

國小健康領域(上) 第一單元

單元名稱		情緒好自在	總節數	1
學習對象		五年級	教學設計者	曾馨儀
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	領域核心素養	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-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧		
學習目標		1. 了解青春期的影響情緒的因素 2. 能悅納自我並尊重他人 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式 4. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法		
教材來源		健康與體育 5 上課本(南一書局)，電子書，The Color Monster，Inside Out 2		
教學設備/資源		電腦，大螢幕，電子書		
中／英文 使用時機 Timing for Using Chinese/ English	教師 Teacher		學生 Students	
	When/ Where : ● Greetings- T greets Ss. ● T teaches contents. ● T manages/ reminds the class. ● T asks Ss questions. ● T gives instructions for a worksheet or an activity in class. ● T provides feedback. ● T presents video clips.		When/ Where : ● Greetings- Ss greet the T. ● Ss answer T's questions. ● Ss repeat English words or sentences. ● Ss work on a worksheet.	
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
重點 (一)透過情境範例，引導學童覺察情緒影響生活行為的情形。 (二)找出肯定自我的方法。 (三)分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。 Greetings. S(class leader): Stand up. Attention! Bow. Ss: Good afternoon, teacher Alice. T: Good afternoon. Sit down.				

(一) 「青春期」的觀念 Take out your textbook, and turn to page 10. Today we are going to focus on the emotional problems, issues in the period of time when you are in your puberty. Before we start the lesson, I want you to think about the question: What age do you think puberty starts and ends? 這個單元「青春大小事」的重點就是「青春期」 青春期的英文是 puberty You can write the word “puberty” in your textbook on page 10. 回到剛剛的問題 What age do you think puberty starts and ends? 一般來說,「青春期」是幾歲到幾歲呢? Any ideas? Puberty typically begins around the age of 10 and ends around the age of 20. So you could say that if you are a teenager, you are probably going through puberty. 青春期是兒童逐漸長大成為成年人的一個過渡階段。青春期因為荷爾蒙開始變化,所以在身體發育上會有明顯的轉變,生理上越來越成熟,具備生育的能力。而在心理方面也會起很大變化。女孩子通常較早開始青春期,約在八至十五歲開始,男孩子則在十至十五歲開始。 (維基百科) 每個人 青春期的年齡階段 不一樣 但是 整體來說 哪個性別的青春期的比較早? Girl' s or boy' s? 這個單元 有四個大方向	5 分鐘	學生嘗試思考青春期的年齡範圍,並以口語回答 學生能分辨女生的青春期的通常來的比男生的青春期的早。
--	-------------	--

有青春期的關係 relationships
有青春期的情緒問題 emotions
青春期開始會有的生理改變
還有 青春期會越來越明白 兩性的差異
也就是說

We will change a lot mentally and physically in puberty.

青春期 會越來越能去發現 去查覺到
男生女生真的不太一樣
但是 也要明白 雖然男女不同
但是 男女平等 性別無差異
We are all equal.

(二)「青春期」的情緒

今天 來到單元的 第二個面向

青春期的情緒問題

The emotional issues during puberty

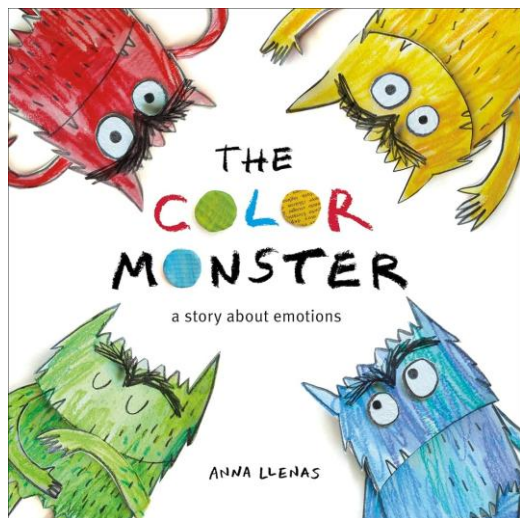
我們先來聊一聊

What kinds of emotions do you know?

你知道的情緒種類有哪一些？

Before this class, we had read the book “The color Monster” so that we know different colors can represent different emotions.

Let’s recall what we learned from “The color Monster” .



20 分鐘

能分類且分享不同的情緒



T: What emotion does yellow represent?

S: Happy.

T: Blue?

S: Sad.

T: Red?

S: Angry.

T: Black?

S: Afraid/Fear/Scared.

T: Green?

S: Calm.

T: How about pink?

S: Love.

以上六種 是我們比較熟悉的情緒

但是進入到青春期的後

會開始有更複雜的情緒感受和反應

你覺得 有哪一些情緒跟感受會慢慢出現呢?

(學生試著回答)

In addition to reading "The Color Monster" together, we also talked about the movie "Inside Out 2".

能說出 The Color Monster 書中 不同顏色所代表的不同的情緒

試著去整理情緒 分辨哪一些是進入到青春期的後 才慢慢開始出現的情緒/感受

藉由 “Inside Out 2” 腦筋急轉彎 這部電影 來認識青春期的情緒非常適合

電影裡不同的角色 也代表了 不同的情緒

除了 “The Color Monster” 有提到的

Happy, sad, angry, fear, calm, 以及 love 之外

電影裡 還有

代表著焦慮的阿焦(anxiety)

代表著羨慕/忌妒的阿慕(envy)

代表著害羞/尷尬/在意別人眼光的阿羞
(embarrassment)

代表著覺得麻煩/懶惰/厭倦的阿廢(ennui)

代表著嫌棄/厭惡的厭厭(disgust)



Let's review what we learned from the movie “Inside out 2” .

What emotions do we experience during puberty?

(學生回答)

(焦慮 羨慕 害羞 懶惰 嫌棄 害怕 開心 生氣 傷心)

知道了 青春期 會有的不同的情緒

我們來看一看 為什麼會產生 這些不同的情緒

Let's watch a video together.

(播影片)

(<https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8&list=PLY9wO9120BjRFjuyFoUt6KyCS5XC7uV1h&t=191s>)

(0:00~3:55)



我們會因為不同的狀況而產生不同的情緒

What emotions do you feel most, and what causes them?

你最常感受到的情緒是哪一種呢?

什麼樣的情況下 你會有那種情緒?

介紹完 一些情緒

知道 不同情緒 會因為哪一些 不同的狀況而出現

現在我們就回到 textbook page 10

讀完/看完 之後

請學生分析 力行因為自己長得不夠高

會有什麼樣的情緒

完成 p. 11 填寫自己的優點

換你寫下自己的優點，肯定自己的努力。

能說出什麼樣的情況下 會有什麼樣的情緒出現

能分析課本當中 力行可能會有什麼樣的情緒

能寫出自己的優點

(三)如何調節情緒 好的情緒 我們都知道 怎麼消化 那不好的情緒出現了 我們應該怎麼做呢 Let's finish the video. (看影片) (https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8&list=PLY9w09120BjRFjuyFoUt6KyCS5XC7uV1h&t=191s) (3:56~5:36) The video mentioned five key points. The first one is 適度的宣洩 The second one is 自我激勵 The third one is 找人聊聊分享心事 The forth one is 情緒昇華 And the last one is 尋求專業的協助 如果你察覺到情緒的時候 很快就面對 很快就處理 其實 前三個 key points 適度的宣洩 自我激勵 還有 找人聊一聊 已經可以幫助你恢復平靜 Textbook page 12 來看看 課本提供了 什麼紓解壓力 調節情緒的方法 一共有六種方法 Listen to the music. Sing songs. Cry. Exercise. Watch some fun videos. Chat with someone. 在你不開心 覺得情緒複雜的時候 有嘗試過 上面 哪一些方法 來調整情緒嗎?	10 分鐘	
--	--------------	--

指派作業 Textbook page 13 (四)結論 我們的大腦 跟 腦筋急轉彎的電影一樣 有一個控制台 在調解我們的情緒 事情發生了 怎麼辦 複雜的心理 怎麼面對 希望 透過今天的課程 讓你對情緒 有更多的認識 也希望今天提供的 紓解情緒的方法 你可以記住 然後 下一次 心情不好 覺得 情緒很複雜的時候 就可以 用這些方法 來幫助 恢復平靜	5 分鐘	能分享自己調解情緒的方法
網站資源	https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8&list=PLY9w09120BjRFjuyFoUt6KyCS5XC7uV1h&t=191s https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_se/health_se_pp.html	
關鍵字	Puberty Emotions(happy/sad/scared/calm/shy/jealous/disgusted/angry/lazy) Mentally physically	