

健體課程六上主題壹單元三教案

領域/科目		健體		設計者	
實施年級		六上		教學時間	40分鐘
主題名稱		壹、成長與蛻變			
單元名稱		三、人我之間			
設計依據					
學習重點	學習表現	3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。		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-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。			
融入議題與其實質內涵		• 性別平等教育 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 • 人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 • 法治教育 法 E2 認識偏見。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育六上主題壹單元三			
教學設備/資源		情境圖（將心比心）、掃除偏見的學習單			
學習目標					
1. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。 2. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。 3. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。 4. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。 5. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。					

- 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。
- 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。
- 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。
- 能察覺允許自己與他人的差異。
- 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。

教學活動設計

[illegible]

參考資料

- 南一版健體六上教師手冊
- 曾端真編譯（民 91 年），班級經營與兒童輔導，臺北，天馬文化。
- 薩提爾等著（1998），薩提爾的家族治療模式，張老師文化。
- 海德·卡杜森等著（2007），遊戲治療 101 隅，張老師文化。