

「112 學年度課程教學領導人課堂教學研究工作坊-AI 適性化的數位學習世代」

數位融入健體領域教學示例

主題：正向情緒樂悠遊

學習領域 / 科目	學習階段 / 年級	課程設計者
健康與體育領域/健康教育	第二學習階段/三年級	夏淑琴
教學時間	配合單元/教材	
本單元共計 4 節，共 160 分鐘	康軒版健體領域第六冊三下 第三單元 活動一安心校園	

設計理念：

世界經合組織 OECD 自 2016 年，展開「早期學習與幸福感研究」，歷經 4 年發現，社交情緒學習（Social and Emotional Learning，簡稱 SEL），不僅能增強心理健康、提高學業成就，也能減少憂鬱、暴力和反社會行為等心理問題，是人終其一生能否幸福的關鍵能力。聯合國於 2002 年倡議，呼籲將 SEL 列入課綱，歐美各國開始有系統地推動 SEL，是近年全球最受矚目的教育新趨勢。

呼應此國際趨勢，108 課綱主張「自發、互動、共好」理念，就是要培養學生具備溝通互動、社會參與的素養，健體領綱，也將健康心理列為主要學習內容之一；健康促進學校輔導計畫在 110-111 學年度更將健康幸福校園-健全身心健康發展作為推動的策略主軸。

本單元以健康促進計畫推廣的 5 正+4 樂=幸福 9 策略為主軸，引導學生透過桌遊活動，理解正向情緒相關概念與生活情境的問題解決策略。學習歷程中善用 Mirror AI 進行人臉表情辨識心情、生成式 AI 產生正向情緒桌遊相關部件和問題解決探究，最後再引導學生善用新北校園通的 Uniigym 體感 AI APP 工具，願意將運動作為情緒調適的正向途徑。



核心素養(單節課)

核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	數位素養學習(參閱教育部中小學數位教學指引)
		【數位技能】： 自我成長：學生應用數位工具、生成式 AI 及知能以輔助與促進學習，能夠規劃目標、實踐理想與不斷地自我精進。 【數位協作】： 溝通表達：學生以數位工具及生成式 AI 來表達與調整自己的觀點，與他人溝通、互動、分享，並能共同完成任務。

學習重點

學習表現	學習內容
1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。

學生先備知能		
學科		數位融入
一、學生知道人有不同的情緒，能分辨正向和負向情緒的表現。 二、具備玩桌遊的經驗，了解桌遊簡易的共同原則。		一、具備瀏覽新校園通 APP 的能力。 二、具有平板基本操作經驗。 三、能輸入文字和截圖，並利用 Google 搜尋資訊。
AI 數位融入教學檢核表（請打 v）		
認識	運用 AI 協助學生在學習上有更進一步的內容學習。	V
創作	運用 AI 協助學生在創作上有更好的引導或模擬。	V
探索	運用 AI 協助學生在學習深度上有更好的歷程訓練。	
AI 融入教學具體作法		
一、讓學生透過 Mirror AI 體驗人臉表情辨識心情功能。 二、利用生成式 AI 設計桌遊和相關部件。 三、引導學生利用 Chat GPT 和 Uniigym 體感 AI 工具，作為自我情緒調適的資源。		
學習目標(條列式)		
一、學生能辨識正向、負向情緒的類型，透過 Mirror AI 人臉表情辨識心情體驗，理解情緒對身心健康的影響。 二、利用生成式 AI 設計簡易情緒桌遊配對和相關部件，引導學生理解正向情緒中自我覺察與情緒調適的健康技能。 三、利用幸福 945 桌遊牌卡，認識正向情緒的四個重要技能，探究生活情境中負向情緒問題的解決。 四、引導學生利用 Chat GPT 和 Uniigym 體感 AI 工具作為生活中自我情緒調適的資源。 五、利用情緒桌遊遊戲歷程，引導學生發表對促進自我正向情緒的立場。		
本單元各節次學習活動設計的重點		
節次	學習重點	
第一節	【辨識正向、負向情緒類型】 一、透過臉部表情圖，理解情緒概念。 二、透過 Mirror AI 人臉表情辨識情緒變化。 三、分辨正向、負向情緒的類型，以及對健康的影響。	
第二節	【進行情緒大探險桌遊】 一、講解 AI 生成的情緒大探險桌遊玩法以及玩桌遊的目的。 二、分組進行遊戲，引導學生認識和理解自己的情緒。 三、分享遊戲後學到的覺察情緒的技巧。 四、分組討論生活中有哪些令人煩惱的情緒問題，做為下一節課探究主題。	

第三節	<p>【理解正向情緒技能】</p> <p>一、呈現全班同學主要的情緒問題統計資料。</p> <p>二、利用幸福 945 桌遊牌卡說明正向情緒四個重要技能－自我覺察、情緒調適、欣賞自己、感恩態度。</p> <p>三、利用 Chat GPT 引導學生理解<u>自我覺察</u>、<u>情緒調適</u>牌卡的語句意義。</p> <p>四、進行修正式幸福 945 桌遊，複習與互評情緒事件解決能力。</p> <p>五、引導學生利用 Chat GPT 小幫手協助解決情緒問題，體驗 AI 工具可以成為重要的學習資源。</p> <p>六、統整情緒調適的方法。</p> <p>(公開課演示課堂, 學習活動設計如下表)</p>		
第四節	<p>【體驗運動調節情緒的樂動效益、宣導 Uniigym 體感運動 AI 工具】</p> <p>一、利用幸福 945 桌遊牌卡複習正向情緒技能。</p> <p>二、結合 SH150 政策，引導學生理解運動在情緒調適的意涵，介紹新北校園通的學習資源－Uniigym 體感運動 AI 工具，利用 APP 中 VR 教練功能帶領學生進行簡易室內運動以及體感 AI 運動功能使用方法。</p> <p>三、結合幸福 945 桌遊樂動加值卡，宣導規律運動也是促進身心幸福感的技能。</p> <p>四、發下 Uniigym 體感運動 AI 工具說明卡，鼓勵學生利用新北校園通 APP 邀請家人使用免費的新北市專屬的運動學習資源。</p>		
第三節教學流程		教學流程對應之數位工具及成效評量	
		數位工具	成效評量
<p>一、導入活動：</p> <p>(一)利用學習吧平台，呈現上一節課全班情緒問題統計結果，教師事前利用 AI 生成式圖片將這些問題製作成桌遊的事件卡，作為桌遊部件。(3Min)</p> <div><div><p>事件卡</p><p>在學校做錯事被同學取笑，心情很難過。</p><p>幸福加值卡</p></div><div><p>事件卡</p><p>定期評量成績考得差，害怕被父母責備。</p><p>幸福加值卡</p></div></div> <p>(二)發下事件卡，小組組員每人抽一張事件卡，分享遇到這些事件卡要如何處理，再共同決定解決哪一張事件卡的幸福加值點數最高(情緒調適難度較高)。(5Min)</p>		運用 Bing 生成情境圖片。	觀察組內學生討論參與情形與各組事件卡幸福加值學習任務完成度。

二、建構活動：

- (一)利用幸福 945 桌遊牌卡說明正向情緒四個重要技能—自我覺察、情緒調適、欣賞自己、感恩態度，並引導學生利用 Chat GPT 協助理解牌卡內的語句意義，下達的指令為:我是一位國小三年級的學生，請問正向情緒中，遇到問題我冷靜是什麼意思?(6Min)



- (二)教師講解桌遊的自我覺察、情緒調適幸福集點卡和駭客卡的行為與幸福的關聯，讓學生進行正向、負向行為辨識，鼓勵學生在生活中能實踐正向的幸福集點行為。(6Min)
- (三)利用幸福 945 情緒牌卡和生成的事件卡進行修正式的桌遊，從遊戲互動中，複習與互評情緒事件解決能力，並記錄遊戲中遇到哪些問題。(8Min)



- (四)遊戲後，請各組分享在桌遊參與歷程，學到可以應用在日後處理情緒問題的有效做法。(2Min)

四、深化活動：

- (一)發下平板，引導學生模仿老師，體驗如何運用 Chat GPT 擔任學習小幫手，下達的指令為:我是一位國小三年級的學生，如果我感到很……(悲傷、害怕、生氣…)時，要如何調整情緒，才是正向的作法。讓學生自主決定要調適的情緒，並在組內分享生成的建議為何。(7Min)
- (二)教師展示 Chat GPT 經常建議調適悲傷情緒的正向做法如下：
1. 深呼吸。

運用 Chat GPT 協助學生認識正向情緒行為的具體作法。

觀察各組學生牌卡配對的正確性。運用平板拍攝配對結果，課後再上傳至學習吧。
利用平板錄影功能記錄學生玩桌遊的情形，評估其參與程度。

引導學生模仿老師運用 Chat GPT 協助解決情緒問題的方法。

利用平板錄影功能記錄學生使用 Chat GPT 的情形，請學生將建議截圖上傳至學習吧，作為實作評量依據。

2. 做自己喜歡的事。 3. 和信任的人說一說心事。 4. 做適度的運動。 5. 充足的睡眠。 (三)讓學生比較與老師得到的建議有哪些相同，鼓勵學生善用 Chat GPT 解決問題，並預告下一節課會進行運動對情緒調適的效益體驗。(3Min)		
--	--	--

補充說明:引用教育部中小學數位教學指引 2.0

(一)「數位教學」分成「數位科技輔助教師教學」與「數位科技融入學科學習」。

(二)「數位工具」包含應用軟體、硬體、生成式 AI 與數位學習平臺等。

(三)「數位融入教學」即是利用數位工具輔助教師備課、教材統整、教學模式規劃與進行、班級經營、師生互動、小組討論與發表、作業設計、評量建置與實施、學習數據分析，能降低教師備課與教學負擔、進而提升教學效率與成效。同時學習內容也可利用數位科技進行多元化的呈現，讓數位內容更有趣且更貼近真實情境、將抽象概念具體化以利學習，減少時間、空間與經費的限制，增加可重複學習的機會。