

單元名稱：《情緒掌控與心靈放鬆：學會正向應對挑戰》

一、教學設計理念說明：

本課程旨在幫助學生認識並有效管理自己的情緒，特別是在面對壓力和挫折時，學會如何冷靜下來，並採取正向思維進行情緒調適。情緒調適是心理健康教育中的一項基本技能，對學生的學業成就、人際關係和整體福祉有重要影響。本課程以世界棒球 12 強賽事為例，通過情境模擬、分組討論和正念呼吸練習，讓學生能夠實際體驗如何應對負面情緒並轉化為積極力量。

課程設計的核心在於幫助學生了解情緒的自然流動，並學會在壓力環境中採取放鬆方法來重獲內心平靜。正向話語和深呼吸技巧的練習，有助於學生在面對挑戰時，能夠保持冷靜，避免情緒失控，並培養積極正向的心態。最終目的是使學生在日常生活中能夠自主運用情緒調適技巧，有效管理壓力和焦慮，提升整體心理健康。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者 學校/姓名	成功國小陳俐伶
實施年級		六年級	總節數	2
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	C2 人際關係與團隊合作	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。	• 教導學生如何識別和理解自己的情緒，了解情緒的來源與影響。 • 引導學生運用深呼吸、正念冥想等技巧來調整情緒，學會如何在壓力中保持冷靜。 • 透過實際情境模擬，幫助學生學會自我調適，運用正向語言轉化負面情緒。	
健康促進九大議題		☐視力保健☐口腔衛生☐健康體位☐菸癮防制 ☐安全教育與急救☐全民健保含正確用藥 ☐性教育含愛滋病防治☐慢性病學童健康管理 ☒正向心理健康		
生活技能融入		☒人際溝通能力☐做決定☐自我覺察 ☐協商技巧☐解決問題☐目標設定 ☐拒絕技能☐批判思考☐自我監控 ☐同理心☒情緒調適 ☐合作與團隊作業倡導能力☒抗壓能力 ☐倡導能力		

(領綱)學習重點		(1) 學習表現 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀 (2) 學習內容 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 (3) 學習目標：列舉本單元的學習/教學目標，兼顧認知、技能、情意等面向) ①讓學生認識與應用正向態度話語與情緒調適。 ②讓學生學習情緒調適的策略與應用。		
議題融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) 無			
教具設備	(列出本單元所需的教學設備或資源) 電腦、投影機與布幕。			
教學活動內容及實施方式		時間	備 註	
第一節：《壓力中的冷靜》				
一、課前準備 (一)學生：4 人一組 (二)教師：印製《運動正向態度與情緒調整學習單》如附件一，電腦預先打開 Youtube 影片				
二、引起動機 (一) 教師提問：請有看過世界棒球 12 強比賽的同學舉手？ (二) 請 1~3 位學生分享此次比賽隊伍中，印象最深刻的球員，為什麼？ (三) 任何比賽都有關鍵時刻，你覺得你會如何保持冷靜面對壓力？請在學習單上寫下一個方法。		5 4	口語評量 學習單評量	
三、主要內容／活動 (此為每堂課教學活動的主體，應依序具體說明，並兼顧老師要做什么教學活動？與學生要進行哪些學習活動？) (一) 教師分享影片：「冠軍賽開轟的心靈捕手『林家正』，究竟在每次上去都跟投手講什麼」 (https://www.youtube.com/watch?v=EZX12B71Aro)。 (二) 教師提問：影片中，捕手林家正如何協助投手處理比賽中的壓力？請學生在學習單上勾選，教師再請同學舉手口頭分享。 (三) 教師以 Team Taiwan 的比賽為例，設計一個情境讓學生二人一組進行角色扮演，二位同學都需要練習對話： 例如：假設你是球員，九局下半，比數領先 1 分，但目前場上滿壘，已有 2 人出局，投手球數為 2 好 3 壞，對方只要打出一支安打，就會逆轉勝。如果你是捕手，你向你的投手隊友說什麼正向話語，以度過場上危機呢？		5 5 10	口語評量 實作評量	

(四) 角色扮演後，教師請一~二組學生上台演練如何運用同理心和情緒調適來幫助自己或隊友保持正向態度以度過關鍵時刻。 四、總結活動/評量 (一) 教師總結：Team Taiwan 的團隊合作精神，尤其是隊員間如何在困難時刻互相支持，共同向奪冠目標努力，以正向態度在成功中的重要性。 (二) 教師提醒：下次上課，我們將學習面對壓力時如何進行自我調節，幫助學生們在面對緊張時能夠冷靜思考。 (三) 教師收回學習單，下次上課將繼續討論內容。 第一節結束	5 4 2	
第二節：《情緒調適與正向思維：冷靜與放鬆》 一、課前準備 學生：白板筆 教師：小白板 二、引起動機 (一) 教師提問：上次健康課程，同學們還記得角色扮演時，捕手跟投手可以說那些正向態度的話語嗎？請舉手分享。 三、主要內容／活動 (一) 教師提問：你知道有那些負面情緒？ (二) 教師佈下情境模擬：當全班在運動會大隊接力比賽時，原本領先別班，卻因掉棒或者被其他班級超前而導致落後未能奪冠，所有人都感到生氣或沮喪等負面情緒時，你會對自己說什麼樣的正向話語以恢復平穩情緒呢？請學生分組討論並寫在小白板上。 (三) 教師請各組將小白板張貼於黑板，並歸納情緒調整方法。 (四) 正念呼吸練習，教師對學生說：老師要提供一個可以讓情緒回穩與放鬆的方法，我們起來練習，以下為引導語： 1. 準備姿勢：「請坐直，雙腳平放在地上，手輕輕放在大腿上，閉上眼睛或輕輕低頭，放鬆你的身體。」 2. 專注呼吸：「現在，將注意力集中在你的呼吸上。感覺空氣進入你的鼻子，慢慢地填滿你的肺部，然後再慢慢吐出來。每一次吸氣和呼氣都輕鬆自然。」 3. 深呼吸練習：「我們一起來做三次深呼吸。吸氣時讓腹部微微膨脹，吐氣時讓身體放鬆。開始：吸氣……（停頓）吐氣……（停頓）吸氣……（停頓）吐氣……（停頓）最後一次，吸氣……（停頓）吐氣……（停頓）」 4. 回到當下：「現在，輕輕地將注意力帶回到你的呼吸，保持平穩的呼吸節奏。當你準備好，可以慢慢睜開眼睛。」 (五) 教師請學生舉手分享正念呼吸練習後的放鬆感覺。 四、總結活動/評量	3 2 10 5 8 2	口語評量 分組討論 實作評量 口語評量

(一)教師總結：簡單的放鬆技巧，如深呼吸、冥想、放鬆肌肉、轉移注意等情緒調適的練習，可以幫助我們在情緒激動時快速冷靜下來，處理壓力或焦慮。		2	自我評分		
(二)教師播放影片：2024 世界 12 強棒球錦標賽 - 賽事主題曲【就一起】完整版(https://www.youtube.com/watch?v=EeV4T6sSo0M)		4			
(三)教師結尾：正向態度讓人更有勇氣面對挑戰，期待同學們能與棒球選手們多多學習。					
(四)教師請學生完成學習單的評分後交回。		2			
第二節結束					
評 量	一、 舉手發言				
	二、 分組討論				
	三、 實作評量(角色扮演)				
	四、 學習單評量(附件一)				
	五、 自我評分(學習單第 5 題)				
		非常同意	同意	不同意	非常不同意
	積極參與討論				
	感受情緒管理有所幫助				
	願意使用情緒調適技巧來冷靜自己				

運動正向態度與情緒調整學習單



班級：() 學號：() 姓名：()

第 1 棒：任何比賽都有關鍵時刻，你覺得如何保持冷靜面對壓力？

答：()

第 2 棒：看完影片，捕手林家正在世界棒球 12 強的比賽中，如何協助投手處理比賽中的壓力？請學生在學習單上勾選 3 個 選項，在小組內口頭分享。

☐積極溝通 ☐語言安慰 ☐肢體語言肯定 ☐引導投手專注

☐幫投手清除困擾情緒 ☐避免指責，多引導 ☐展現信任

☐其他：

第 3 棒：二人一組，角色扮演

假設你是球員，九局下半，比數領先 1 分，但目前滿壘，已有 2 人出局，投手球數為 2 好 3 壞，對方只要打出一支安打，就會逆轉勝。如果你是捕手，你向你的投手隊友說什麼正向話語，以度過場上危機呢？(口頭練習)

第 4 棒：當全班在運動會大隊接力比賽時，原本領先別班，卻因掉棒或者被其他班級超前而導致落後未能奪冠，所有人都感到生氣或沮喪等負面情緒時，你會對自己說什麼樣的正向話語以恢復平穩情緒呢？

(小組討論寫在小白板上)

第 5 棒：自我評分

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
積極參與討論				
感受情緒管理有所幫助				
願意使用情緒調適技巧來冷靜自己				

第 6 棒：教師悄悄話~~