

健體領域二上主題壹單元三教案

領域/科目		健康與體育		設計者	
實施年級		二上		教學時間	160分鐘
主題名稱		壹、健康有一套			
單元名稱		三、我愛家人			
設計依據					
學習重點	學習表現	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-B1 具備應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。
	學習內容	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。			
融入議題與其實質內涵		• 性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 • 家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育二上主題壹單元三			
教學設備/資源		電子書及播放設備、素養評量單。 學童準備：裝飾品、著色用具。			
學習目標					
1. 能知道與家人和諧相處的方法。 2. 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 3. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 4. 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。 5. 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下表現簡易的人際溝通技能。 6. 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法，再決定怎麼做。 7. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 8. 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用。 9. 能運用常把愛掛在口中、體貼家人等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。					
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：我會反省】 一、重點：能覺察並反省自己在與家人相處時的想法與情緒。 二、活動 (一)教師播放電子書情境：「爸爸載著姐姐和樂樂去上學，樂樂發現自己的餐盒忘了帶出來……。」 (二)教師提問 1. 說說看，樂樂發生什麼事了？ 2. 樂樂看起來如何？猜猜看為什麼他會這樣？ 3. 樂樂的姐姐說了什麼？ (三)請學童先與鄰座同學分享想法 1. 你有忘記帶東西的經驗嗎？那時感受如何？ 2. 忘記帶東西時，先冷靜下來，想想有沒有可以替代的做法。 (1)忘記帶餐盒時：可以有禮貌的詢問導師是否有備用餐具。 (2)忘記帶美勞用具時：可以詢問同學是否有其他用具可以借自己使用。 3. 教師提醒學童，如果問題無法解決，也不能用哭鬧或與他人爭吵的方式發洩情緒，可以思考看看如何避免同樣的情況發生。 (四)教師提問 1. 樂樂到了教室後，對於自己忘記帶餐盒有什麼不同的想法？（樂樂覺得自己不應該對爸爸發脾氣，因為爸爸已經有提醒自己要整理上學的物品） 2. 從樂樂的故事中，你想到了什麼？或學到了什麼？ 3. 上課時，如果忘記帶東西，會影響自己上課。為了不忘記帶東西，我們可以做些什麼呢？ (1)每天確實檢查聯絡簿，將隔天上學要帶的東西準備好。（及早檢查，以免來不及準備。） (2)寫在卡片或小紙條上提醒自己。 (3)將物品放在醒目的地方，例如：書包旁、客廳桌上、門口玄關等。 (4)請一起出門的家人幫忙提醒。 (五)討論時間 1. 發現忘記帶餐盒時，請幫樂樂想想怎麼跟爸爸說比較適當？ 2. 忘記帶餐盒時，中午用餐時要怎麼辦呢？ (1)借同學的蓋子盛飯。 (2)跟老師借餐具。 (3)其他。 (六)教師播放電子書，引導學童發現樂樂在學校和在家裡兩種情境中的應對表現。 1. 樂樂在學校時 (1)想法：幫忙做事會得到老師讚美。 (2)語氣：口氣好、有禮貌。 (3)行為：會主動幫忙老師。 2. 樂樂在家裡時 (1)想法：爸爸媽媽應該照顧我。	40	能參與討論、發表 能參與討論，並專心聆聽別人的言論 能參與討論、發表 能參與討論、發表

(2)語氣：口氣不耐煩。 (3)行為：不會主動做好自己的事。 (七)請學童回想，自己在學校和在家中是否和樂樂一樣有應對模式不同的狀況？ 1.說話的方式相同嗎？ 2.會不會主動幫忙老師、同學或家人？ 3.能不能不依靠家人，自己完成事情？ 4.主動幫忙的原因是什麼？ 5.想想看，為什麼有這些不同呢？ (八)教師提問：樂樂最後反省了自己，你的想法是什麼呢？（先請學童與鄰座同學分享，再請學童上臺發表。） (九)師生共同歸納 1.在與家人相處時，因為覺得理所當然而沒有好好經營關係，覺察想法是與家人和諧相處的第一步。 2.覺察自己的想法後，能反省改變是第二步。 3.最重要的是，將今天所學的應用在生活中，不論是和師長或朋友都能溫和有禮的溝通。 ～第一節結束/共4節～ 【活動2：我會這樣做】 一、重點：當我們遇到狀況時，都會有自己的想法和做法。覺察自己的想法，反省後再決定做法，能讓人際關係更和諧。 二、活動 (一)教師複習前段課文中樂樂對爸爸發脾氣的情境，引導至目前情境：「樂樂反省自己對家人的態度後，決定這樣做。」 1.對於家人的提醒，能虛心接受與回應硬注意自己的語氣，和家人說話也要有禮貌。 2.做錯事或發脾氣後能勇敢向家人道歉。 3.能主動完成自己的事情，例如：主動整理書包與物品。 4.如果有忘記帶東西的狀況，思考如何解決問題。 (二)分組討論 1.請學童和同學討論，與家人相處時，還有哪些事情要注意呢？ (1)發生衝突時，應展現同理心，站在對方的角度思考原因。 (2)溝通時，應先放下個人情緒，針對問題本身進行討論。 (3)如果無法取得共識，可以採取暫時冷靜、停止溝通的方式，避免爭吵 尤如果是自己的錯，可以勇敢承認，請求對方原諒，並期許自己下次不再犯同樣的錯。 (4)當對方犯錯時，也不需要咄咄逼人不肯原諒對方，接受對方的道歉也是修復關係的方式。 2.請小組推派組員上臺發表，若有遺漏的部分，教師可再補充。 (三)演練時間：請學童分成小組，依照情境表達出來。 1.情境一：翻開聯絡簿時，發現家長沒有簽名，被老師記了一次缺點。 2.情境二：姐姐在整理桌子時，丟掉我要交給老師的美勞作品。	40	能參與討論，並專心聆聽別人的言論 能參與討論，並專心聆聽別人的言論 能參與演練活動
--	-----------	--

(四)請學童先發表自己的想法，和同學完成演練後，討論這樣的相處是否合宜。 (五)教師提醒學童，可以依照三步驟來決定做法。 1. 原本想法。 2. 反省想法。 3. 決定做法。 (六)師生共同歸納：改變相處習慣不容易，但這些改變能讓自己與家人相處時更和諧愉快，一起嘗試看看。 ～第二節結束/共 4 節～ 【活動 3：我會慢慢說】 一、重點 (一)不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 (二)能考慮後果，使用商量的方式解決問題。 二、活動 (一)教師提問：當我們和家人爭吵或意見不合時，要怎麼做比較好呢？ (二)說說看，下列狀況結果可能是什麼？ 1. 媽媽叫樂樂去洗澡，但樂樂想看完節目……。 (1)做法一：樂樂假裝沒聽到。 • 和同學討論看看，這樣做會發生什麼事？ (2)做法二：樂樂可以把自己的想法跟媽媽說。 • 和媽媽商量時，除了下面幾項，還要注意哪些事情呢？想一想，寫下來。 ①不要生氣。 ②不要哭鬧。 ③面帶微笑。 ④語氣溫和。 ⑤看著對方說話。 2. 演練看看：依照樂樂看電視的情境，試著把自己的想法說出來。 (三)若有多餘時間，教師可請未發表過意見的學童演練第二種狀況。 1. 當我和弟弟想玩同一個玩具時……。 (1)教師示範解決方法：「這時，讓我們一起深呼吸數到十。」讓情緒冷靜下來，再來思考怎麼做比較好。 (2)請學童發表有沒有其他好方法。 (3)將討論的方法表演給其他同學看。 (4)學童一起討論，哪種做法最好呢？ (四)師生共同歸納：當與家人意見不同時我會和家人好好商量，不爭吵哭鬧，也不要脾氣。 (五)注意事項：「身教重於言教」，如果教育者平時就表現出尊重他人、有耐性、有責任感、懂得溝通等態度，孩子便會在潛移默化中，漸漸的培養出和教育者一樣的品格。 ～第三節結束/共 4 節～ 【活動 4：愛要表達】 一、重點：能表達出自己對家人的愛。	40	能參與討論、發表 能參與演練活動
---	-----------	--------------------------------

二、活動

(一)教師請學童閱讀文本並回答問題。

1. 自己何時會親吻或擁抱家人？

2. 在表達愛的感覺時，自己的感受是什麼？喜歡這種感覺嗎？

(二)除了肢體表達外，你還會做些什麼表達自己對家人的愛呢？（教師可以播放網路上小孩錄製給家人的愛的宣言影片，讓學童說說感受）

(三)教師指導學童練習寫一段話感謝家人。

1. 家人的稱呼。

2. 感謝家人的事件。

3. 對家人祝福的話。

4. 自己的名字。

(四)教師提醒學童，要常表達對家人的愛，並說明愛心小卡的製作方式。

1. 在素養評量單的愛心小卡上，寫上家人的稱謂。

2. 在愛心小卡上寫上感謝與愛意。

3. 在愛心小卡上畫畫或排列圖形，並加上裝飾品。

※教師引導學童以自己擅長的方式製作卡片（寫或畫下來）。

(五)家庭作業：送出愛的卡片，並鼓勵學童回家念給家人聽。

(六)教師提問：除了說出來與送愛心卡片之外，還有沒有其他的方法，能讓家人知道我們對他們的愛呢？

(七)師生共同歸納：希望家人能知道我的心意，並感到開心，讓我們一起送出這份愛的禮物吧！

(八)活力存摺：大家來找碴

1. 遊戲說明：請學童觀察每個關卡中左右兩圖的不同處並圈起來。五分鐘後請五位同學分享自己找到的不同處，教師在黑板上記錄下來。

(1)第一關

左圖	右圖
1. 表情不耐煩。 2. 穿著睡衣。 3. 書桌很亂，功課還沒收。 4. 只喊著自己要吃早餐。	1. 表情在微笑。 2. 已經穿好上學的衣服。 3. 書包已經整理好。 4. 先和家人打招呼。

(2)第二關

左圖	右圖
1. 覺得玩具是自己的，將玩具搶回來。 2. 表情很生氣。 3. 玩具散落一地。	1. 覺得和弟弟一起玩更好，一起分享。 2. 表情在微笑。 3. 玩具收好放在玩具箱。

(3)第三關

左圖	右圖
1. 表情不耐煩。 2. 用單手拿卡片給爸爸。 3. 說不禮貌的話。	1. 表情在微笑。 2. 用雙手拿卡片給爸爸。 3. 說感謝的話。

2. 過完三關後，請學童說說三個關卡的左右兩圖有什麼不同？如果是你，

能參與討論、發表

能完成評量

能完成感謝卡

能參與活動

能完成活力存摺

你會怎麼做？ 3. 教師提問：和家人相處時，你喜歡哪種相處方式？有哪一些需要注意的地方？ (1) 表情和悅、語氣溫和有禮貌。 (2) 做好自己的事，整理自己的書包和房間與玩具。 (3) 和兄弟姐妹友愛相處，分享玩具。 (4) 要勇敢說出自己的感謝，不吝嗇讚美家人。 (九) 請學童討論和家人相處還有什麼好方法並完成評量。 ～第四節結束/共4節～		
參考資料	• 南一版健體二上教師手冊	