

彰化縣大竹國民小學公開觀議課課程設計

領域/科目		健康與體育領域		設計者	郭姿瑩
實施年級		小學一年級/第一學習階段		總節數	6節課(每節40分鐘)
單元名稱		情緒調色盤(教材來源:翰林版健康與體育課本一下第一單元心情追追追)			
學習重點	學習表現	2a-I-1 發覺影響健康的生活態與行為。 3b-I-1 能於引導下，表達簡易的自我調適技能。	領綱核心素養	總綱：C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。 領綱：健體-E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 核心素養：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-I-3 情緒體驗與分辨的方法。			
議題融入	實質內涵	議題融入：人權教育 實質內涵：人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。			
節數	教學活動內容及實施方式			學習重點暨核心素養呼應說明	
1節	本節課在認識情緒的過程中，發覺每個人會有不同的情緒變化，透過老師引導下學習簡易的情緒調適技能，並且能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。 (一)討論與實作:10分鐘 一年級學生的表達能力有限，雖然可以覺察到自己的情緒，卻不知道如何釐清和陳述的己的感受，引用繪本《我的情緒小怪獸》，請學生觀察封面，引出主題—什麼是「情緒」？鼓勵孩子說出自己的想法。 (二)實作練習:20分鐘 引導學生能用簡單的詞句描述自己的情緒，並且利用上一節課完成的情緒小怪獸調色盤，可以在彩繪情緒小怪獸調色盤中學習利用顏色來區分各種不同的情緒。描述事件和心情並進一步演練冷靜步驟，化解不好的情緒，或者和同學一起分享愉快的情緒。 (三)互動遊戲:10分鐘 在遊戲互動中教導孩子適當的辨認、表達情緒。創設情境，引導孩子感受不同情緒帶來的不同感覺，並嘗試緩解自己的不良情緒			(1) 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 (3b-III-2) (2) 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 (2c-II-2)	