領域/科目		健康與體育		設計者			
實施年級		三上		教學時間		200分鐘	
單元名稱		單元二 我是EQ高手 活動一 認識不同的情緒					
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。	
	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。				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。	
融入議題與其實質內涵		<ul style="list-style-type: none"> 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/科目目的連結		無					
教材來源		<ul style="list-style-type: none"> 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、教師準備情緒卡、素養評量單。					
學習目標							
<ol style="list-style-type: none"> 能認識不同的情緒。 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。 能了解不同應對選擇所帶來的後果。 能知道「我訊息」的使用技巧。 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 能透過訓練，培養同理心。 能察覺同理心對他人的影響。 							

(四)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要能尊重別人的想法。		
參考資料	• 南一版健體三上教師手冊	