

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學公開授課教學活動設計

領域/科目	健康與體育/健康	設計者	李婉瑄
實施年級	三年級	教學節次	共_五_節，本次教學為第 <u>一</u> 節
單元名稱	二.我是 EQ 高手		
教材來源	☒ 教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☒ 南一 ☐ 其他 ） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 南一 ☐ 其他 ） ☐ 自編（說明： ）		
設計依據			
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。	
學習重點	學習表現	1a-11-1認識身心健康基本概念與意義	
	學習內容	Fa-I1-3 情緒的類型與調適方法	
教學設備/資源		電子書、情緒卡	
學習目標		一、能認識不同的情緒。 二、能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 三、能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核/備註
➤ 準備活動 1. 詢問學生是否知道情緒是什麼，日常生活中是否有觀察過每個人的情緒。(學生自由發揮) 2. 詢問學生是否了解認識不同的情緒，以及情緒有什麼種類?(學生自由發揮)		2分鐘	能參與活動並能發表
➤ 發展活動 <u>活動一認識不同的情緒-比手畫腳猜猜看</u> 請學生上台抽出情緒卡，分別為生氣、喜歡、緊張、傷心、討厭、驚訝，並在台上用手腳和表情表演抽到的情緒給同學看，學生從表演中，分辨屬於哪種情緒。 ● 引導學童了解每個人都會有情緒，不論情緒是正向或負向，都是正常的。 ● 引導學生從遊戲與情境中分辨情緒，也可從中了解每個人對情緒的不同反應。		15 分鐘	

活動二情境連連看

教師播放電子書，請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線。

1. 情境 (1)吃到好吃的餅乾。(2)故事書破掉。
(3)上臺說故事。(4)買了新衣服。
 2. 請學童和同學討論彼此的連線不同之處，並說說看為什麼會這樣連線。
- 鼓勵學童說出自己的想法，不用擔心別人跟自己的想法不同，因為每個人看法不同是很正常的事情。

➤ 綜合活動

情緒大飯店



透過情緒卡讓學生創意製作情緒的表情，從中可以了解自己的情緒並分享出來。

1. 今天的心情如何?
2. 做一個(例如生氣)的表情



- 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。

13 分鐘

能參與活動並完成評量

能參與討論，並專心聆聽別人的言論

10 分鐘

能參與活動並能發表

能參與討論，並專心聆聽別人的言論

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學公開授課觀課觀察紀錄表

(觀課者填寫)

授課教師	<u>李婉瑄</u>	任教年級	三年級	任教科目	健康
單元名稱	二.我是 EQ 高手	教學節次		共五節 本次教學為第一節	
觀課日期 及時間	_114_年_9_月25_日第_二_節		觀課者	江昭蓉	
層面	指標與檢核重點		事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)		
A 課程 設計 與 教	A-2掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。		本節課以「認識不同情緒」為主題，教材內容聚焦於情緒種類與調適，設計了循序漸進的活動（比手畫腳→情境連連看→情		

學	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	緒大飯店），活動安排貼近兒童生活經驗，且由淺入深，有助學生在遊戲中自然學習。教師能掌握核心概念並轉化成符合三年級學生理解的方式，能有效促進學習。
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	
	A-3運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	透過「遊戲化」策略（比手畫腳、情境配對），搭配討論與分享，營造開放、互動的學習氛圍。教師不僅引導學生表達，也鼓勵尊重不同觀點，讓孩子敢於發言。這種以遊戲與生活連結的策略符合兒童特質，並善用提問技巧啟發思考，幫助學生建構對情緒的理解。
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	
	A-4運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。	

A-4-1運用多元評量方式，評估學生學習成效。	評量方式包含口頭表達、肢體表演、配對活動及討論分享，屬於多元且具形成性功能。透過活動中即時觀察學生參與程度與表現，教師能快速給予鼓勵或引導，幫助學生修正觀念。同時在「情緒大飯店」中，學生能創意展現自我情緒，也提供教師診斷學生理解程度的依據。
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	
A-4-3根據評量結果，調整教學。	
觀課省思：	
本課程活動設計活潑，能引起學生興趣並參與其中。課程中強調尊重與傾聽，符合社會情意教育目標。不過也可進一步思考： 1. 是否能延伸到「情緒調適」的練習，幫助學生不只辨識，還能學會處理。 2. 在活動中，若學生回答偏離或誤解情緒，教師如何即時引導、澄清，也可列入重點觀察。 3. 時間分配上，若學生表達踴躍，可能會超時，需彈性調整。 整體而言，本教案能兼顧趣味性與學習效果，已是一份完整度高、適切度佳的教學設計。	

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學公開授課活動照片（觀課者拍攝）



說明：教導學生認識情緒



說明：讓學生觀察，情緒的表情與動作



說明：讓學生了解情境對應的情緒



說明：讓學生知道每個人感受都不同要互相尊重

彰化縣溪湖鎮湖北國民小學校長及教師公開授課自評表
(授課者填寫)

授課教師	李婉瑄	教學班級	三年一班		
授課日期	114年 9 月 25 日	授課節次	第二節		
教學科目	健康與體育/健康	單元名稱	二. 我是EQ高手		
自我檢核(請畫圈)1~5分					
學習目標達成情形	5	4	3	2	1
教學時間掌控情形	5	4	3	2	1
課程活動流暢度(轉換)	5	4	3	2	1

課程活動完成度	5	4	3	2	1
自我省思(文字敘述)					
一、 優點					
一. 貼近生活、引發共鳴 善用學生日常經驗（如考試心情、朋友衝突）作為例子，幫助孩子理解情緒就在生活中，降低學習的抽象感，並且願意分享自身的心情與反應，讓課程更具真實性與共鳴感。 二. 多元教材、提升學習動機 運用圖片、影片、活動設計與小組討論，讓學生能表達、傾聽並練習同理他人，課堂氛圍活潑有趣。 三. 強調實用、落實生活 教導簡單可行的情緒調節方法（如深呼吸、傾訴），並設計練習，幫助學生將策略應用到日常情境。 四. 正向氛圍、鼓勵表達 在課程中持續給予正向回饋與鼓勵，讓學生覺得自己的感受是被理解與接納的。許多平時較安靜的孩子，也能在輕鬆氛圍中勇於開口表達，課堂參與度顯著提升。					
二、 建議					
一. 增加漸進式練習 從簡單的情緒表達逐步過渡到較深入的分享，幫助學生逐漸累積自信。 二. 融入跨領域連結 結合語文課（情緒小日記）、藝術課（情緒繪畫），讓學生透過文字與圖像表達感受，拓展表達的方式。 三. 強化家校合作 將情緒調節方法分享給家長，鼓勵家庭中共同練習，形成課堂內外一致的支持。					

四.引入更多同理練習

增加「角色互換」或「情境模擬」，讓學生從別人的角度思考感受，提升同理心。

三、 省思

在課堂中，學生對於情緒的辨識與表達已有初步掌握，也能嘗試運用方法調整心情。不過，我觀察到部分學生在分享時仍顯得拘謹，尤其是涉及負面情緒時，表達不夠自然，學生容易停留在「表面描述」只能說出「我很生氣」、「我很開心」，但少數能說明「為什麼」或「如何解決」。這提醒我未來應設計更多「追問與引導」問題，幫助學生更深入反思情緒來源與因應方式，未來需要提供更多安全的情境與支持，讓他們能逐步建立表達的信心。本次課堂的提問多偏向「你有什麼情緒？」這種基礎層次，未來可以加入「如果你是他的朋友，你會怎麼安慰？」或「下次遇到同樣的狀況，你會怎麼處理？」等高層次問題，引導孩子提升同理心與解決問題的能力。

整體而言，本次課程已達到引導學生認識基礎情緒、並學會初步調適策略的目標。

課程兼顧知識理解、情感體驗與行為練習，能有效幫助學生認識情緒並培養調適能力。未來若持續優化教學設計，將能進一步提升孩子的情緒覺察與表達力。