

健康與體育領域教學單元設計

【三年級第一學期】第二單元-我是 EQ 高手

領域/科目		健康與體育		設計者	吳政育
實施年級		三年級		教學時間	共1節，40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。		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		書商、自編			
教學設備		鉛筆、電腦、投影機、電子書、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. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 5. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 6. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。					

