

單元名稱		健康好心情	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。		
	所融入之學習重點	1. 發覺每個人有各種不同的情緒。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺每個人有各種不同的情緒。 2. 能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3. 發覺適當和不適當的情緒表達方式。 4. 能於生活中運用自我覺察技能，適當表達情緒。 5. 能於引導下，表現簡單自我調適技能。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第二冊(1下)單元三		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師蒐集各種不同表情的圖片或照片。 2. 教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》認識不同心情</p> <p>(一)課本情境說明：生病了，身體和心情都會不好；病好了，身心就會比較舒暢。身體和心情狀態都好，才會更健康呵！</p> <p>(二)教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？</p> <p>(三)教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 愉快的情緒，例如：開心、興奮、喜歡、滿足、舒服、想要親近等。 2. 不愉快的情緒，例如：生氣、傷心、痛苦、厭 			20	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：了解每個人都有各種情緒。 評量原則：能發現並描述在不同的情境下產生的情緒。 2. 發表：分辨愉快與不愉快的情緒。 評量原則：能說出分辨愉快與不愉快情緒的方法，例如：聲音、表情或動作

惡、不舒服、想要遠離等。

- (四)教師以課本情境提問：放假了，嘉琪和家人到遊樂園玩，遇到下面這些狀況，你覺得嘉琪的心情如何？為什麼？
- (五)學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。
- (六)教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。
- (七)教師提醒：平時請觀察家人的心情，關心你的家人，鼓勵學生在生活中實踐。
- (八)重點歸納：日常生活中，面對各種情況，可能會出現各種情緒反應。

20

,