

領域/科目	健康與體育	設計者	謝庭林
實施年級	一年級	教學節次	共4節，本次教學為第 2 節
單元名稱	小小情緒家		
設計依據:自編課程			
學習重點	學習表現	健康與體育B1: 能辨識並適當表達個人情緒。 健康與體育C1: 具備人際互動能力, 並能尊重他人。	核心素養 A1 身心素質與自我精進: 能辨識並覺察自身情緒狀態。 B1 符號運用與表達溝通: 能以符號、圖像、語言表達情緒。 C2 人際關係與團隊合作: 透過分享與討論理解他人情緒感受
	學習內容	情緒的認識與管理。 情緒強度的覺察與表達	
議題融入	實質內涵	生命教育: 情緒的接納與尊重。 品德教育: 同理與尊重他人情緒反應。	
	所融入之學習重點	能辨識情緒強度並適當表達情緒感受。 能與同儕合作進行情緒情境模擬與演練	
與其他領域/科目的連結	● _____		
教材來源	教師自編 情境卡與情緒等級尺		
教學設備/資源	投影設備、情緒等級卡、生活情境圖卡		
學習目標			
1.學生能說出並分辨情緒的不同強度。 2. 學生能根據生活情境模擬情緒等級表達。 3. 學生能透過活動覺察與尊重他人情緒反應。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
引起動機: 小朋友你們能說出幾種情緒呢? 老師手上有5張卡片這些情緒你認識嗎? 害怕、感動、生氣、快樂、失望誰能來演一演 引導學生思考「生氣也有分大小嗎?」		5分鐘	● 辦事情緒詞動動作暖身引發動機
發展活動一: 教師介紹「情緒五等尺」, 引導學生將生氣、開心等情緒分成1~5等。 在教室講台拉出五等第, 讓學生來找找自己情緒的位置 有點1 有些2 非常3 十分4 超級5		10 分鐘	● 搭配簡報或圖示
發展活動二: 請小組抽取生活情境卡, 討論並表演對應的情緒強度		15 分鐘	● 每組一張卡片輪流表演
統整活動: 全班分享今天曾出現過的情緒與其等級, 教師做簡要統整 利用句子 時間+發生一件事, 我+程度詞+情緒詞。		5分鐘	● 引導學生反思與口語表達
延伸活動與作業: 發放「我的情緒紀錄」, 請學生試試寫兩天出現的情緒完成再跟老師分享		5分鐘	● 作為親師合作材料

