

健體領域一下主題壹單元二教案

領域/科目	健康與體育		設計者	馬嘉穗
實施年級	一下		教學時間	160分鐘
主題名稱	壹、守護健康有一套			
單元名稱	二、歡喜做朋友			
設計依據				
學習重點	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。		總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 			
與其他領域/科目目的連結	無			
教材來源	• 南一版健康與體育一下主題壹單元二			
教學設備/資源	電子書及播放設備、南一健體YouTube 頻道〈打掃小撇步〉影片、素養評量單。 教師準備：教室打掃用具。 學童準備：一條抹布。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 願意嘗試與不熟悉的人互動。 2. 能在互動中留意社交的重要禮節。 3. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能了解分工合作的重要性。 				

5. 練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。
6. 能演練不同情境中分工合作的行為。
7. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。
8. 能根據自己的能力完成工作並充分練習。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 1：我的好朋友】</p> <p>(一)重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發，引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒 2. 藉由一起學習、一起玩，找到共同興趣的好朋友。 3. 畫出全班朋友網絡，發覺這種全班一起的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。 <p>(二)活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀課本，教師提議遊戲：猜朋友，看看誰的觀察力最好。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 猜猜看班上誰和誰是好朋友，會成為朋友的原因是什麼？ (2) 請被猜的學童說說看同學的猜測是否正確。 (3) 教師提醒學童，猜錯了也沒有關係，主要是自己能學會觀察別人互動的方法，從中體會與人互動的好方法。 2. 請學童說一說自己有幾個好朋友，分別會一起做些什麼？喜歡和好朋友在一起的感覺嗎？ 3. 教師隨機抽出三位學童，請其他學童說出這三位學童的朋友和成為朋友的原因。 4. 請這三位學童說出自己的朋友和成為朋友的原因，驗證大家的觀察力如何。 5. 教師引導學童說出自己的感受，讓學童了解和同學們一起學習、一起玩是很美好的事。 6. 好朋友關係圖參考範例（可使用附錄三素養評量單） <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">～第一節結束/共4節～</p> <p>【活動 2：一起來做好朋友】</p> <p>(一)重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學童寫下全班名字，仔細思考自己較少互動的名單，嘗試與不熟悉的同學互動，跨出社交舒適圈。 2. 提醒學童注意社交禮節。 	<p>20</p> <p>20</p>	<p>能參與遊戲</p> <p>能專心聆聽說明並發表</p>
<p>【活動 2：一起來做好朋友】</p> <p>(一)重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學童寫下全班名字，仔細思考自己較少互動的名單，嘗試與不熟悉的同學互動，跨出社交舒適圈。 2. 提醒學童注意社交禮節。 	<p>15</p>	<p>能專心聆聽說明並發表，完成教師布置的班級任務。</p>

<p>(二)活動</p> <p>1.教師播放電子書情境，請學童觀察：平平的老師布置了班級任務〈試著跟較少說話的同學打招呼、聊聊天〉平平檢視自己的互動名單後想和小球多互動。</p> <p>2.看圖說故事：如果你是小球，你會喜歡朋友用哪一種方式說話？（請學童自由發表）</p> <p>(1)喂！不要看書了，跟我去玩捉迷藏。</p> <p>(2)小球你好，要跟我一起玩捉迷藏嗎？</p> <p>3.討論及演練</p> <p>(1)討論看看，交朋友時還要做到哪些有禮貌的事？</p> <p>(2)現在一起來演練，試著用有禮貌的方法交到好朋友。</p> <p>4.熟悉朋友</p> <p>(1)寫下全班姓名，如果有不熟悉的人，可以請教同學或直接詢問該位同學。</p> <p>(2)勾出自己常常互動的同學名單。</p> <p>(3)試著跟較少說話的同學打招呼。</p> <p>(4)教師說明熟悉朋友的注意事項：</p> <p>①記下同學的名字。</p> <p>②觀察同學的興趣。</p> <p>③仔細聆聽對方說話。</p> <p>④對他人說話有禮貌。</p> <p>(5)留意課文細節：找到同樣興趣的同學或正好有空的同學。</p> <p>5.教師提問</p> <p>(1)熟悉朋友的過程中遇到什麼問題？如何解決問題？</p> <p>(2)喜歡熟悉朋友的感覺嗎？為什麼？</p> <p>(3)若活動進行完畢還有空餘時間，教師可隨機抽選學童上臺介紹朋友，並分享熟悉朋友的心得。</p> <p style="text-align: center;">～第二節結束/共4節～</p> <p>【活動3：我不喜歡吵架】</p> <p>(一)重點：能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開始，並能理解做錯事後，有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。</p> <p>(二)活動</p> <p>1.閱讀課本情境：歡歡和樂樂是好朋友，他們喜歡一起下棋，但樂樂因為一直輸給歡歡，所以要賴打亂棋盤上的棋子。歡歡對樂樂這樣的行為不諒解，要跟他絕交，樂樂這時才察覺自己做錯了，卻不知道該怎麼辦。</p> <p>2.教師提問：看圖說說看，發生什麼事了？</p> <p>3.教師請學童發表，並將學童的看法寫在黑板上。</p> <p>4.教師提問</p> <p>(1)歡歡和樂樂吵架時的做法好嗎？</p> <p>(2)吵架對歡歡和樂樂的友誼有幫助嗎？</p>	<p>10</p> <p>15</p>	<p>能參與討論並演練</p> <p>能參與討論、發表</p>
<p>(二)活動</p> <p>1.閱讀課本情境：歡歡和樂樂是好朋友，他們喜歡一起下棋，但樂樂因為一直輸給歡歡，所以要賴打亂棋盤上的棋子。歡歡對樂樂這樣的行為不諒解，要跟他絕交，樂樂這時才察覺自己做錯了，卻不知道該怎麼辦。</p> <p>2.教師提問：看圖說說看，發生什麼事了？</p> <p>3.教師請學童發表，並將學童的看法寫在黑板上。</p> <p>4.教師提問</p> <p>(1)歡歡和樂樂吵架時的做法好嗎？</p> <p>(2)吵架對歡歡和樂樂的友誼有幫助嗎？</p>	<p>15</p>	<p>能參與討論、發表</p>

<p>(3)如果你是歡歡或樂樂，還可以怎麼說比較好呢？</p> <p>5.教師引導學童了解，和同學相處難免會吵架，吵架後最重要的是學會和好。</p> <p>6.和好四步驟</p> <p>(1)第一步：知道自己的感受是什麼。</p> <p>①教師在黑板上畫上三種表情（不開心、生氣、傷心），統計學童在吵架時會有的心情。</p> <p>②請學童說說看，自己喜歡這樣的心情嗎？</p> <p>(2)第二步：說出來，讓朋友清楚知道自己的感受。</p> <p>①請學童練習用「因為……所以我感到……。」來說出自己的感受。</p> <p>②教師提醒學童，能清楚表達自己的心情和理由是很重要的。</p> <p>(3)第三步：反省自己，回想自己在生氣的時候做了什麼？</p> <p>①教師提問：生氣時，什麼做法比發脾氣好呢？</p> <p>②教師示範回答：可以暫時離開，讓彼此冷靜下來、可以數數，轉移注意力。</p> <p>③教師請學童分享自己的好方法。</p> <p>(4)和好第四步：道歉</p> <p>7.教師總結：和朋友爭吵時，想想今天的練習，試著說出自己的感受，一起想辦法解決。</p>	10	能專心聆聽說明
<p>8.請兩位學童上臺演練，如果遇到課本上的狀況，可以怎麼和對方溝通？若是吵架了，要如何表達自己的感受？</p> <p>9.〈我的宣言〉</p> <p>(1)教師指導學童一同宣誓：「如果我和同學吵架，我願意試著說出感受和做出對友誼有幫助的行為。」</p> <p>(2)請學童在宣誓人欄位簽名。</p>	10	能參與討論，並實際演練生活情境
<p style="text-align: center;">～第三節結束/共4節～</p>		
<p>【活動4：分工合作】</p>		
<p>(一)重點：不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的工作分工，在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。</p>		
<p>(二)活動</p>		
<p>1.學童閱讀課文情境。</p> <p>2.教師提問</p> <p>(1)教師播放電子書頁面，請學童仔細觀察課本中的小朋友正在做什麼？他們是怎麼分配工作的？</p> <p>①平平：個子高，能擦黑板。</p> <p>②安安：會使用掃把，負責掃地工作。</p> <p>③歡歡：會擰乾抹布，可以擦桌子。</p> <p>④樂樂：會使用拖把來拖地。</p> <p>(2)你覺得教室內哪裡最乾淨？哪裡最需要打掃？</p> <p>(3)如果現在要大掃除，你會選擇什麼工作？為什麼？</p> <p>(4)你學會哪些打掃工作了呢？我們是否按照每個人的能力來分配打</p>	10	能參與討論、發表

<p>掃工作？</p> <p>(5)有工作沒人做，或是大家搶著做同一件事的時候，該怎麼辦呢？</p> <p>①可以輪流做打掃工作。</p> <p>②可以猜拳決定。</p> <p>3.教師請學童提供想法，可以和隔壁的同學討論分享。</p> <p>4.知道怎麼解決問題後，全班試著分配教室的打掃工作。</p> <p>5.你學會擰乾抹布了嗎？我們一起來練習。</p> <p>(1)將抹布沾溼，拿起對折。</p> <p>(2)兩手握住抹布兩端，朝不同方向用力擰轉。</p> <p>(3)把抹布張開，用兩手平壓住抹布，單一方向來回擦拭桌子。</p> <p>(4)將抹布搓洗、擰乾、擦桌子，完成後張開晾乾。</p> <p>6.我們來合作</p> <p>(1)情境一：學童擦不到黑板高處的字，向同學說：「幫我擦高的地方。」</p> <p>①教師提醒學童，打掃時發現自己需要幫忙，要有禮貌的請求協助。</p> <p>②在課文的句子中加入「請」和「謝謝」，並和同學一起練習說說看。</p> <p>(2)情境二：平平看到同學需要幫助，便主動幫忙。</p> <p>①教師提問：如果有人主動幫助你，你有什麼感覺？</p> <p>②教師提醒學童，如果有人主動幫助你，要有禮貌的回應並感謝他人。</p> <p>③幫助他人時也要注意他人的感受，要有禮貌的詢問他人是否需要幫忙。</p> <p>(3)情境三：打掃時，有個同學提著很重的水桶，看起來需要幫忙；另一個打掃的同學，看起來很焦急……。</p> <p>①裝滿水的水桶很重，同學提得很吃力，你會幫忙嗎？為什麼？</p> <p>②如果同學打翻水了，你會幫忙嗎？為什麼？</p> <p>③打掃時間快要結束了，你會怎麼幫助還沒完成工作的同學？</p> <p>④教師可抽選學童上臺演練情境劇，引導學童實際面對狀況，並練習如何共同解決問題。</p> <p>7.請學童將分工合作完成打掃工作的感受寫下來，並和同學分享。</p> <p>8.教師指導學童完成評量〈活力存摺〉，檢視自己是否從活動中學習到與他人共同合作的樂趣，以後也會適時幫助他人。</p> <p style="text-align: center;">～第四節結束/共4節～</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>能參與討論、發表</p> <p>能練習生活技能</p> <p>能參與討論、發表</p> <p>能完成活力存摺</p>
<p>參考資料</p>	<p>• 南一版健體一下教師手冊</p>	