指上，寫下當心情不好時會做什麼事情，讓心情變好（圖③、圖④）。



5.將手掌圖收集後交給教師。

(七)聽故事時間：教師將繪本「眼淚糖」的故事念給學童聽。

(八)師生共同歸納：也許在你掉眼淚的時候，大人因為焦急或心疼生氣了，但老師要你知道每顆眼淚都很珍貴，每個孩子都很重要。說出或表達自己的感受是需要勇氣的，讓我們來做喜歡的事情緩和情緒或做些補救，就在你的手掌心上，可以做得到的。

教學資源

一、書面教材

- (一)尹汝林著，李紫蓉譯（2012 / 01 / 10），我喜歡我自己，上人文化。
- (二)海德·卡杜森、查理斯·雪芙爾著（2000 / 12 / 02）遊戲治療 101，張老師文化。
- (三)梁培勇著（2006 / 03 / 30），遊戲治療理論與實務，心理出版社。
- (四)David R. Shaffer, Katherine Kipp 著，張欣戊、林淑玲、李明芝譯（2014 / 06 / 05），發展心理學，學富文化。
- (五)Esteve Pujoll Pons 著，林佑珊譯（2005 / 10 / 25），20 個影響孩子發展的價值觀，三采文化。
- (六)三尾千鶴著，蘇懿禎譯，吉澤惠子繪（2015 / 09 / 23），眼淚糖，小熊出版。

二、軟、硬體資源

教師準備「我喜歡我自己」繪本、愛心卡，教師事先將A4書面紙裁成一張張的長條書卡再發給每生一張、請學童帶自己喜歡的小裝飾品，教師也可準備一些如小鈴鐺、小貝殼、亮粉、小蝴蝶結……、九宮格學習單、筆、每人準備一本故事書、空白的小卡（每生三張）、圖卡（情緒臉譜卡、情緒字卡、心情圖卡、小孩哭）、每生一張A4紙、「眼淚糖」繪本。

網站資源

關鍵字

自己會做了 交朋友 心情臉譜