

# 健體領域教學單元設計

## 【三年級第一學期】第二單元-我是 EQ 高手

|                                                                                                                                                    |      |                                                                                         |            |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                              |      | 健康與體育                                                                                   | 設計者        | 吳政育                                                                                                               |
| 實施年級                                                                                                                                               |      | 三年級                                                                                     | 教學時間       | 共1節，40分鐘                                                                                                          |
| 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 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>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 | 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。<br><br>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。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                                        |            |                                                                                                                   |
| 融入議題與其實質內涵                                                                                                                                         |      | • 家庭教育<br>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                                                                                                                                               |      | 書商、自編                                                                                   |            |                                                                                                                   |
| 教學設備                                                                                                                                               |      | 鉛筆、電腦、投影機、電子書、情緒卡。                                                                      |            |                                                                                                                   |
| 學習目標                                                                                                                                               |      |                                                                                         |            |                                                                                                                   |
| 1. 能認識不同的情緒。<br>2. 能知道「我訊息」的使用技巧。<br>3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。<br>4. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。<br>5. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。<br>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                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|
| <p><b>【活動 1：認識不同的情緒】</b></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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師請學童兩人一組進行遊戲。</li> <li>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，另一位學童猜情緒。</li> <li>3.學童輪流進行遊戲，將自己猜對的次數填入課本。</li> <li>4.參考情緒：開心、生氣、痛苦、驚訝、喜歡、緊張、傷心、討厭。</li> </ol> <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"> <li>1.情境 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)吃到好吃的餅乾。</li> <li>(2)故事書破掉。</li> <li>(3)上臺說故事。</li> <li>(4)買了新衣服。</li> </ol> </li> <li>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。</li> <li>3.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，因為每個人看法不同是很正常的事情。</li> </ol> <p>(三)補充活動：情緒分辨遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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？</li> </ol> <p>※情緒分類參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)喜、樂：歡喜、開心、快樂、高興、驚喜、興奮、感謝、幸福。</li> <li>(2)怒：生氣、憤怒、煩悶、不耐煩、抓狂。</li> <li>(3)哀：憂愁、痛苦、孤單、難過。</li> <li>(4)懼：害怕、恐懼、緊張。</li> <li>(5)不確定：羨慕、驕傲、得意、驚訝。</li> </ol> <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> | 40 | <p>能參與活動並完成評量</p> <p>能完成評量</p> <p>能參與討論，並專心聆聽別人的言論</p> |