

健體領域三上主題壹單元二教案

領域/科目	健康與體育	設計者	黃宇萱
實施年級	三上	教學時間	40分鐘 (公開授課第二節)
主題名稱	壹、健康一把罩		
單元名稱	二、我是EQ高手		
設計依據			
學習重點	學習表現	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	總綱與領綱之核心素養
	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		• 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、學習單。 ● 教師準備：情緒卡。 	
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式			時間
<p>【活動 1：認識不同的情緒】</p> <p>一、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>二、活動</p> <p>(一)比手畫腳猜情緒</p> <p>(二)教師繼續播放電子書，請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.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。 2.教師應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， 			40
			評量方式
			能參與活動並完成評量

【活動 3：麥麥怎麼了】

一、重點：經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。

二、活動

(一)教師播放電子書情境，請學童觀察同學們對麥麥說的話。

(二)教師提問：如果你是麥麥，你覺得哪一個人說的話最能理解你的感受？請打✓。

(三)請學童討論情境中不同角色說的話。

(四)教師歸納：我們應該同理對方的感受，幫助緩和情緒，才能有良好的溝通。

(五)同理心考驗

1.請學童選選看，把自己覺得有同理心對話的打✓。

(1)哈哈！跑步也會跌倒。

(2)你跌倒了，一定很痛吧？我帶你去健康中心。

2.請學童上臺演練，再請學童說說看，運用「同理心」有什麼好處？

(六)師生共同歸納：「同理心」是一種將自己置於他人的位置，並能夠理解或感受他人在其框架內所經歷的事物的能力。當你把他當作自己，就能理解並體諒他人的情緒和立場，並站在他人的角度思考和處理問題。

～第三節結束/共 4 節～

【活動 4：修復情緒再出發】

一、重點：當負面情緒來臨時，可以尋求家人、學校老師或是同學的幫助，讓自己健康的宣洩情緒。

二、活動

(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察麥麥因為同學的話語感到生氣的狀況。

(二)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？

(三)演練時間：教師指導學童分組，演練課本提供的三個溝通技巧，熟練後可再嘗試練習不同方法。

(四)師生共同歸納

1.適度的緊張情緒可能會幫助我們完成工作，過度焦慮者則可能受到壓力而影響身心的狀態。情緒不但影響到個人，也會影響到家人和朋友。

2.正面與負面情緒，都可以是學習的助力，要接納自己的情緒狀態，給予自己宣洩空間。

3.可以暫時離開刺激的情境，利用深呼吸、肌肉放鬆運動、慢跑、快走、瑜珈、游泳、韻律操等運動幫助我們調適身心。

(五)教師繼續播放電子書，提醒學童，情緒難免會失控，如果不小心傷害到他人，可以用以下這些方法處理。

1.誠心向對方道歉：做錯事後，向對方真誠的道歉，及時修補關係。

2.對自己做出的行為負責：傷害到他人的感受，應該要對自己的行為負責，也就是修復對方的感受。

3.立下約定並遵守：向對方承諾自己不再犯同樣的錯誤，也會努力做到。

能參與討論、發表

能與同學合作，進行演練活動

能參與討論，並專心聆聽別人的言論

40

能與同學合作，進行演練活動

能參與討論、發表

(六)教師總結

1. 要保持愉快的心情，對自己有信心，尊重並體諒別人。
2. 維持良好友誼並和家人和睦相處，就能過得很愉快。

～第四節結束/共4節～

參考資料

- 心快活心理健康學習平臺
- 教育部學生輔導資訊網／你好，我也好—教師溝通技巧
- 陸可鐸著、馬第尼斯繪（2009），你很特別，道聲出版社。
- 安東尼·布朗繪（2011），你的心情好嗎？，維京國際。
- 安娜·耶拿絲繪（2016），彩色怪獸繪本，三采文化。
- 吉竹伸介繪（2019），看得到？還是看不到？，三采文化。
- 吉竹伸介繪（2019），討厭的人都跌倒吧，三采文化。