

彰化縣秀水鄉育民國民小學公開授課教案

教學領域	健康與體育	教學單元	第二單元 我是EQ 高手		
授課班級	三年甲班	教學日期	111.10.14(五)		
設計者	唐靖雅	教學者	唐靖雅		
共備教師	張晏綾	實施節數	共__1__節， 授課為本單元第__1__節		
教材來源	☐ 自編教材 ☒ 教科書__南一__版 ☐ 改編教科書_____版 ☐ 其他_____				
核心素養 （領綱）	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。				
學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。				
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。				
教學活動名稱			時間	教學資源	評量方式
壹、準備活動 引起動機:老師一進教室，就表演情緒讓學生猜，營造情緒環境，引起學生好奇。			5 分鐘	課本	能參與討論、發表
貳、發展活動 活動一：比手畫腳猜情緒 1.教師請學童兩人一組進行遊戲。 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，另一位學童猜情緒。 3.學童輪流進行遊戲，將自己猜對的次數填入課本。 4.參考情緒：開心、生氣、痛苦、驚訝、喜歡、緊張、傷心、討厭。			10 分鐘		能與同學合作，進行演練活動
活動二：情緒配對 教師播放電子書，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。 1.情境			10 分鐘		電子書

(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。 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。 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。			
活動三：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。	10 分鐘	情緒卡	能參與討論，並專心聆聽別人的言論
參、綜合活動 1.學生發表後教師歸納：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。 2.完成[修復情緒再出發]學習單 本節結束	5 分鐘	學習單	能參與發表，並完成學習單
參考資料(含論文、期刊、書刊剪報、專書、網路資料、他人教學教案等)			
1. 十二年國民基本教育課程綱要[健康與體育領域] 2. 南一 one box 2.0 線上資源 https://onebox2.oneclass.com.tw/fileDownload			



修復情緒，再出發

三年____班____號 姓名_____

人難免會有心情不好的時候，你會怎麼處理呢？
讓我們利用一週的時間，試試下面的方法，並從中找出最適合你的，在□中打✓。

☐ 方法一：深呼吸



☐ 方法二：和家人說話



☐ 方法三：寫日記



☐ 方法四：做運動



運動項目：

☐ 其他方法：



為什麼這個方法適合你呢？請寫下你的理由。

