

三年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：黃惠梅

教學節數：共 2 節

單元名稱	與情緒過招	教材來源	康軒	人數	25 人
能力指標	6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。				
教學準備					
一、教師：請學生在課本喜、怒、哀、懼四種臉譜做畫並上台分享。 二、學生：請學生於課前複習國中 2 下學過的「在人際關係中成長」章節內容。					
教學重點					
1. 說明人的基本四種情緒；說明情緒的特質；說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的 EQ；說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 2. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為；指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。					
學習目標					
一、能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 二、認識異常行為及其防治方法。					

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
情緒的真面目 教師說明人有喜、怒、哀、懼四種基本情緒，並提醒學生，青春期時的情緒較強烈且起伏較大，以及正、負向的情緒對我們會造成何種影響。	5'		觀察
情緒萬花筒 一、請學生依照課文的例子，寫出自己會產生的情緒，並說明原因。 二、教師說明同一件事情，不同的人會有不同的感覺，藉以說明情緒是主觀的、多元的。	10'		觀察 紀錄
EQ 高手 一、教師提問學生有沒有聽過 IQ 及 EQ，學生自由發表想法。 二、教師介紹情緒智商(EQ)，以及情緒覺察、表達、管理與運用之能力，並舉例說明，強調大部分成功且受歡迎的人，擁有高情緒智商。要具備高 EQ 特質要先學習這四種能力。 三、配合課文呈現之情境，檢視自己可能的感受與表現為何？請 2~3 位學生分享檢核結果，情緒管理的目的不是要壓抑而是要疏通，找到適當的出口，才能有健康的身心。	15'		課前準備 紀錄
做自己情緒的主人 一、詢問學生是否注意到自己的情緒？請學生進行課本視窗的活動，體會情緒對身體的影響。 二、請學生發表當心情不好時會採取的做法，並介紹課文中，改變或紓解負	15'		實作及表現

