



### 第3課

## 健康好心情

生病了，身體和心情都會不好；  
病好了，身心就會比較舒暢。身體  
和心情狀態都好，才會更健康呵！

放假了，嘉琪和家人到遊樂園  
玩，遇到下面這些狀況，你覺得  
嘉琪的心情如何？為什麼？

# 認<sub>レ</sub>識<sub>ハ</sub>不<sub>レ</sub>同<sub>ク</sub>心<sub>ヲ</sub>情<sub>ク</sub>

## 1 玩<sub>キ</sub>碰<sub>キ</sub>碰<sub>キ</sub>車<sub>ヲ</sub>



我<sub>ハ</sub>覺<sub>レ</sub>得<sub>キ</sub>嘉<sub>ハ</sub>琪<sub>ノ</sub>的<sub>カ</sub>心<sub>ヲ</sub>情<sub>ク</sub>是<sub>ハ</sub>

生<sub>レ</sub>氣<sub>ノ</sub>

快<sub>ク</sub>樂<sub>カ</sub>

討<sub>キ</sub>厭<sub>ム</sub>

難<sub>ク</sub>過<sub>ス</sub>

驚<sub>レ</sub>嚇<sub>ス</sub>

緊<sub>ク</sub>張<sub>ル</sub>

2 氣球飛走了



我覺得嘉琪的心情是

生氣

快樂

討厭

難過

驚嚇

緊張

3 有人插隊



我覺得嘉琪的心情是

生氣

快樂

討厭

難過

驚嚇

緊張

#### 4 聞<sub>ㄉ</sub>到<sub>ㄉ</sub>有<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄉ</sub>抽<sub>ㄉ</sub>菸<sub>ㄉ</sub>



從<sub>ㄉ</sub>表<sub>ㄉ</sub>情<sub>ㄉ</sub>、動<sub>ㄉ</sub>作<sub>ㄉ</sub>和<sub>ㄉ</sub>聲<sub>ㄉ</sub>音<sub>ㄉ</sub>可<sub>ㄉ</sub>以<sub>ㄉ</sub>猜<sub>ㄉ</sub>出<sub>ㄉ</sub>一<sub>ㄉ</sub>個<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>心<sub>ㄉ</sub>情<sub>ㄉ</sub>。

我<sub>ㄉ</sub>覺<sub>ㄉ</sub>得<sub>ㄉ</sub>嘉<sub>ㄉ</sub>琪<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>心<sub>ㄉ</sub>情<sub>ㄉ</sub>是<sub>ㄉ</sub>

生<sub>ㄉ</sub>氣<sub>ㄉ</sub>

快<sub>ㄉ</sub>樂<sub>ㄉ</sub>

討<sub>ㄉ</sub>厭<sub>ㄉ</sub>

難<sub>ㄉ</sub>過<sub>ㄉ</sub>

驚<sub>ㄉ</sub>嚇<sub>ㄉ</sub>

緊<sub>ㄉ</sub>張<sub>ㄉ</sub>

#### ▲ 生<sub>ㄉ</sub>活<sub>ㄉ</sub>行<sub>ㄉ</sub>動<sub>ㄉ</sub>家<sub>ㄉ</sub>

平<sub>ㄉ</sub>時<sub>ㄉ</sub>請<sub>ㄉ</sub>觀<sub>ㄉ</sub>察<sub>ㄉ</sub>家<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>心<sub>ㄉ</sub>情<sub>ㄉ</sub>，  
關<sub>ㄉ</sub>心<sub>ㄉ</sub>你<sub>ㄉ</sub>的<sub>ㄉ</sub>家<sub>ㄉ</sub>人<sub>ㄉ</sub>。



心情不好時，可以表達出來，但不可傷害自己或別人，你會怎樣表達呢？

## 表達心情的行為

① 同學撕破我最喜歡的故事書。



先深呼吸，讓心情平靜，再問同學為什麼這樣做。

生氣又難過，大聲罵同學。

其他：\_\_\_\_\_

2 同學沒問過我，就拿走我的彩色筆。



說出來，讓同學知道我不喜歡他這樣做。

生氣又難過，大聲罵同學。

其他：\_\_\_\_\_

你覺得自己的表達方式好不好？  
為什麼？

心ココロ情ココロ不イヤ好イヤ時トキ， 你キミ會ス用ヒト什ナニ麼ニ方カタ法カタ讓ヨク  
心ココロ情ココロ變カ好イヤ呢ニ？

好イヤ心ココロ情ココロ小チホク妙ワザ招サシ



唱ウタ歌カ



做ウツ運ウツ動カズ





玩玩具



畫圖

### △ 生活行動家

請寫下「心情日記」，記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。



### 現學現用

想要擁有一個健康好心情，就要具備保護自己、不生疾病和適當表達自己心情的基本功能！

請回答問題，答對請同學在塗顏色。



請做出正確戴口罩的方法。



看圖說說看，下面的疾病怎麼傳染呢？



同學把你推倒了，好久的積木城堡推倒了，請說出你的想法和心情，並說出適當的表達方式。



請說出4種疾病傳染的方式。



說說看，日常生活中你做到哪些預防疾病傳染的好習慣？



如果你經常生病，你會怎麼做，來增強抵抗力呢？

