

活動設計

領域/科目	健體領域		設計者	王泰茂
實施年級	三年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	壹、健康一把罩-二、我是 EQ 高手 認識不同的情緒			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	核心素養	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。
	學習內容	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。		
議題融入	議題/學習主題	家庭教育		
	實質內涵	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源				
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1.能認識不同的情緒。 2.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 3.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 4.與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 5.當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 6.能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 				

教學活動內容及實施方式	時間	學習檢核/備註
<p>【認識不同的情緒】</p> <p>教學重點</p> <p>(一) 引導學童了解每個人都會有情緒，不論情緒是正向或負向，都是正常的。</p> <p>(二) 從遊戲和情境中分辨情緒，也可以在日常生活中觀察每個人對情緒的反應。</p> <p>一、引起動機： 分享並認識情緒。</p> <p>二、發展活動： (一)情緒分辨遊戲</p> <p>1.教師準備不同情緒的字卡，請學童將卡片分成正向的情</p>	5 分鐘	<p>能參與討論、發表</p> <p>能專心聆聽別人的言論</p>

<p>緒、負向的情緒及不確定的情緒。</p> <p>2.貼完後，請學童一起討論情緒卡放的位置是否正確？為什麼有些卡片會是不確定的呢？</p> <p>※情緒分類參考：(1)喜、樂：歡喜、開心、快樂、高興、驚喜、興奮、感謝、幸福。(2)怒：生氣、憤怒、煩悶、不耐煩、抓狂。(3)哀：憂愁、痛苦、孤單、難過。(4)懼：害怕、恐懼、緊張。(5)不確定：羨慕、驕傲、得意、驚訝。</p> <p>(二)情緒的顏色</p> <p>1.教師請學童進行顏色配對。</p> <p>2.請學童在情緒分類表格下方，以自己覺得相對應的彩色筆畫上顏色。</p> <p>3.小組分享顏色代表的情緒。</p> <p>(三)教師播放不同情境，請學生觀察。</p> <p>1.觀察後將情境與情緒配對、連線。</p> <p>A 情境：(1)吃到好吃的餅乾。(2)故事書破掉。(3)上臺說故事。(4)買了新衣服。</p> <p>B 情緒：開心、生氣、痛苦、驚訝、喜歡、緊張、傷心、討厭。</p> <p>2.請學童和同學討論彼此的連線不同之處，並說說看為什麼會這樣連線。</p> <p>3.教師鼓勵學童說出自己的想法，不用擔心別人跟自己的想法不同，因為每個人看法不同是很正常的事情。</p> <p>(四)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要能尊重別人的想法。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>能參與活動並完成評量</p> <p>能參與活動並完成評量</p> <p>能參與討論、發表 能專心聆聽別人的言論</p>
<p>教學設備/資源：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 電腦、投影機、海報紙 		
<p>附錄：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 視需要列出學生學習或評量所使用的各項媒材，如：教學簡報、講義、學習單、檢核表或同儕互評表等。 ● 視需要列出教師教學所需的補充資料。 		