

健康				課本53~56頁 電子書連結: 健康與體育一下 完成課本53~56頁內容	
體育	拍手舞2	舞蹈PSY-New Face			超級烏龜



第3課 健康好心情

生病了，身體和心情都會不好；病好了，身心就會比較舒暢。身體和心情狀態都好，才會更健康呵！

放假了，嘉琪和家人到遊樂園玩，遇到下面這些狀況，你覺得嘉琪的心情如何？為什麼？

認識不同心情

1 玩碰碰車



2 氣球飛走了



我覺得嘉琪的心情是

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生氣 | <input type="checkbox"/> 快樂 |
| <input type="checkbox"/> 討厭 | <input type="checkbox"/> 難過 |
| <input type="checkbox"/> 驚嚇 | <input type="checkbox"/> 緊張 |

我覺得嘉琪的心情是

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生氣 | <input type="checkbox"/> 快樂 |
| <input type="checkbox"/> 討厭 | <input type="checkbox"/> 難過 |
| <input type="checkbox"/> 驚嚇 | <input type="checkbox"/> 緊張 |

3 有人用插畫隊



我覺得嘉琪的心情是

<input type="checkbox"/> 生氣	<input type="checkbox"/> 快樂
<input type="checkbox"/> 討厭	<input type="checkbox"/> 難過
<input type="checkbox"/> 驚訝	<input type="checkbox"/> 緊張

4 聞到有大人抽菸



我覺得嘉琪的心情是

<input type="checkbox"/> 生氣	<input type="checkbox"/> 快樂
<input type="checkbox"/> 討厭	<input type="checkbox"/> 難過
<input type="checkbox"/> 驚訝	<input type="checkbox"/> 緊張



從表情、動作和聲音可以猜出一個人的心情。

生活行動家
平時請觀察家人的心情，關心你的家人。

單元三



心情日記

一年__班 姓名____ 座號____

一、請寫下這一週發生的事情，事情發生時，你的心情如何？

	發生的事情	你的心情
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

二、心情不好時，你會怎麼讓心情變好呢？

1. _____

2. _____

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第七週	3/21 + 3/25	第三單元 健康防護罩	第三課 健康好心情	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fe-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	第三單元 健康防護罩 第3課 健康好心情 《活動1》認識不同心情 1.教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3.學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。 《活動2》表達心情的行為 1.教師播放文化部 兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀感心得。 2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。 3.教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 4.教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ 《活動3》好心情小妙招 1.教師舉例說明讓心情變好的方法。 2.教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。 3.教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。	3	1.教師準備教冊第158頁「不一樣的情緒」學習單。 2.教師蒐集各種不同表情的圖片或照片。 3.教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。 4.教師準備教冊第159頁「心情日記」學習單。	1.觀察 2.發表 3.實作 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。		