3-1-2 國小低年級教師個人教學檔案或教案

	健康與體育		**設計者**	黃志仰
實施年級	一		**總節數**	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	1-1 情緒調色盤			
設計依據				
學習重點	**學習表現**	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	**核心素養**	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。
	學習內容	Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。		
議題融入	**實質內涵**			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源	翰林一下健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書，彩色怪獸繪本，學習單			

學習目標

1.發覺每個人會有不同的情緒變化。

2.分辨愉快或不愉快的情緒。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	**時間**	**備註**
活動一、觀察不同的情緒變化 ■教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合情緒圖片，請學生觀察並發表，圖中的表情代表什麼情緒，例如： 圖一：生氣。 圖二：開心。 圖三：難過。 ■請數名學生分享情緒事件與表現。 ■請學生發表如何判斷表現的情緒，例如：臉部表情、肢體動作、說話聲音等。 ■教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。 **活動二、彩色怪獸繪本分享** ■教師說明有些情緒反應是愉快的，例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情	10	1.自評：能覺察自己的情緒狀態。 2.操作：能分辨愉快或不愉快的情緒。

緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些情緒反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。 ■藉由情緒的整理賦予顏色的意義，更能連結情緒當下的感受，適度整理情緒更能了解情緒帶給身體的變化，進而掌握情緒，了解自我。 **活動三、我的情緒顏色…** ■教師說明每個人對同一件事情可能有不同的心情或感受。當然表現的方式也都不一樣，因此模仿彩色怪獸降自我的情緒感受賦予顏色，了解情緒帶來的心情感受。 ■教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。但如何處理情緒，是需要學習的，我們要利用事件的發生來學習面對情緒及處理情緒。	10 15 5	1. 自評：能覺察自己的情緒狀態。 2. 操作：能分辨愉快或不愉快的情緒。

教學過程與紀錄