

領域/科目	健康與體育		設計者	林育俊
實施年級	三上		教學時間	40分鐘
主題名稱	壹、健康一把罩			
單元名稱	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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。		總綱與領綱之核心素養 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。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> 家庭教育 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	無			
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> 南一版健康與體育三上主題壹單元二 			
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> ●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：情緒卡。 			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 能認識不同的情緒。 能知道「我訊息」的使用技巧。 能知道調適情緒的方法。 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 能運用「同理心」設身處地為他人著想。 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 能分辨有關同理心的事件。 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 				

