

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	王順弘
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		
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		• 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		●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：情緒卡。		
學習目標				
1. 能認識不同的情緒。 2. 能知道「我訊息」的使用技巧。 3. 能知道調適情緒的方法。 4. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 5. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 6. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。 7. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 8. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 9. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。				

10. 能分辨有關同理心的事件。
11. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。
12. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。
13. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。
14. 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
～第一節結束/共5節～ 【活動2：情緒處理器】 一、重點 (一)在校與同學相處時，難免會產生不愉快的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可以用和緩的方式與對方溝通。 (二)運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。 二、活動 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。 1.故意撞人。 2.遵守遊戲規則。 3.想和同學玩被拒絕。 4.擅自拿走他人物品。 5.一起討論功課。 (二)教師引導學童觀察課本情境後發表。 1.哪些行為會讓你感到愉快？哪些感到不愉快？（請學童將數字填入課本） 2.不小心撞到別人時，應該怎麼辦？ 答：誠心向對方道歉，關心對方有沒有受傷。 3.想和同學一起玩卻被拒絕，應該怎麼辦？ 答：尊重他人的想法，或許可以等下次有機會再一起玩。 4.發現同學擅自拿走自己的物品，應該怎麼辦？ 答：用溫和且堅定的話語告訴對方不能這樣做。 (三)演練時間 1.請學童上臺扮演課本角色，並說說看自己被人撞到、被拒絕或是被別人擅自拿走東西時，心情如何？ 2.交換角色，再請學童說說看，換成你撞人、不想跟同學玩和東西被搶走，你會有什麼感覺呢？ (四)師生共同歸納：當你因為別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 1.準備材料：卡片數張、著色用具、裝飾品、細繩、打孔機。 2.請學童在卡片寫下自己面對不愉快的情緒時，會尋求的情感支持技巧。 3.請學童在卡片上畫圖或貼上裝飾品。	40	能參與討論，並專心聆聽別人的言論 能參與討論、發表 能與同學合作，進行演練活動

