


# 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。				
<b>教學準備</b>					
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。					
<b>教學重點</b>					
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。					
<b>學習目標</b>					
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
<b>情緒的真面目</b> 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
<b>情緒萬花筒</b> 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
<b>EQ 高手</b> 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
<b>做自己情緒的主人</b> 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

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
 <p>向情緒的做法。</p> <p>(一)換個想法看事情。</p> <p>(二)停止責備自己。</p> <p>(三)列出好心情清單。</p> <p>三、教師引言：情緒本身無所謂好壞，它是個體內在狀態的自然表現，而情緒的表達才有所謂恰當與否的問題。</p> <p style="color: red;">說明紓解負向情緒的做法</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>			
<p><b>異常行為的真相</b></p> <p>一、教師說明當壓力或情緒沒有獲得適當調適或紓解，日久就容易產生一些異常行為，影響自己和家人的正常生活。</p> <p>二、詢問學生常見到的異常行為有哪些？</p> <p>三、教師依據視窗內容，說明不同社會文化對異常行為的看法。</p> <p>四、教師說明憤怒和攻擊行為的關聯，以及發生攻擊行為可能要付出的代價為何，並進行價值澄清。請學生討論憤怒時可以怎麼做，以避免產生攻擊行為。</p> <p>五、教師說明焦慮和強迫行為的關係，並說明防治的方法。</p> <p>六、請學生填寫課本第43頁「簡式健康量表」，並和大家分享自己的經驗，說說自己在憂鬱情緒出現時，通常如何處理。</p> <p>七、教師說明憂鬱症的徵兆及防治方法，可請學生報告其親友得憂鬱症的經歷。</p> <p>八、學生敘述自己所見的異常行為時，有些可能是誤解或偏見，老師可藉此澄清錯誤的看法。例如：歧視異常行為者，或認為自己不喜歡的人具有異常行為等，此活動的重點是讓學生關心異常行為，而非介紹各種精神疾病，事實上精神疾病的確認應由醫師診斷。</p> <p style="color: red;">與學生一同討論如何調解壓力情緒</p> <p><b>早期發現・早期治療</b></p> <p>一、教師說明異常行為之徵兆。</p> <p>二、讓學生了解發生異常行為和所有疾病一樣，越早發現治療，效果越好。</p> <p>三、強調社會支持功能，對異常行為者是相當重要的。</p> <p>四、教師總結：情緒、壓力、異常行為同在一條線上，事件引發情緒，進而造成壓力，若沒有即時做好調適，容易造成異常行為，所以情緒管理及壓力調適是相當重要的。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	<p>30'</p> <p>15'</p>		<p>觀察 實作及表現</p> <p>觀察</p>

