

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	李榮通
實施年級		三上	教學時間	200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。				

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
【活動 1：認識不同的情緒】 一、重點 (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。 (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。 二、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。 (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。 1.情境 (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。 (三)補充活動：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。 (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	40	能參與活動並完成評量 能完成評量 能參與討論，並專心聆聽別人的言論

別人的想法。 ～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。 4.教師指導學童將紙張打洞，並用細繩將卡片串在一起。 5.教師提醒學童，當自己面對不愉快的情緒時，可以嘗試用卡片上的方法抒發情緒。 (六)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。 (七)「我訊息」是表達「我」的想法，而非指責對方。說出「我的感受」讓	80	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能與同學合作，進行演練活動
--	----	--

(七)「誰有同理心」遊戲

(1) 角色介紹

②B：鬼。

(2)情境：今天是萬聖節，A獨自走在路上，被突然冒出來的B嚇一跳，在一旁看到的C哈哈大笑。

3. 教師提問

(2) 如果 A 真的很膽小，被嚇到會不會發生問題？

(3)如果知道對方被嚇到會不舒服，你會採取什麼行動？還會嚇他嗎？

4. 接著討論 B 和 C 的表情或感受，提出同理心相關問題請學童思考。

～第四節結束/共5節～

【活動4：修復情緒再出發】

一、重點：當負面情緒來臨時，可以尋求家人、學校老師或是同學的幫助，讓自己健康的宣洩情緒。

二、活動

(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察麥麥因為同學的話語感到生氣的狀況。

(二)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？

1.喊「暫停」：中止對話可以避免衝突越演越烈。

2.告訴家人或師長：如果對方說的話讓自己感到難受，也可以和家人或師長討論，聽聽其他人的想法。

3. 深呼吸：生氣時經常會呼吸急促，導致身心緊張，藉由深呼吸讓自己的呼吸頻率變慢，可以放鬆身心狀態。

4.請學童發表其他想法。

(1)運動。

(2)聽音樂。

(3)和朋友聊天。

(4)寫日記。

(5)大哭一場。

(6)離開現場。

(三)演練時間：教師指導學童分組，演練課本提供的三個溝通技巧，熟練後可再嘗試練習不同方法。

(四)師生共同歸納

1.適度的緊張情緒可能會幫助我們完成工作，過度焦慮者則可能受到壓力而影響身心的狀態。情緒不但影響到個人，也會影響到家人和朋友。

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

2.正面與負面情緒，都可以是學習的助力，要接納自己的情緒狀態，給予自己宣洩空間。 3.可以暫時離開刺激的情境，利用深呼吸、肌肉放鬆運動、慢跑、快走、瑜珈、游泳、韻律操等運動幫助我們調適身心。 (五)教師繼續播放電子書，提醒學童，情緒難免會失控，如果不小心傷害到他人，可以用以下這些方法處理。 1.誠心向對方道歉：做錯事後，向對方真誠的道歉，及時修補關係。 2.對自己做出的行為負責：傷害到他人的感受，應該要對自己的行為負責，也就是修復對方的感受。 3.立下約定並遵守：向對方承諾自己不再犯同樣的錯誤，也會努力做到。 (六)教師總結 1.要保持愉快的心情，對自己有信心，尊重並體諒別人。 2.維持良好友誼並和家人和睦相處，就能過得很愉快。 (七)活力存摺：你能做到尊重自己及關懷他人的好行為嗎？做到的在□中打✓。 1.我不會嘲笑同學。 2.我能看懂同學的表情。 3.我做錯事時願意跟同學道歉。 4.我會使用「我訊息」溝通。 5.我會用同理心體諒別人。 6.我會跟同學維持良好的友誼。 ～第五節結束/共5節～	能完成活力存摺
參考資料	• 心快活心理健康學習平臺 • 教育部學生輔導資訊網／你好，我也好—教師溝通技巧 • 陸可鐸著、馬第尼斯繪（2009），你很特別，道聲出版社。 • 安東尼·布朗繪（2011），你的心情好嗎？，維京國際。 • 安娜·耶拿絲繪（2016），彩色怪獸繪本，三采文化。 • 吉竹伸介繪（2019），看得到？還是看不到？，三采文化。 • 吉竹伸介繪（2019），討厭的人都跌倒吧，三采文化。