

健體領域~認識不同的情緒

領域/科目		健康與體育	設計者	陳雅鐘
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。 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		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"> 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。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式

【認識不同的情緒】

一、重點

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。

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。

(一)情緒分辨遊戲

1.教師準備不同情緒的字卡，請學童將卡片分成正向的情緒、負向的情緒及不確定的情緒。

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？

※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。

(二)比手畫腳猜情緒

1.教師請學童進行遊戲。

2.教師說明遊戲規則：一位學童用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，不可以說話，其餘學童猜情緒。

3.兩人一組猜情緒，輪流進行遊戲，將自己猜對的次數填入課本。

(三)教師繼續播放電子書，請學童觀察不同情境。

1.觀察後將情境與情緒配對、連線。

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。

B 情緒：

開心、生氣、痛苦、驚訝、

喜歡、緊張、傷心、討厭。

能參與討論、發表

能專心聆聽別人的言論

能參與活動並完成評量

能參與活動並完成評量

<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 style="text-align: center;">～第一節結束</p>	<p>能參與討論、發表</p> <p>能專心聆聽別人的言論</p>
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 吉竹伸介繪（2019），討厭的人都跌倒吧，三采文化。