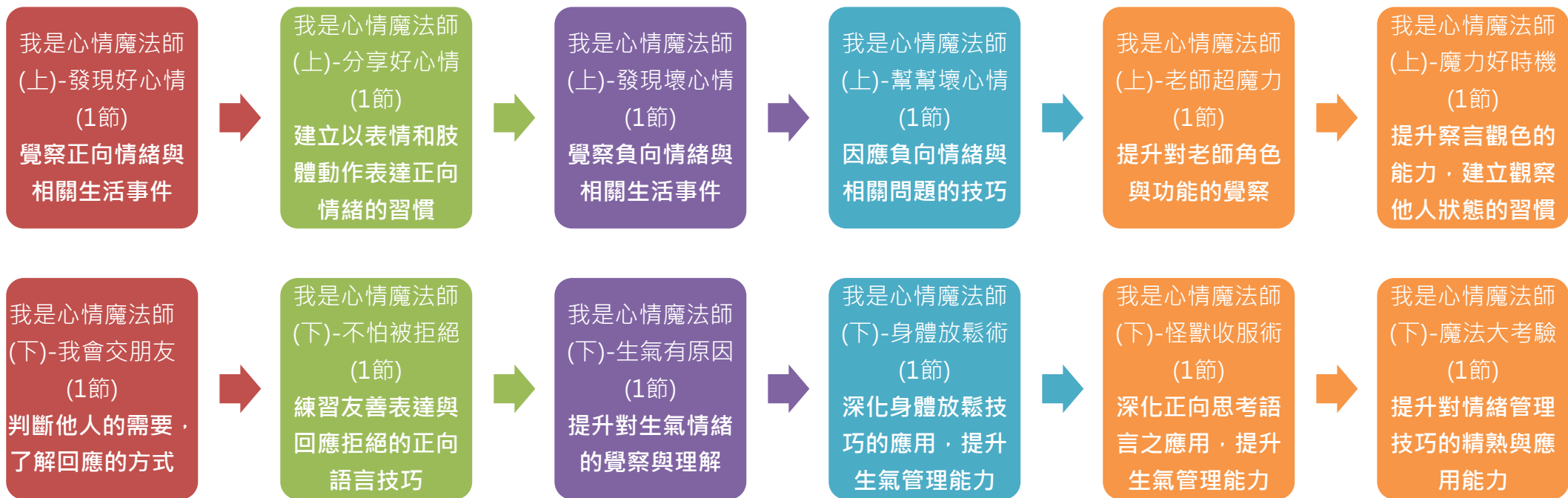


## 臺南市公立永康區勝利國民小學 113 學年度(第一二學期)一年級彈性學習情緒 EQ 熊蓋讚課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	EQ 魔法學校-我是心情魔法師	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學年共( 12 )節
彈性學習課程	統整性探究課程 ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 )				
設計理念	模式：透過各種體驗活動，認識 EQ 教育，學習如何建立良好人際互動。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B1 <del>具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能</del> ，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、 <del>包容異己、社會參與及服務</del> 等團隊合作的素養。				
課程目標	了解 EQ 的內涵，並能建立健康的自我概念、肯定自我的價值，進而培養同理心以及問題解決的模式。 一上：(EQ 魔法學校-我是心情魔法師 上冊)教導學生強化正向情緒、調節負向情緒，並能建立良好人際關係。 一下：(EQ 魔法學校-我是心情魔法師 下冊)教導學生感受朋友關係的美好、學會生氣管理，並能感受幸福。				
配合融入之領域 或議題  有勾選的務必出 現在學習表現	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務  須說明引導基 準：學生要完成 的細節說明	1. 能理解常用九種情緒詞彙及與生活事件之連結。 2. 能使用心情魔法寶物幫助自己覺察情緒狀態及解決引發情緒的生活事件。 3. 能理解老師的各種角色與功能，並在生活情境中正確判斷老師的角色、功能與狀態。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編 教材 或學習單
一上	1	我是心情魔法師(上)-發現好心情	1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與	<b>覺察正向情緒與相關生活事件</b>	1. 認識生活中常見的正向情緒與相關的生活事件 2. 強化覺察正向情緒與相關生活事件的能力 3. 增強學習	1. 心情好朋友：引導學生認識「開心、驚、得意、有趣」等四種正向情緒的典型表情與動作。 2. 心情故事：透過說故事的方式，增加學生對於四種正向情緒以及情緒與生活事件的因果關係之理解，並從中連結自身的生活經驗。 3. 心情魔法寶物：好心情麥克風。介紹好心情麥克風及第一	1. 能認識四種正向情緒的典型表情與動作。 2. 能從心情故事的情境脈絡說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。 3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶	我是心情魔法師(上)-發現好心情 ppt

		<p>努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>		<p>動機、促進正向的生活態度</p>	<p>個用法—發現好心情；透過圖像化的工具，幫助學生建立主動發覺環境中正向情緒及生活事件的習慣。</p> <p>4. 心情躲貓貓：透過遊戲鼓勵學生觀察人物表情與生活事件的線索，推測圖片主角的心情，以練習使用好心情麥克風的第一個用法~發現好心情，提升學生對正向情緒與生活事件的主動覺察力。</p> <p>5. EQ 魔法知識(回顧)：深化學生對本次課程重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，覺察到正向情緒與生活事件的關聯。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是心情魔法師(上)-分享好心情	<p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>	<p><b>建立以表情和肢體動作表達正向情緒的習慣</b></p>	<p>1 促進對正向情緒的覺察區辨與理解能力。</p> <p>2 建立以表情和肢體做表達正向情緒的習慣</p> <p>3 增強學習動機、促進正向的人際互動。</p>	<p>1. 心情好朋友：透過觀察正向表情間差異，複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 心情故事小回顧：透過觀察正向表情間差異，複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒的典型表情與動作</p> <p>3. 心情魔法寶物：好心情麥克風。介紹好心情麥克風的第二個用法「分享好心情」；透過圖像化的工具，幫助學生建立主動表達正向情緒及生活事件的習慣。</p> <p>4. 好心情找朋友：透過遊戲讓學生觀察圖卡中的表情線索及情境線索，並說出正向情緒與生活事件，以練習使用好心情麥克風的第二個用法，強化學生</p>	<p>1. 能理解四種正向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，覺察到正向情緒與生活事件的關聯。</p> <p>5. 能透過動作表達</p>	我是心情魔法師(上)-分享好心情 ppt

					<p>表達正向情緒與生活事件的能力。</p> <p>5. 好心情健康操：透過肢體動作表達正向情緒，深化學生對正向情緒的感受</p> <p>6. EQ 魔法知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的理解。</p>	<p>正向情緒。</p> <p>6. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是心情魔法師(上)-發現壞心情	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>	覺察負向情緒與相關生活事件	<p>1 認識生活中常見的負向情緒與相關的生活事件</p> <p>2 強化覺察負向情緒與相關生活事件的能力</p> <p>3 學習判斷負向情緒及其相關生活事件的危急性</p>	<p>1. 心情好朋友：複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒，並引導學生認識「緊張、難過、無聊、害怕」等四種負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 心情故事：透過說故事的方式，增加學生對於四種負向情緒以及情緒與生活事件的因果關係之理解， 並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 心情魔法寶物：介紹壞心情方向盤及第一個用法-發現壞心情；透過視覺工具與聽覺線索，引導學生理解負向情緒及其相關生活 事件的危急性有差異。</p> <p>4. 壞心情走迷宮：透過遊戲鼓勵學生觀察人物表情與生活事件的線索，推測圖片主角的心情，並練習使用壞心情方向盤的第一個用法~發現壞心情，提升學生對負向情緒與相關生活 事件的危急性之判斷</p> <p>5. EQ 魔法知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的 理解和</p>	<p>1. 能認識四種負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，覺察到負向情緒與生活事件的關聯。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	我是心情魔法師(上)-發現壞心情 ppt

						體會		
1	我是心情魔法師(上)-幫幫壞心情	<p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>	因應負向情緒與相關問題的技巧	<p>1 促進對負向情緒的覺察、區辨與理解能力</p> <p>2 提升因應負向情緒及相關問題的技巧。</p> <p>3 強化面對問題的勇氣、解決問題的能力。</p>	<p>1. 心情好朋友：複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒，並透過小活動提昇學生對於「緊張、難過、無聊、害怕」等四種負向情緒的熟悉度。</p> <p>2. 心情故事小回顧：回顧上週心情故事，複習四種負向情緒以及情緒與生活事件的因果關係。</p> <p>3. 心情魔法寶物：介紹壞心情方向盤的第二個用法「幫幫壞心情」；透過圖像化的工具，幫助學生建立面對負向情緒及其相關生活事件的因應技巧。</p> <p>4. 壞心情有辦法：以常見的生活情境複習壞心情方向盤的第一個用法-覺察負向情緒、事件並判斷是否需要立即被解決，進一步從情境脈絡說明第二個用法：調節負向情緒與因應負向事件技巧的實際運用</p> <p>5. 壞心情玩賓果：透過賓果遊戲讓學生觀察圖片中的表情線索及情境線索，指出對應的負向情緒並判斷事件是否需要立即解決；同時也讓學生練習使用好心情麥克風的第二個用法-以強化學生調節負向情緒、</p>	<p>1. 能理解四種負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，覺察到負向情緒與生活事件的關聯。</p> <p>5. 能透過塗賓果卡表達調節壞心情及解決負向事件的方法。</p> <p>6. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	我是心情魔法師(上)-幫幫壞心情 ppt	

						<p>因應負向事件的技巧之理解與應用能力。</p> <p>6. EQ 魔法知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的理解和體會</p>		
1	我是心情魔法師(上)-老師超魔力	<p>2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。</p> <p>3-I-2 體認探究事理有各種方法，並且樂於應用。</p> <p>7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。</p>	提升對老師角色與功能的覺察	<p>1 認識老師在學校生活中的各種角色與功能</p> <p>2 提升對老師角色與功能的察覺。</p> <p>3 促進和諧正向的師生關係。</p>	<p>1. 心情好朋友：以小活動複習「開心、驚喜、得意、有趣、緊張、難過、無聊、害怕」等八種正、負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 心情故事：透過說故事的方式，促進學生覺察老師在學校生活中所扮演的各種角色與功能，以及對學生的幫助，並從中連結自身的生活經驗</p> <p>3. 心情魔法寶物：超魔力偵測器：介紹超魔力偵測器及第一個功能-發現老師超魔力；透過圖像化的工具，幫助學生理解老師的各種角色與功能，提升學生對師生關係的正向態度。</p> <p>4. 魔力充電站：透過遊戲練習使用超魔力偵測器的第一項功能~發現老師超魔，鼓勵學生觀察老師在不同情境下所扮演的角色及對學生的正面影響</p> <p>5. EQ 魔法知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>1. 能熟悉四種正負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，說出老師扮演的角色、功能及對學生的幫助。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，理解老師扮演的角色、功能及對學生的幫助。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	我是心情魔法師(上)-老師超魔力 ppt	

	1	我是心情魔法師(上)-魔力好時機	<p>2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</p> <p>2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。</p>	<p><b>提升察言觀色的能力，建立觀察他人狀態的習慣</b></p>	<p>1 提升察言觀色能力，學習為人著想與同理關懷。</p> <p>2 強化情境覺察能力，建立確認他人狀態的習慣。</p> <p>3 強化情境覺察能力，建立確認他人狀態的習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心情好朋友：以學校常見情緒經驗複習「開心、驚喜、得意、有趣、緊張、難過、無聊、害怕」八種正、負向情緒。</li> <li>2. 心情故事小回顧：回顧上次課程的心情故事，複習老師的三種角色與功能</li> <li>3. 心情魔法寶物：介紹超魔力偵測器的第二個用法—偵測使用的時機；透過視覺工具及變化性，幫助學生建立察顏觀色、覺察情境，以及判斷事件緊急性的習慣。</li> <li>4. 超魔力好時機：以常見的師生互動情境，說明超魔力偵測器的第二個用法，引導學生相關線索，學習判斷事件緊急性，促進利他的社會行為。</li> <li>5. 超魔力一點靈：透過遊戲練習使用超魔力偵測器的第二個用法，鼓勵學生以不同的角度觀察情境脈絡，學習判斷老師的角色、功能與狀態。</li> <li>6. EQ 魔法小知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能熟悉四種正向情緒的典型表情與動作。</li> <li>2. 能從心情故事的情境脈絡，理解老師扮演的角色、功能及對學生的幫助。</li> <li>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</li> <li>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，判斷事件緊急性，已做出利他的社會行為。</li> <li>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</li> </ol>	我是心情魔法師(上)-魔力好時機 ppt
一下	1	我是心情魔法師(下)-我會交朋友	1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想	<p><b>判斷他人的需要，了解回應的方式</b></p>	1. 覺察同儕友善關係、體會證向人際感受。	1. 心情好朋友：複習「開心、驚喜、得意、有趣」四種正向情緒及「緊張、難過、無聊、害怕」四種負向情緒的典型表情	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能熟悉四種正向情緒的典型表情與動作。</li> <li>2. 能從心情故事的</li> </ol>	我是心情魔法師(下)-我會交朋友 ppt

			<p>法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>		<p>2. 學習判斷他人的需要、了解回應的方法。</p> <p>3. 練習友善行為技巧、健全主動關心態度。</p>	<p>與動作。</p> <p>2. 心情故事：透過說故事的方式，提升學生對同儕關係中的友善行為之覺察，並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 心情魔法寶物~愛心收集盒：介紹愛心收集盒及第一個用法—發現好朋友愛心。透過圖像化的工具，幫助學生辨識他人需求的類型。</p> <p>4. 愛心連線對對碰：透過遊戲鼓勵學生觀察情境與表情線索，判斷圖片主角的需要，以練習使用愛心收集盒的第一個用法，提升學生對他人需要的覺察力。</p> <p>5. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對本次課程重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>情境脈絡，說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，覺察到生活情境中他人的需要。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是心情魔法師(下)-不怕被拒絕		<p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p>	<p><b>練習友善表達與回應拒絕的正向語言技巧</b></p>	<p>1. 理解友善表達與回應拒絕能促進正向的人際關係。</p> <p>2. 練習友善表達與回應拒絕的正向語言技巧。</p> <p>3. 建立尊重他人感受與意願</p>	<p>1. 心情好朋友：複習「開心、驚喜、得意、有趣」四種正向情緒及「緊張、難過、無聊、害怕」四種負向情緒，內化對情緒詞彙的理解。</p> <p>2. 心情故事：透過說故事的方式，幫助學生理解在同儕關係中，以正向語言和友善態度表達與回應拒絕，即可維持良好互動，並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 心情魔法寶物~愛心收集盒：介</p>	<p>1. 能內化四種正負向情緒詞彙的理解。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p>	<p>我是心情魔法師(下)-不怕被拒絕 ppt</p>



			<p>7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>		<p>的友善態度。</p>	<p>紹愛心收集盒及第一個用法—送出被拒絕愛心。透過圖像化的工具，幫助學生學習表達與回應拒絕的正向語言。</p> <p>4. 愛心連線對對碰：透過遊戲鼓勵學生覺察他人需要，並練習使用愛心收集盒的第二個用法，精熟友善表達與回應拒絕的正向語言技巧。</p> <p>5. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對本次課程重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，精熟友善表達與回應拒絕的正向語言技巧。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
<p>1</p>	<p>我是心情魔法師(下)-生氣有原因</p>	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活</p>	<p>提升對生氣情緒的覺察與理解</p>	<p>1. 認識生氣情緒的表情與肢體線索。</p> <p>2. 了解引發生氣情緒的常見原因。</p> <p>3. 提升對生氣情緒的覺察與理解。</p>		<p>1. 心情好朋友：簡要回顧「開心、驚喜、得意、有趣」及「緊張、難過、無聊、害怕」八種情緒，詳細介紹新的情緒類別「生氣」，及其表情與肢體動作。</p> <p>2. 心情故事：透過說故事的方式，增加學生覺察生氣時帶來的身體變化及生氣發生的不同原因，並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 心情魔法寶物~生氣怪獸掃描機：介紹生氣怪獸掃描機的第一個用法—發現生氣和原因。透過圖像化的工具，促進學生覺察生氣原因及伴隨的身體變化。</p> <p>4. 生氣怪獸大掃描：透過遊戲練習使用生氣怪獸大掃描的第一個用法，促進學生覺察生氣時的身體變化並判斷生氣發生的</p>	<p>1. 能認識「生氣」情緒詞彙的表情與動作。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，覺察生氣時的身體變化並判斷生氣發生的原因。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	<p>我是心情魔法師(下)-生氣有原因 ppt</p>

			中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。			原因。 5.EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對本次課程重要概念與技巧的理解和體會。		
1	我是心情魔法師(下)-身體放鬆術	6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。  4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。  7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。	<b>深化身體放鬆技巧的應用，提升生氣管理能力</b>	1. 透過身體放鬆技巧增加對身體狀態的覺察與調節。  2. 學習身體放鬆技巧的口訣。  3. 深化身體放鬆技巧之生活運用，提升生氣管理能力。	1. 心情好朋友：簡要回顧「開心、驚喜、得意、有趣」及「緊張、難過、無聊、害怕」八種情緒，複習「生氣」情緒並深化與生活經驗的連結。 2. 心情故事：回顧上週心情故事，複習引發生氣情緒的原因及帶來的身體變化。 3. 心情魔法寶物~生氣怪獸掃描機：介紹生氣怪獸掃描機的第二個用法—解除生氣好方法。透過圖像化的工具，幫助學生理解可以透過「身體放鬆術」來調節生氣的情緒。 4. 大家來做放鬆術：學習臉、手、腳三個部位之「身體放鬆術」，透過口訣及語述，提升學生覺察身體緊繃狀態並能自主放鬆的能力。透過遊戲，練習臉、手、腳三個部位之「身體放鬆術」，促進生活連結運用之能力。 5.EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對本次課程重要概念與技巧的理解和體會。	1. 能理解「生氣」情緒詞彙的表情與動作。 2. 能從心情故事的情境脈絡，說出文本角色的情緒與相關生活事件的連結。 3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。 4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，覺察生氣時的身體變化並判斷生氣發生的原因。 5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。	我是心情魔法師(下)-身體放鬆術 ppt	
1	我是心情魔法師(下)-怪獸收服術	2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會	<b>深化正向思考語言之應用，提升生氣</b>	1. 了解正向思考語言可舒緩生氣情緒。	1. 心情好朋友：簡要回顧「開心、驚喜、得意、有趣」及「緊張、難過、無聊、害怕」八種情緒，複習「生氣」情緒	1. 能連結「生氣」情緒及其原因。 2. 能從心情故事的情境脈絡，說出	我是心情魔法師(下)-怪獸收服術 ppt	

			<p>相互影響。</p> <p>3-I-2 體認探究事理有各種方法，並且樂於應用。</p> <p>7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。</p>	<p><b>管理能力</b></p>	<p>2. 學習四種對應不同生氣原因的正向思考語言。</p> <p>3. 深化正向思考語言之生活運用，提升生氣管理能力。</p>	<p>及其原因。</p> <p>2. 心情故事：回顧上次課程的心情故事，複習身體放鬆術對生氣情緒的正向影響。</p> <p>3. 心情魔法寶物~生氣怪獸掃描機：介紹生氣怪獸掃描機的第二個語法—解除生氣好方法。透過圖像化的工具，幫助學生理解可以透過「身體放鬆術」來調節生氣的情緒。</p> <p>4. 大家來做收服術：透過配對及文句組合活動，學習對應四種生氣原因之正向思考語言，提升學生的精熟度。透過快問快答遊戲，練習應對的正向思考語言，促進學生在生氣情境下自動轉化運用的能力。</p> <p>5. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對本次課程重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>文本角色的情緒與相關生活事件的連結。</p> <p>3. 能說出心情魔法寶物的特徵，並認識心情魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用心情魔法寶物，熟練生氣時的正向思考語言。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
<p>1</p>	<p>我是心情魔法師(下)-魔法大考驗</p>	<p>2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</p> <p>2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習</p>	<p>提升對情緒管理技巧的精熟與應用能力</p>	<p>1. 增進對九大情緒的理解、表達與調適能力。</p> <p>2. 提升對情緒管理技巧的精熟與運用能力。</p> <p>3. 建立高EQ的生活態度。</p>	<p>1. 心情好朋友：複習「開心、驚喜、得意、有趣」及「緊張、難過、無聊、害怕、生氣」九種情緒，強化與自身情緒經驗的連結。</p> <p>2. 心情魔法小書包：複習學過的五種心情魔法寶物之功能與用法，透過圖像化的工具，幫助學生提取記憶、強化學習。</p> <p>3. 魔法森林大挑戰：透過遊戲檢視學生對於所學的情緒管理技巧之精熟度，促進學生的生活運用能力。</p>	<p>1. 能回憶並總整理本學期學到的九種情緒詞彙。</p> <p>2. 能回憶並總整理心情魔法寶物的功能與用法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，正確使用心情魔法寶物管理情緒。</p> <p>5. 能自我肯定的接受合格證書並宣示自己將努力運</p>	<p>1. 能回憶並總整理本學期學到的九種情緒詞彙。</p> <p>2. 能回憶並總整理心情魔法寶物的功能與用法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，正確使用心情魔法寶物管理情緒。</p> <p>5. 能自我肯定的接受合格證書並宣示自己將努力運</p>	<p>我是心情魔法師(下)-魔法大考驗 ppt</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

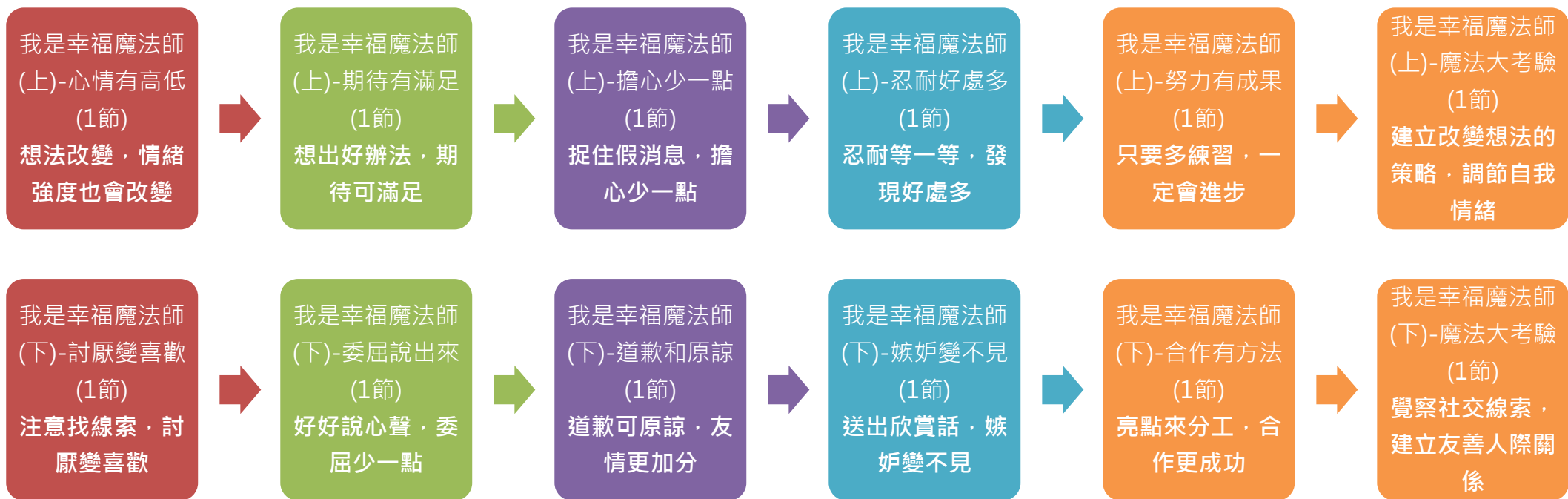
			<p>慣。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。</p>			<p>4. 結尾：以合格證書肯定學生對整套課程的正向參與行為。</p>	<p>用魔法寶物管理情緒。</p>	
--	--	--	---	--	--	-------------------------------------	-------------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎參考說明檢附如後

## 臺南市公立永康區勝利國民小學 113 學年度(第一二學期)二年級彈性學習情緒 EQ 熊蓋讚課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	EQ 魔法學校-我是幸福魔法師	實施年級 (班級組別)	二年級	教學節數	本學年共( 12 )節
彈性學習課程	統整性探究課程 ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 )				
設計理念	模式：透過各種體驗活動，認識 EQ 教育，學習如何建立良好人際互動。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、 <del>包容異己、社會參與及服務</del> 等團隊合作的素養。				
課程目標	了解 EQ 的內涵，並能建立健康的自我概念、肯定自我的價值，進而培養同理心以及問題解決的模式。 二上：(EQ 魔法學校-我是幸福魔法師 上冊)教導學生體會到「想法改變，情緒強度也會跟著改變」，並學習認知再評估的情緒調節策略，透過轉換想法幫助自己增強正向情緒、調降負向情緒。 二下：(EQ 魔法學校-我是幸福魔法師 下冊)教導學生理解想法會影響情緒，而情緒所引發的行為，對友誼的後續發展有重大影響；從而產生調整想法→調節情緒→修改行為的動機，以建立友善的人際關係。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出 現在學習表現	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基 準：學生要完成 的細節說明	1. 能理解常用六+五種情緒詞彙及與生活事件之連結。 2. 能使用幸福魔法寶物幫助自己覺察情緒狀態及解決引發情緒的生活事件。 3. 能建立改變想法的策略，覺察社交線索，調節自我情緒，建立友善人際關係。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編 教材 或學習單
二上	1	我是幸福魔法師(上)-心情有高低	1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與	<b>想法改變，情緒強度也會改變</b>	1. 覺察情緒強度有高低差一，任是描述不同強度之程度副詞，如：有點、很、非常。 2. 建立以程度副詞表達情緒強度的語言	1. 心情好好玩：透過遊戲讓學生體驗到同一種情緒存在兩種以上的強度差異，並建立用程度副詞，如：有點、很、非常，來標定情緒強度的語言習慣。 2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，增加學生對情緒事件前因後果的覺察，並能覺察不同想法會帶來不同強度的情緒感受。 3. 幸福魔法寶藏-心情溫度計：	1. 能認識描述情緒強度的語詞。 2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察情緒事件的因果，以及不同想法可能帶來不同強度的情緒感受。 3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並	我是幸福魔法師(上)-心情有高低 PPT

			<p>努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>		<p>習慣。</p> <p>3. 理解並判斷不同內在想法對情緒強度的影響。</p>	<p>介紹心情溫度計的功能，透過圖像化的工具幫助學生理解想法與情緒的連結，以及可以透過轉變想法來調整情緒強度的概念。</p> <p>4. 想法轉一轉：透過遊戲鼓勵學生判斷不同想法與情緒強度的連結，進而能在生活中廣泛運用，透過轉變想法來調整情緒強度。</p> <p>5. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，練習轉變想法以調整情緒強度的方法。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是幸福魔法師(上)-期待有滿足	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p>	<p><b>想出好辦法，期待可滿足</b></p>	<p>1 覺察期待、滿足、失望等三種情緒，並理解其出現的原因。</p> <p>2 運用期待、滿足、失望等情緒語彙，合宜的表達對應的情緒。</p> <p>3 學習以替代方案達到稍微滿足期待，以調節失望情緒，增進解決問題的多元性。</p>	<p>1. 心情好好玩：透過遊戲讓學生體驗「期待」情緒，並能理解期待後可能經歷滿足或失望。</p> <p>2. 心情岔路：透過平行時空故事的呈現方式，增加學生對情緒事件前因後果的覺察，引導學生發現只要想到好辦法，原本落空的期待仍然可以獲得部分的滿足。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏-辦法想想帽：介紹的辦法想想帽功能，透過圖像化的工具幫助學生理解，只要想出替代方法就可以稍微滿足原有期待。</p> <p>4. 心情 Tempo 說出來：透過遊戲讓學生熟練「期待、滿足、失望」等情緒詞彙，建立精準表達情緒的語言能力。</p> <p>5. 失望有辦法：透過遊戲激發學生腦力激盪，練習運用多元視</p>	<p>1. 能認識「期待」情緒，並理解後續帶來的滿足或失望情緒。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察情緒事件的因果，以及可因應的方法。</p> <p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，找出可部分滿足期待情緒的替代方案。</p> <p>5. 能回答老師 ppt</p>	我是幸福魔法師(上)-期待有滿足 PPT	

						<p>角與創意思維，找出可部分滿足期待的替代方案。</p> <p>6. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是幸福魔法師(上)-擔心少一點	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義，並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>	<p><b>捉住假消息，擔心少一點</b></p>	<p>1 覺察擔心的情緒，並了解此情緒源於對事件的內在想法。</p> <p>2 了解適度擔心有助於能力表現，過度擔心可能帶來負面影響。</p> <p>3 區辨理性與非理性想法，學習以理性想法取代非理性想法，舒緩擔心的情緒。</p>	<p>1. 心情好好玩：透過活動讓學生體會不同想法會帶來不同的表現結果。</p> <p>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，增加學生對情緒事件前因後果的覺察，並引導學生發現想法如何影響擔心的強度與後續的能力表現。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏-假消息捕捉網：介紹假消息捕捉網的功能，透過圖像化的工具幫助學生了解，只要能找出非理性想法，就可以舒緩擔心的情緒。</p> <p>4. 捉住假消息：透過遊戲讓學生熟練區辨理性想法與非理性想法。</p> <p>5. 假消息變變變：透過紙筆作業，讓學生學習以真消息(理性想法)取代假消息(非理性想法)。</p> <p>6. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>1. 能體認不同想法所帶來的不同結果。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察想法如何影響情緒。</p> <p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，區辨理性想法與非理性想法。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	我是幸福魔法師(上)-擔心少一點 PPT	



1	我是幸福魔法師(上)-忍耐好處多	<p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>	忍耐等一等，發現好處多	<p>1 覺察煩躁與平靜的情緒，並了解這兩種情緒狀態對事件後續結果的影響。</p> <p>2 注意並體會到忍耐之後的好結果，提升願意平靜忍耐的動機。</p> <p>3 擴展思維廣度，能自發找出忍耐的多元好處，培養忍耐力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心情好好玩：透過活動讓學生體會不同想法會帶來不同的表現結果。</li> <li>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，增加學生對事件前因後果的覺察，並引到學生發現延宕滿足可能帶來的正向後果。</li> <li>3. 幸福魔法寶藏-好處望遠鏡：介紹好處望遠鏡的功能，透過圖像化的工具幫助學生了解，只要忍耐等一下，就能發現延宕滿足的好處比馬上滿足多。</li> <li>4. 好處猜猜猜：透過遊戲讓學生培養思考結果的習慣，並因此學會調節煩躁情緒，讓心情平靜下來，提升延宕滿足的能力。</li> <li>5. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能體認不同想法所帶來的不同結果。</li> <li>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察延宕滿足可能帶來的正向結果。</li> <li>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</li> <li>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，調節煩躁情緒以提升延宕滿足的能力。</li> <li>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</li> </ol>	我是幸福魔法師(上)-忍耐好處多 PPT
1	我是幸福魔法師(上)-努力有成果	<p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義並知道自己進步的情形與</p>	只要多練習，一定會進步	<p>1 覺察自我激勵、持續努力可以為自己帶來更好的成果。</p> <p>2 瞭解面對失</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心情好好玩：透過活動與故事讓學生體會，只要不放棄，繼續努力，就會進步。</li> <li>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，增加學生對事件前因後果的覺察，並引導學生發現正向的內在語言可以激</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能體認只要不放棄，繼續努力，就會進步。</li> <li>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察正向的內在語言可以激勵努力。</li> </ol>	我是幸福魔法師(上)-努力有成果 PPT

			<p>努力的方向。</p> <p>2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p>		<p>敗時的內在語言會影響自我激勵的心理歷程。</p> <p>3 學習以正向的內在語言面對失敗，提升自我激勵的能力。</p>	<p>勵自己繼續努力，帶來進步的好成果。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏-加油大聲公：介紹加油大聲公的功能，透過圖像化的工具幫助學生了解，只要學會為自己加油打氣，就能獲得繼續努力的力量，並達到更好的成果。</p> <p>4. 加油向前進：透過遊戲讓學生熟練並建立自我激勵的內在對話習慣。</p> <p>5. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，為自己加油打氣。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是幸福魔法師(上)-魔法大考驗	<p>2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。</p> <p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、</p>	<p><b>建立改變想法的策略，調節自我情緒</b></p>	<p>1 增進對六種常見情緒的理解、表達與調適能力。</p> <p>2 提升對情緒管理技巧的精熟度與生活運用能力。</p> <p>3 建立高 EQ 的生活態度。</p>	<p>1. 心情猜一猜：簡要回顧本學期學到的三種正向情緒「期待、滿足、平靜」，三種負向情緒「失望、擔心、煩躁」，並以有趣的方式復習情境與情緒的連結。</p> <p>2. 魔法寶藏大集合：透過紙筆活動複習本學期學到的五種魔法寶藏與口訣。透過圖像化的工具，幫助學生提取記憶、活化學習。</p> <p>3. 魔法洞穴大挑戰：透過遊戲檢視學生對於所學的情緒管理技巧之精熟度，促進學生的生活運用能力。</p> <p>4. 結尾：頒發合格證書肯定學生對整套課程的正向參與行為。</p>	<p>1. 能回憶並總整理本學期學到的六種情緒詞彙。</p> <p>2. 能回憶並總整理幸福魔法寶物的功能與用法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，正確使用幸福魔法寶物管理情緒。</p> <p>5. 能自我肯定的接受合格證書並宣示自己將努力運用魔法寶物管理情緒。</p>	我是幸福魔法師(上)-魔法大考驗 PPT	

			事、物的觀察與意見。					
二下	1	我是幸福魔法師(下)-討厭變喜歡	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義 並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>7-I-2 傾聽他人的想法，並嘗試用各種方法理解他人所表達的意見。</p>	注意找線索，討厭變喜歡	<p>1. 覺察人際互動中他人的討厭情緒。</p> <p>2. 自我覺察並理解容易引發他人討厭情緒的行為。</p> <p>3. 學習適度調整讓人討厭的行為，以改善人際關係。</p>	<p>1. 心情好好玩：透過遊戲讓學生發現某些事物、行為會引發喜歡或討厭的情緒，並且會產生想靠近或想離開的反應。</p> <p>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，幫助學生理解引發他人討厭的行為之前因後果，並能覺察有沒有調整令人討厭的行為，會影響後續的友誼發展。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏~線索放大鏡：介紹「線索放大鏡」的功能，透過圖像化的工具幫助學生覺察引發他人討厭的人際線索，並理解只要適度調整自己的行為，就可以讓討厭變喜歡。</p> <p>4. 討厭變喜歡：透過遊戲讓學生練習找出他人討厭情緒的表情線索，以及容易引發他人討厭情緒的行為線索，並學習調整行為的方法。</p> <p>5. EQ 魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>1. 能認識行為引發喜歡或討厭情緒的後續反應。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察引發他人討厭的行為之前因後果，以及情緒的後續反應。</p> <p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，練習調整行為的方法。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	我是幸福魔法師(下)-討厭變喜歡 PPT
	1	我是幸福魔法師(下)-委屈說出來	1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想	好好說心聲，委屈少一點	1. 覺察人際互動中被他人誤會時的委屈情緒。	1. 心情好好玩：透過遊戲讓學生發現某些情況容易引起他人誤會，此時內心會產生委屈的感受是自然且正常的。	<p>1. 能認識行為可能引發委屈感受。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察</p>	我是幸福魔法師(下)-委屈說出來 PPT

			<p>法。</p> <p>1-1-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>2-1-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p>		<p>2. 理解常見且容易引發委屈情緒的事件脈絡。</p> <p>3. 學習適當地說明事實經過、表達委屈感受，以解開誤會、維持人際關係。</p>	<p>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，幫助學生理解引起他人誤會的情況之前因後果，並能覺察處理委屈情緒的反應，會影響後續的友誼發展。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏~心聲小陶笛：介紹「心聲小陶笛」的功能，透過圖像化的工具幫助學生理解只要好好說心聲，就可以讓委屈變得少一點。</p> <p>4. 好好說心聲：透過遊戲讓學生練習說明事實、表達委屈的語句，進而體會好好說心聲之後，情緒感受上產生的正向變化。</p> <p>5. 幸福魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>引發他人誤會的行為之前因後果，以及委屈情緒的後續反應。</p> <p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，練習說明事實的語句。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是幸福魔法師(下)-道歉和原諒		<p>2-1-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p> <p>2-1-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。</p> <p>6-1-1 覺察自己可能對生活中</p>	道歉可原諒，友情更加分	<p>1. 理解生活中會(麻煩或傷害)別人的行為和緣由。</p> <p>2. 覺察並面對冒犯(麻煩或傷害)別人時的抱歉情緒。</p> <p>3. 學習表達歉意與原諒他人，以修復人</p>	<p>1. 心情好好玩：透過遊戲讓學生發現，當自己的行為造成別人不舒服時，會產生抱歉的感受是自然且正常的。</p> <p>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，幫助學生理解可能引發他人不舒服的行為，並能覺察有沒有表達抱歉，會影響後續的友誼發展。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏~心意傳聲筒：介紹「心意傳聲筒」的功能，透過圖像化的工具幫助學生建立主動表達歉意以及原諒他人的習慣。</p>	<p>1. 能認識令人不舒服行為可能引發抱歉感受。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察引發他人不舒服的行為之前因後果，以及抱歉情緒的後續反應。</p> <p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造</p>	我是幸福魔法師(下)-道歉和原諒 PPT

			的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。		際關係。	<p>4. 傳出好關係：透過遊戲讓學生練習區辨恰當或不恰當的道歉與回應語句，進而體會恰當的道歉能降低對方不舒服的感受，也比較容易獲得對方的原諒。</p> <p>5. 幸福魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>的情境，使用幸福魔法寶物，練習區辨恰當或不恰當的道歉與回應語句。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	
1	我是幸福魔法師(下)-嫉妒變不見	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p> <p>2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。</p>	送出欣賞話，嫉妒變不見	<p>1. 覺察對他人的嫉妒情緒，並認識常見的引發原因。</p> <p>2. 發現嫉妒情緒對自己行為與人際關係的影響。</p> <p>3. 學習表達對他人的欣賞，以轉化嫉妒情緒、提升人際關係。</p>	<p>1. 心情好好玩：透過兩則小故事，讓學生認識嫉妒情緒，理解容易引發嫉妒情緒的事件情境。</p> <p>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，幫助學生連結生活事件與嫉妒情緒；並能覺察面對嫉妒時的內在思考與外在語言，會影響嫉妒情緒的強度，以及後續的友誼發展。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏～欣賞泡泡槍：介紹「欣賞泡泡槍」的功能，透過圖像化的工具幫助學生建立接納他人擁有的優勢並積極表達欣賞的人際好習慣。</p> <p>4. 欣賞送出去：透過遊戲讓學生練習正向看待他人的優勢，積極表達欣賞，以紓解嫉妒情緒。</p> <p>5. 幸福魔法小知識：習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>1. 能認識嫉妒情緒。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察引發嫉妒的行為之前因後果，以及後續反應。</p> <p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，練習正向看待他人的優勢。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	我是幸福魔法師(下)-嫉妒變不見 PPT	

	1	我是幸福魔法師(下)-合作有方法	<p>2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。</p> <p>2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</p> <p>6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。</p>	亮點來分工，合作更成功	<p>1. 理解不同的亮點可以發揮在不同的工作項目上。</p> <p>2. 學習如何以團隊成員的不同亮點做為分工的依據。</p> <p>3. 覺察透過分工合作，可以達到更好的工作成果與人際關係。</p>	<p>1. 心情好好玩：透過記憶遊戲讓學生覺察分工合作能達到更好的成果。</p> <p>2. 心情分岔路：透過平行時空故事的呈現方式，幫助學生理解依據每個人的不同亮點來分工合作，除了成果會更好之外，人際關係也會更和諧。</p> <p>3. 幸福魔法寶藏～分工合作桶：介紹「分工合作桶」的功能，透過圖像化的工具幫助學生理解不同亮點適合承擔不同工作，依照亮點來分工合作可以讓結果更成功。</p> <p>4. 最佳聯盟找一找：透過遊戲讓學生練習如何運用亮點與工作的適當配對，進行分工合作。</p> <p>5. 幸福魔法小知識：複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p>	<p>1. 能覺察分工合作的好處。</p> <p>2. 能從心情故事的情境脈絡，覺察依每人亮點分工合作的好處，以及帶來的和諧人季。</p> <p>3. 能說出幸福魔法寶物的特徵，並認識幸福魔法寶物的使用方法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，使用幸福魔法寶物，練習分工合作。</p> <p>5. 能回答老師 ppt 提問，複習本節課的重要概念。</p>	我是幸福魔法師(下)-合作有方法 PPT
	1	我是幸福魔法師(下)-魔法大考驗	<p>2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。</p> <p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</p>	覺察社交線索，建立友善人際關係	<p>1. 增進對討厭、喜歡、委屈、抱歉、嫉妒等五種常見情緒的理解、表達與調適能力。</p> <p>2. 提升對社交情緒技巧的精熟與運用能力。</p>	<p>1. 心情猜一猜：簡要回顧本學期學到的五種情緒「喜歡、討厭、委屈、抱歉、嫉妒」，並以有趣的方式複習情境與情緒的連結。</p> <p>2. 魔法寶藏大集合：透過紙筆活動複習本學期學到的五種魔法寶藏與口訣，利用圖像化的工具，幫助學生提取記憶、強化學習。</p> <p>3. 魔法公園大挑戰：透過遊戲檢視學生對於所學的自我覺察和人際交流技巧之精熟度，促進</p>	<p>1. 能回憶並總整理本學期學到的五種情緒詞彙。</p> <p>2. 能回憶並總整理幸福魔法寶物的功能與用法。</p> <p>4. 能透過遊戲營造的情境，正確使用幸福魔法寶物管理情緒。</p> <p>5. 能自我肯定的接受合格證書並宣示自己將努力運</p>	我是幸福魔法師(下)-魔法大考驗 PPT

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。		3. 建立高 EQ 的生活態度。	學生的生活運用能力。 4. 結尾：以合格證書肯定學生對整套課程的正向參與行為。	用魔法寶物管理情緒。	
--	--	--	---------------------------------------	--	------------------	--	------------	--

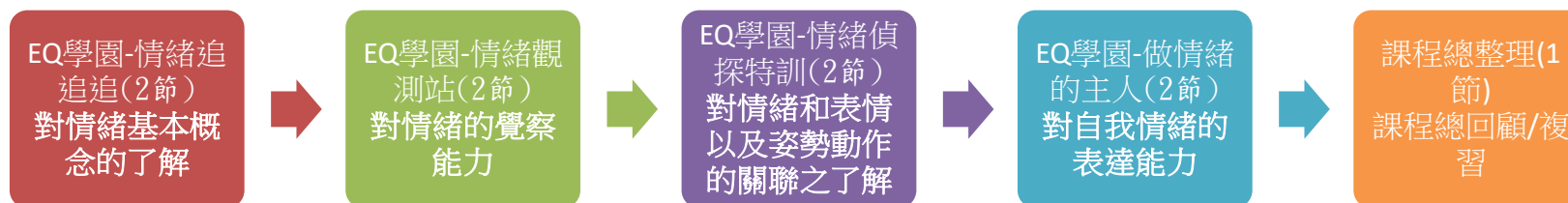
◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎參考說明檢附如後

臺南市公立永康區勝利國民小學 113 學年度(第二學期)三年級彈性學習情緒EQ熊蓋讚課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	EQ 武功祕笈-EQ 學園	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共( 9 )節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	模式：透過各種體驗活動，認識 EQ 教育，學習如何建立良好人際互動。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	了解 EQ 的內涵，並能建立健康的自我概念、肯定自我的價值，進而培養同理心以及問題解決的模式。 三下：(EQ 學園-好人氣養成班)教導學生認識情緒、覺察自我情緒，進而做到情緒自我管理。				
配合融入之領域 或議題 <small>有勾選的務必出現在 學習表現</small>	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 <small>須說明引導基準：學 生要完成的細節說明</small>	了解 EQ 的五大內涵。 1. 能對情緒有基本概念的了解。 2. 能知道情緒 vs 表情 vs 動作之間的關聯 3. 能了解如何使用語詞表達自己的情緒				

課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)





C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編 教材 或學習單
三下	2	EQ 學園-情緒追追追	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</li> <li>• 社2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。</li> </ul>	<b>對情緒基本概念的了解</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 認識學齡階段常見的情緒類別</li> <li>2 了解情緒起源於各種事件情況</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 概覽課本。</li> <li>7. 如何使用學習手冊。</li> <li>8. 龜兔比一比。</li> <li>9. 情緒是什麼？</li> <li>10. 情緒搶答</li> <li>11. 十大情緒秘密檔案</li> <li>12. EQ 武功秘笈-數數呼吸法</li> <li>13. 課程回顧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在故事中說出正確的情緒語彙。</li> <li>2. 能根據圖片的情境說出在這種狀況下，會產生哪些情緒反應。</li> <li>3. 能至少說出 3 個常見的基本情緒。</li> <li>4. 能根據「十大情緒秘密檔案」的情境，說出自己的情緒語彙。</li> <li>5. 能說出情緒背後，可能的原因。</li> <li>6. 能正確做出 EQ 武功秘笈「數數呼吸法」的完整過程和動作</li> </ol>	EQ 學園 單元一 情緒追追追
	2	EQ 學園-情緒觀測站	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。</li> <li>• 綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</li> </ul>	<b>對情緒的覺察能力</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 覺察自我的情緒狀態</li> <li>2 幫助孩子瞭解並尊重情緒感受的個別差異。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 溫故知新。</li> <li>8. 喜怒哀樂大會串。</li> <li>9. 倒楣的一天。</li> <li>10. 我的心情我知道</li> <li>11. EQ 武功秘笈-忍者定心術</li> <li>12. 回顧課程</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依據圖片故事說出自己感受的情緒類別及理由。</li> <li>2. 能依據「喜怒哀樂大會串」活動題目說出自己實際的情緒感受。</li> <li>3. 能經由「倒楣的一天」討論題目辨別「遷怒」的情緒行為。</li> <li>4. 能經由 15 題的「我的心情我知道」情境題，說出自己真實的情緒感受。</li> <li>5. 能正確做出 EQ 武功秘笈「忍者定心術」的反應動作。</li> <li>6. 能說出「聽到」和「看到」別人叫自己的不同感受。</li> <li>7. 能說出自己專注一件事時的感受。</li> </ol>	EQ 學園 單元二 情緒觀測站
	2	EQ 學園-情緒偵探特訓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。</li> <li>• 綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養</li> </ul>	<b>對情緒和表情以及姿勢動作的關聯之了解</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 敏銳覺察與情緒相關的表情與姿勢動作</li> <li>2 體驗這兩者對情緒的影響，以學習自我調整</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 溫故知新。</li> <li>8. 情緒大進擊。</li> <li>9. 情緒捉迷藏。</li> <li>10. 拼圖擂台賽</li> <li>11. EQ 武功秘笈-開心變臉術</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在「情緒大進擊」活動中，辨別身體姿勢和情緒間的對應關係。</li> <li>2. 能辨別四種不同的情緒臉譜</li> <li>3. 能正確做出 EQ 武功秘笈「開心</li> </ol>	EQ 學園 單元三 情緒偵探特訓

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			正向思考的態度。			12. 回顧課程	變臉術」的表情動作。 4. 能說出用不同表情說同一句話時，有什麼不同的情緒感受。	
2	EQ 學園-做情緒的主人	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</li> <li>• 綜2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</li> </ul>	對自我情緒的表達能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 覺察自我常用的情緒調適模式</li> <li>2 增進情緒調適的多樣性與適應性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. 溫故知新。</li> <li>7. 情緒紅氣球。</li> <li>8. 情緒壓力調節器。</li> <li>9. 我有好方法</li> <li>10. EQ 武功秘笈-拋開生氣</li> <li>11. 回顧課程</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 在「情緒紅氣球」活動後，能說出為什麼情緒紅氣球會爆炸的原因。</li> <li>2. 能說出調節情緒壓力的五個條件。</li> <li>3. 能正確完成「我有好方法」10個活動題並答對抒解情緒的方式。</li> <li>4. 能說出自己平時抒解情緒的方法。</li> <li>5. 能正確做出EQ武功秘笈「拋開生氣」的完整過程和動作。</li> <li>6. 能把EQ武功秘笈「拋開生氣」的完整過程和動作，教給家人並一起練習。</li> </ul>	EQ 學園 單元四 做情緒的主人	
1	課程總整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</li> <li>• 社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</li> <li>• 綜 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</li> </ul>	課程總回顧	能對課程進行統整回顧及分享學習心得	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. 分享本學期課程手冊所筆記的重點</li> <li>6. 分組分享自己的學習心得</li> <li>7. 上台對全班發表小組學習心得</li> <li>8. 集點章統整獎勵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出本學期課程的重點。</li> <li>2. 能分享自己的學習心得。</li> <li>3. 能專注聆聽他人想法。</li> </ul>	EQ 學園 單元一~ 單元四	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎參考說明檢附如後

臺南市公立永康區勝利國民小學 113 學年度(第一二學期) 四年級彈性學習情緒 EQ 熊蓋讚課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	EQ 武功祕笈-EQ 學園&我是 EQ 高手	實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	本學年共( 18 )節
彈性學習課程	統整性探究課程 ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)				
設計理念	模式：透過各種體驗活動，認識 EQ 教育，學習如何建立良好人際互動。				
本教育階段總綱核心素養或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	了解 EQ 的內涵，並能建立健康的自我概念、肯定自我的價值，進而培養同理心以及問題解決的模式。 四上：(EQ 學園-好人氣養成班)教導學生覺察他人情緒、了解校園霸凌及因應策略、了解他人情緒並增進人際關係。 四下：(我是 EQ 高手-加強孩子的情緒管理) 認識情緒內涵與特質、培養理性情緒。				
配合融入之領域或議題 <small>有勾選的務必出現在學習表現</small>	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性表現任務 <small>須說明引導基準：學生要完成的細節說明</small>	了解 EQ 的五大內涵。 1. 能學習從他人觀點思考，並同理他人的情緒和想法。 2. 能從情境線索推論他人的行為是故意的還是不小心的，並認識造成歸因偏差的原因 3. 能區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄 4. 能學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應  強化情緒管理能力。 1. 能認識 EQ 的五大內涵 2. 能知道想法對情緒的影響力 3. 能釐清主觀客觀想法的差異 4. 能理解情緒事件 ABC 的關聯				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學 期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編 教材 或學習單
四上	2	EQ 學園-人際俱樂部	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</li> <li>社2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。</li> </ul>	<b>站在他人觀點的能力</b>	1 學習從他人的角度思考，並同理他人的情緒和想法 2 表達對他人情緒的接納和了解	1. 溫故知新。 2. EQ 故事屋。 3. 其實我懂你的心。 4. 同理心大考驗 5. EQ 武功秘笈-換位思考 6. 回顧課程	1. 能依據圖片故事說出自己的感受及想法。 2. 能說出一則自己曾設身處地為別人設想的故事。 3. 能正確完成「其實我懂你的心」的活動測驗。 4. 能體會別人的心意並說出一句令人舒服的話。 5. 能正確完成「同理心大考驗」的活動測驗。 6. 能正確說出 EQ 武功秘笈「換位思考」活動測驗題的兩種同理心答案。	EQ 學園 單元五 人際俱樂部
	2	EQ 學園-人際放大鏡	<ul style="list-style-type: none"> <li>國1-II-4 根據話語情境，<del>分辨內容是否切題</del>理解主要內容和情感，並與對方互動。</li> <li>社2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。</li> </ul>	<b>解讀他人行為意圖的能力</b>	1 學習從情境線索推論他人的行為是故意的還是不小心的，並認識造	1. 溫故知新。 2. 我戴有色眼鏡嗎？。 3. 人際 EQ 大考驗。 4. 走出人際迷宮 5. EQ 武功秘笈-人際雷達 BBB 6. 回顧課程	1. 能正確完成「我戴有色眼鏡嗎？」的活動測驗。 2. 能正確完成「人際 EQ 大考驗」的活動測驗。 3. 能說出當別人做出讓自己不舒服的行為時，要觀察情境或對方哪些線	EQ 學園 單元六 人際放大鏡

					<p>成歸因偏差的原因</p> <p>2 了解個人空間的概念，並學習彼此尊重，保持適當的人際距離</p>		<p>索。</p> <p>4. 能說出自己對「走出人際迷宮」故事的感受。</p> <p>5. 能說出過度主觀或錯誤推論的缺點。</p> <p>6. 能說出自己在 EQ 武功秘笈「人際雷達 BBB」實作活動後的感受。</p>	
2	EQ 學園-人際病毒特搜隊	<ul style="list-style-type: none"> <li>國1-II-4 根據話語情境，<del>分辨內容是否切題</del>理解主要內容和情感，並與對方互動。</li> <li>綜2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</li> </ul>	<b>嘲弄和欺負的行為</b>	<p>1 能區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄</p> <p>2 區分什麼行為是傷害他人的行為，並學習向欺負說：NO</p>	<p>1. 溫故知新。</p> <p>2. 開玩笑還是惡作劇。</p> <p>3. 人際病毒 X 光機。</p> <p>4. 人際病毒隔離室</p> <p>5. EQ 武功秘笈-正義少年防身術</p> <p>6. 回顧課程</p>	<p>1. 能辨別「開玩笑」及「惡作劇」的特徵與線索。</p> <p>2. 能說出「語言欺負」、「肢體欺負」、「關係欺負」、「網路欺負」的定義並舉例說明。</p> <p>3. 能寫出自己曾經被人欺負的親身經歷或看過別人被欺負的例子。</p> <p>4. 能運用 EQ 武功秘笈「正義少年防身術」說出「我是正義少年，我不做欺負別人的事」。</p> <p>5. 能做出拒絕欺負的動作。</p>	EQ 學園 單元七 人際病毒特搜隊	
2	EQ 學園-做個人際小達人	<ul style="list-style-type: none"> <li>社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</li> <li>綜2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</li> </ul>	<b>如何面對嘲弄和欺負</b>	<p>1 能在人際關係中建立自信心</p> <p>2 學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應</p>	<p>1. 溫故知新。</p> <p>2. 自信超人。</p> <p>3. EQ 故事屋。</p> <p>4. 人際防護罩</p> <p>5. EQ 武功秘笈-人際小達人行動宣言</p> <p>6. 回顧課程</p>	<p>1. 能做出自信的動作和表情。</p> <p>2. 聽完「EQ 故事屋」能說出自己的感受或分享類似的經驗。</p> <p>3. 能背誦「人際防護罩」的五個絕招。</p> <p>4. 能正確完成「人際防護罩」的情境測驗。</p> <p>5. 能說出「人際小達人行動宣言」</p>	EQ 學園 單元八 做個人際小達人	
1	課程總整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</li> <li>社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</li> <li>綜 2d-II-2 分享自己運</li> </ul>	課程總回顧	能對課程進行統整回顧及分享學習心得	<p>1. 分享本學期課程手冊所筆記的重點</p> <p>2. 分組分享自己的學習心得</p> <p>3. 上台對全班發表小組學習心得</p>	<p>1. 能說出本學期課程的重點。</p> <p>2. 能分享自己的學習心得。</p> <p>1. 能專注聆聽他人想法。</p>	EQ 學園 單元五~ 單元八	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			用創意解決生活問題的經驗與觀察。			7. 集點章統整獎勵		
四下	2	我是EQ高手-感覺情緒知多少	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</li> <li>綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</li> </ul>	EQ的五大內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解EQ的重要性及其內涵</li> <li>認識感覺並學會區分生理和心理的感覺</li> <li>了解情緒及其向度</li> <li>探討情緒表達的適切性</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>概覽課程。</li> <li>與成功有約。</li> <li>學習手冊使用說明。</li> <li>EQ是什麼？。</li> <li>感覺知多少？。</li> <li>情緒總動員。</li> <li>與情緒共舞。</li> <li>EQ武功祕笈—身心放鬆術。</li> <li>回顧課程。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能回答成功的公式由IQ及EQ各多少比例組成</li> <li>能正確說出EQ五大能力</li> <li>能辨別生理與心理的感覺</li> <li>能至少寫出3個情緒詞彙</li> <li>在情緒座標圖中，能將八種情緒詞彙，依據不同的情緒向度正確填入。</li> <li>根據情緒辭典能圈出3個自己的正負向情緒</li> <li>能說出碰到情境時，自己四種不同的情緒反應</li> <li>能正確說出自己碰到情緒火山時較適當的反應方式</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>能確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步或沒變</li> </ol>	我是EQ高手單元一感覺情緒知多少
	2	我是EQ高手-情緒三部曲	<ul style="list-style-type: none"> <li>社2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。</li> <li>綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</li> </ul>	表情、生理與情緒的關聯	<ul style="list-style-type: none"> <li>體會認知因素對情緒感受的影響體會認知因素對情緒強度的影響</li> <li>了解生理狀態對情緒的影響</li> <li>了解表情與肢體習慣對情緒的影響</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新。</li> <li>心情故事。</li> <li>怎麼想，怎麼感覺</li> <li>十點鐘媽媽。</li> <li>表情，情緒。</li> <li>EQ劇場—塞翁失馬。</li> <li>EQ武功祕笈—包子臉與獅子臉。</li> <li>回顧課程。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>在心情故事中能正確寫出各角色的情緒想法</li> <li>在0~10分的數線中，能表達自己有多生氣及知道原來如此後的情緒分數</li> <li>會分辨樂觀與悲觀的不同</li> <li>能寫出自己傷心的事情及找到快樂的方法</li> <li>能寫出自己的「十點鐘」現象</li> <li>能正確說出哪種表情是代表哪種情緒</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步或沒變</li> </ol>	我是EQ高手單元二情緒三部曲
	2	我是EQ高手-公說公有理 婆說婆有理	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</li> <li>社2b-II-1 體認人們對生活事物與環境有不同的感受，並加以尊重。</li> </ul>	主觀與客觀的差異	<ul style="list-style-type: none"> <li>覺察人類知覺的重要性</li> <li>體驗過度推論的缺點</li> <li>了解過度主觀定義與缺點</li> <li>學習尊重個別差異</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新。</li> <li>瞎子摸象</li> <li>誰說的對</li> <li>事實還是推論？。</li> <li>EQ劇場—圓桌武士。</li> <li>主觀與客觀。</li> <li>EQ武功祕笈—</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能積極專注參與驚奇箱活動</li> <li>能說出瞎子摸象故事</li> <li>能說明在「誰說得對」活動，自己的看法</li> <li>能完成「我在推論嗎」的測驗題，並了解自己的錯誤</li> <li>能寫出自己的主觀事件及如何克服的過程</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步</li> </ol>	我是EQ高手單元三公說公有理 婆說婆有理

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

						情緒紅綠燈。 8. 分享與結論。	或沒變	
2	我是EQ高手-做個EQ高手	<ul style="list-style-type: none"> <li>社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</li> <li>綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</li> </ul>	情緒ABC的內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解生活中常見的非理性想法</li> <li>學習如何和非理性想法唱反調</li> <li>建立理性的思考習慣</li> <li>強化情緒管理能力</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新。</li> <li>情緒ABC</li> <li>情緒溫度計</li> <li>非理性的世界。</li> <li>和非理性想法唱反調。</li> <li>EQ劇場—李爾王。</li> <li>回顧課程。</li> <li>誓言：做個EQ高手。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能分別情緒ABC的含意</li> <li>能了解自己的情緒溫度類別</li> <li>能正確區分理性想法及非理性想法</li> <li>能說出和非性想法唱反調的步驟</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步或沒變</li> <li>能唸出自己的EQ高手宣言</li> <li>能將所學的觀念方法應用在生活中，並紀錄在日記或週記中</li> </ol>	我是EQ高手 單元四 做個EQ高手	
1	課程總整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</li> <li>社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</li> <li>綜2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</li> </ul>	課程總回顧	能對課程進行統整回顧及分享學習心得	<ol style="list-style-type: none"> <li>分享本學期課程手冊所筆記的重點</li> <li>分組分享自己的學習心得</li> <li>上台對全班發表小組學習心得</li> <li>集點章統整獎勵</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能說出本學期課程的重點。</li> <li>能分享自己的學習心得。</li> </ol>	1. 能專注聆聽他人想法。	我是EQ高手 單元一~單元四

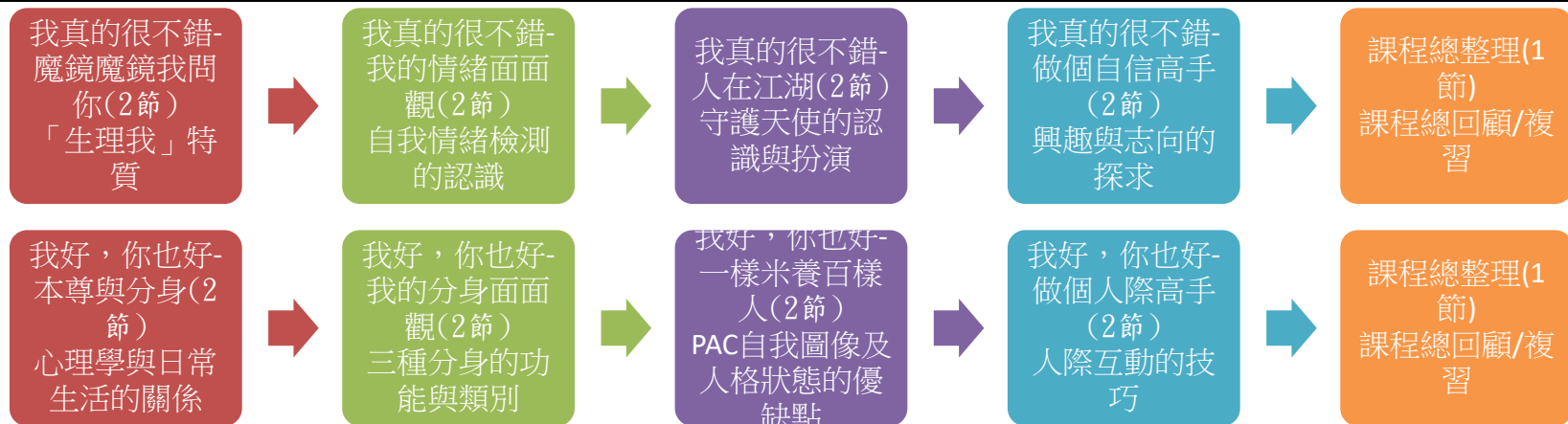
◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎參考說明檢附如後

## 臺南市公立永康區勝利國民小學 113 學年度(第一二學期)五年級彈性學習情緒 EQ 熊蓋讚課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	EQ 武功秘笈-我真的 很不錯&我好你也好	實施年級 (班級組別)	五年級	教學節數	本學年共( 18 )節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	模式：透過各種體驗活動，認識 EQ 教育，學習如何建立良好人際互動。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	了解 EQ 的內涵，並能建立健康的自我概念、肯定自我的價值，進而培養同理心以及問題解決的模式。 五上：(我真的很不錯-提升孩子的自我概念) 培養學生探索自我、自我認同，並建立健康的自我概念，建立肯定自我的價值取向。 五下：(我好你也好-增進孩子的溝通技巧) 覺察自己及他人的人格狀態，建立同理心與包容的態度，培養成熟的人格特質，改善人際互動模式。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	<p>認識自我概念「生理我、情緒我、社會我、智慧我」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能認識自我概念的「生理我」內涵，並解析其迷思與改善之道</li> <li>2.能認識自我概念的「情緒我」內涵，並了解自我情緒表現</li> <li>3.能認識自我概念的「社會我」內涵，並探索自己在團體中的角色</li> <li>4.能認識自我概念的「智慧我」內涵，並瞭解自我肯定的意義與重要性</li> </ol> <p>體認「我好，你也好」的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能進行自我情緒的檢測</li> <li>2.能尋找自己生活中的守護天使</li> <li>3.能知道三種分身的功能與類別</li> <li>4.能應用所學到的人際互動技巧</li> </ol>				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					





教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編 教材 或學習單
五上	2	我真的很不錯-魔鏡魔鏡我問你	<ul style="list-style-type: none"> <li>國1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。</li> <li>社2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。</li> </ul>	「生理我」特質（身材、聲音、動作、精神、表情....）。	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解自我概念的意義與內容</li> <li>體會自我認識的重要性</li> <li>探索並釐清自我概念中「生理我」的內涵</li> <li>解析「生理我」的迷思與改善之道</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>概覽課程。</li> <li>未卜先知</li> <li>猜猜我是誰。</li> <li>EQ小書DIY。</li> <li>魔鏡魔鏡我問你。</li> <li>美麗超級變變變。</li> <li>EQ武功祕笈----肯定的接納批評。</li> <li>分享與結論。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能說出「狼與獅子」「獅子與老鼠」伊索寓言故事觀念主題</li> <li>2.能完成自我概念四大層面統計表</li> <li>3.能完成「猜猜誰是誰」題目並知道看法彼此不同</li> <li>4.能說出自己的生理特質並了解別人對自己的看法</li> <li>5.能說出不同時代及國家對審美觀的差異</li> <li>6.能正確答出「為自己的外表負責」選項</li> <li>7.能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>8.能確實紀錄一週來EQ行動是進步或退步或沒變</li> </ol>	我真的很不錯 單元一 魔鏡魔鏡我問你
	2	我真的很不錯-我的情緒面面觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>國1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。</li> <li>綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> </ul>	自我情緒檢測的認識	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解自我概念中「情緒我」的先天因素</li> <li>探索自我的</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新。</li> <li>天生如此</li> <li>我的心情我知道。</li> <li>情緒溫度測量站。</li> <li>情緒型態特報。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能分別情緒的本質、強度、持續度</li> <li>2.能完成「我的心情我知道」自我測驗，並了解自己的優缺點及調整法</li> <li>3.能完成「情緒溫度測量站」自我測驗，並了解自己的優缺點及調整法</li> </ol>	我真的很不錯 單元二 我的情緒面面觀

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					<ul style="list-style-type: none"> <li>情緒特質</li> <li>了解自我的情緒表現</li> <li>提升自我的情緒調整能力</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>我的情緒氣象圖。</li> <li>EQ 武功密笈----肯定的表達批評。</li> <li>分享與結論。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能完成「情緒型態特報」自我測驗，並了解自己的優缺點及調整法</li> <li>能畫出自己的「情緒氣象圖」</li> <li>能寫出自己調整情緒的有效方法</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念</li> <li>能確實紀錄一週來EQ 行動是進步或退步或沒變</li> </ol>	
	2	我真的很不錯-人在江湖	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> <li>綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> </ul>	守護天使的認識與扮演	<ul style="list-style-type: none"> <li>發覺自己是被許多無形的愛支持和保護的</li> <li>了解自己的家庭資源和生活環境社區的資源</li> <li>探索自己在團隊中的角色</li> <li>瞭解團隊合作的意義並肯定個人的社會角色</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新。</li> <li>我的愛心地圖</li> <li>守護天使照過來。</li> <li>社會角色新人甄選。</li> <li>小兵立大功。</li> <li>我是好公民。</li> <li>EQ 武功秘笈----做對自己有益的事。</li> <li>分享與結論。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能寫出自己成長過程及社區的資源項目</li> <li>能說出自己的七種守護天使名稱</li> <li>能說出自己是何人的哪種守護天使</li> <li>能完成社會角色的自我測驗並說出自己和家人在家中各自扮演的角色。</li> <li>能藉由小組討論完成「園遊會夢幻團隊」的角色安排與理由。</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念</li> <li>能確實紀錄一週來EQ 行動是進步或退步或沒變。</li> </ol>	我真的很不錯 單元三 人在江湖
	2	我真的很不錯-做個自信高手	<ul style="list-style-type: none"> <li>社2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。</li> <li>綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> </ul>	興趣與志向的探求	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解自我概念中「智慧我」的內涵</li> <li>解析「智慧我」與生涯規劃的關係</li> <li>了解自我肯定的意義與重要性</li> <li>探討提升自尊的方法，建立自我肯定的態度</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新。</li> <li>魔法學院驚異奇航</li> <li>優點對對碰。</li> <li>未來生涯職業實果。</li> <li>我的未來不是夢。</li> <li>你很特別。</li> <li>做個心理強者。</li> <li>分享與結論。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能完成自己在「魔法學院」的選課單並評出自己的前三名寶物（學院）</li> <li>能完成自己的優點清單，並依據分數高低找出自己的速配指數。</li> <li>能正確找出適合自己的未來生涯職業類別並完成實果遊戲。</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念</li> <li>能確實紀錄一週來EQ 行動是進步或退步或沒變。</li> </ol>	我真的很不錯 單元四 做個自信高手
	1	課程總整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> <li>社3c-III-1 聆聽他</li> </ul>	課程總回顧	能對課程進行統整回顧及分享學習心得	<ol style="list-style-type: none"> <li>分享本學期課程手冊所筆記的重點</li> <li>分組分享自己的學習心得</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能說出本學期課程的重點。</li> <li>能分享自己的學習心得。</li> <li>能專注聆聽他人想法。</li> </ol>	我真的很不錯 單元一~ 單元四

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 • 綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。			3. 上台對全班發表小組學習心得 9. 集點章統整獎勵		
五下	2	我好，你也好—本尊與分身	• 國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 • 社3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。	心理學與日常生活的關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體驗心理學與日常生活的關係</li> <li>• 了解「人際交流分析」理論於人格組成的概念</li> <li>• 探討人格組成對個體行為表現的影響</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 概覽課程</li> <li>2. 心理學與我</li> <li>3. 如何使用學習手冊</li> <li>4. 心理透視。</li> <li>5. 我是誰。</li> <li>6. 本尊與分身。</li> <li>7. 誰在主宰？。</li> <li>8. EQ 武功祕笈——具體描述對方的行為。</li> <li>9. 分享與結論。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出 110 隻老鼠及有奶便是娘活動的意義</li> <li>2. 能寫出人體生理構造及心理內涵的名稱</li> <li>3. 能完成並了解自己的 PAC 星座圖</li> <li>3. 能說出並分別 PAC 三種人格分身的特質</li> <li>4. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念</li> <li>5. 能確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變</li> </ol>	我好，你也好 單元一 本尊與分身
	2	我好，你也好—我的分身面面觀	• 國1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。 • 社3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。	人格中「兒童」、「父母」和「成人」三種分身的功能與類別。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識人格組成中「兒童」、「父母」和「成人」三種分身的功能與類別</li> <li>• 了解「兒童」、「父母」和「成人」三種分身的語言線索和身體線索</li> <li>• 學習運用線索來提升對自己及他人的觀察能力</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 溫故知新</li> <li>2. 心中有個小飛俠</li> <li>3. 自由性兒童 v. s. 順應性兒童。</li> <li>4. 我也有 L K K 的時候。</li> <li>5. 營養性父母 v. s. 批評性父母。</li> <li>6. 我比電腦更厲害。</li> <li>7. PAC 健康中心。</li> <li>8. EQ 武功祕笈——說出對方行為的後果。</li> <li>9. 分享與結論。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能寫出自己兒童分身中感覺最強烈的事情</li> <li>2. 能分別兩種「父母」分身及「三電時代」特色</li> <li>3. 能辨別五種分身的正負向表現</li> <li>4. 能從測驗中正確填選各種分身</li> <li>5. 能說出 PAC 分身的語言線索及身體線索</li> <li>6. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念</li> <li>7. 能確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變</li> </ol>	我好，你也好 單元二 我的分身面面觀
	2	我好，你也好—一樣米養百樣人	• 國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 • 綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	PAC 自我圖像及人格狀態的優缺點	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識 PAC 自我圖像，促進對個別差異的瞭解與接納。</li> <li>• 瞭解 PAC 人格</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 溫故知新</li> <li>2. PAC 群星會</li> <li>3. PAC 成長秘方。</li> <li>4. 尋找分身。</li> <li>5. PAC 偵探社。</li> <li>6. EQ 武功祕笈——說</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能從漫畫圖 13 題中正確寫上各種分身</li> <li>2. 能在填圖題中正確答出缺少 PAC 的人格特質</li> <li>3. 能從 PAC 星座解析表中達出自己所屬的類型</li> <li>4. 能從 20 種的成長秘方，正確選出分身</li> </ol>	我好，你也好 單元三 一樣米養百樣人

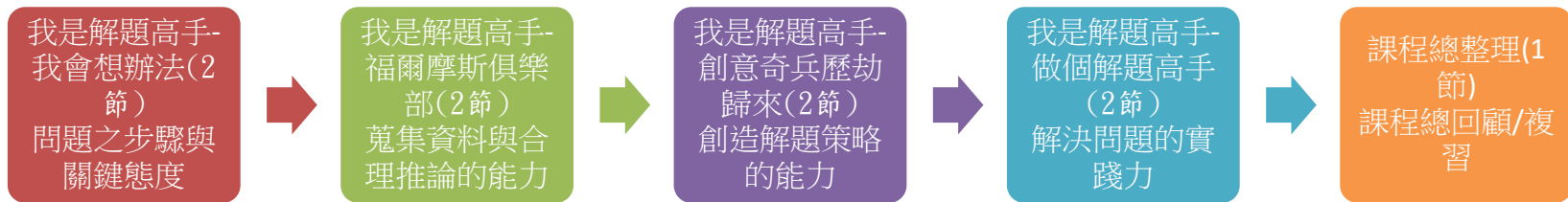
					<p>狀態的典型及其優缺點，增進自我改善的能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>了解並學習運用線索來提升自己及他人的了解覺察能力。</li> </ul>	<p><b>出自己內心的感受。</b></p> <p>7. <b>分享與結論。</b></p>	<p>太少的人所需的成長秘方</p> <p>5. 能完成成長秘方賓果遊戲卡</p> <p>6. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</p> <p>7. 能確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步或沒變</p>	
2	我好，你也好 -做個人際高手	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> <li>綜2a-III-1 <del>觀察多元性別的互動方式與情感表達</del>，並運用同理心增進人際關係。</li> </ul>	人際互動的技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>提升對人際互動狀態的覺察</li> <li>增進對人際互動技巧的掌握</li> <li>建立「我好，你也好」的人際態度</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新</li> <li>絨絨與刺刺</li> <li>「我好」v.s.「我不好」。</li> <li>「我好，你也好」。</li> <li>EQ劇場大家來演PAC。</li> <li>PAC升級配備專賣店。</li> <li>做個人際高手。</li> <li>分享與回顧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能說出「絨絨」和「刺刺」的意義</li> <li>能寫出「羅小頻事件簿」的心得感想</li> <li>能正確寫出「我好，你也好」的四種型態</li> <li>從生活情境劇中，能覺察自己屬於的分身</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>能確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步或沒變</li> </ol>	我好，你也好 單元四 做個人際高手學習單	
1	課程總整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> <li>社3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</li> <li>綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> </ul>	課程總回顧	能對課程進行統整回顧及分享學習心得	<ol style="list-style-type: none"> <li>分享本學期課程手冊所筆記的重點</li> <li>分組分享自己的學習心得</li> <li>上台對全班發表小組學習心得</li> </ol> <p>1. 集點章統整獎勵</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能說出本學期課程的重點。</li> <li>能分享自己的學習心得。</li> </ol> <p>1. 能專注聆聽他人想法。</p>	我好，你也好 單元一~單元四	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎參考說明檢附如後

## 臺南市公立永康區勝利國民小學 113 學年度(第一學期)六年級彈性學習情緒 EQ 熊蓋讚課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	EQ 武功秘笈-我是解題高手	實施年級 (班級組別)	六年級	教學節數	本學期共( 9 )節
彈性學習課程	統整性探究課程 ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 )				
設計理念	模式：透過各種體驗活動，認識 EQ 教育，學習如何建立良好人際互動。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	了解 EQ 的內涵，並能建立健康的自我概念、肯定自我的價值，進而培養同理心以及問題解決的模式。 六上：(我是解題高手-激發孩子的解決問題能力) 學習解決問題的正確概念與步驟，了解自己的解決問題之特質，強化解決問題的技巧。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	培養解決問題的模式「想、要、創、思、行」。 1. 能學習解析問題的步驟及態度 2. 能針對問題蒐集資料並合理推論 3. 能應用所學的技巧與態度來面對生活中的問題				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材或學習單
六上	2	我是解題高手-我會想辦法	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> <li>社3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</li> </ul>	問題之步驟與關鍵態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>體會解決問題能力之重要性</li> <li>認識解決問題之步驟與關鍵態度</li> <li>了解自己所屬之解題類型</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>概覽課程</li> <li>思考故事。</li> <li>如何使用學習手冊。</li> <li>解題考驗。</li> <li>三國演義闖關活動。</li> <li>錦囊妙計。</li> <li>我的武功門派。</li> <li>EQ 武功秘笈----忍者衝動控制術。</li> <li>分享與回饋。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能說出兩則「思考故事」的含意及重點</li> <li>能在解題考驗中歸納出自己的所屬類別</li> <li>能完成「錦囊妙計」的闖關活動</li> <li>能說出解決問題的四大步驟及口訣</li> <li>能完成「我的武功門派」自我測驗</li> <li>能說出自己最需修練的解題類型是哪一項</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>能紀錄運用武功秘笈「忍者衝動控制術」運用次數</li> <li>能寫出或畫出自己的EQ心得</li> </ol>	我是解題高手 單元一 我會想辦法
	2	我是解題高手-福爾摩斯俱樂部	<ul style="list-style-type: none"> <li>國1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。</li> <li>社2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。</li> <li>綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> </ul>	蒐集資料與合理推論的能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解釐清問題的重要性</li> <li>提升蒐集資料的合理推論的能力</li> <li>學習區辨問題中的事實與意見</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新</li> <li>問題在哪裡。</li> <li>福爾摩斯特訓班。</li> <li>小小分析師。</li> <li>少年維特的煩惱。</li> <li>事實與意見。</li> <li>EQ 武功秘笈----生活顯微鏡。</li> <li>分享與回饋。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能說出福爾摩斯的解題技巧</li> <li>能正確答出真相的敘述</li> <li>能正確答出「小小分析師」測驗題</li> <li>能說出自己的煩惱類型並予以排行</li> <li>能在作完測驗後正確區別事實與意見</li> <li>能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念</li> <li>能在測驗題中敏銳觀察出正確答案</li> <li>能寫出或畫出自己的EQ心得</li> </ol>	我是解題高手 單元二 福爾摩斯俱樂部
	2	我是解題高手-創意奇兵歷劫歸來	<ul style="list-style-type: none"> <li>國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> <li>社3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我</li> </ul>	創造解題策略的能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解訂定目標需考慮因素</li> <li>提升訂定目標的能</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫故知新</li> <li>訂定目標大補帖。</li> <li>目標接龍。</li> <li>創意奇兵。</li> <li>生活創意工坊。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能訂定自己的目標大補帖</li> <li>能正確說出目標接龍的三步驟</li> <li>能分辨創意力的三大指標</li> <li>能經由小組討論寫出情境題的創意解決方法</li> </ol>	我是解題高手 單元三 創意奇兵歷劫歸來

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			<p>觀點，並能與他人討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 提升創造解題策略的能力</li> <li>• 學習分析後果並選擇較佳的解題策略</li> </ul>	<p>6. 預見未來。 7. EQ 武功秘笈----目標金字塔。 8. 分享與回饋。</p>	<p>5. 能經由小組討論寫出自訂的問題情境並提出解決方案及優缺點評估與計分 6. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念 7. 能利用目標金字塔，根據問題情境區別出各期目標 8. 能寫出或畫出自己的EQ 心得</p>	
2	我是解題高手- 做個解題高手	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 國1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。</li> <li>• 社3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</li> </ul>	解決問題的實踐力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體認知識、常識與經驗對於後果判斷的正確性之影響</li> <li>• 增強在生活情境中運用解題步驟的能力</li> <li>• 提升解決問題的實踐力</li> <li>• 養成「以對勇氣面對挫折以智慧解決問題」的生命態度。</li> </ul>	<p>1. 溫故知新 2. 登山歷險記。 3. 解題高手護身符。 4. EQ 劇場----和我做朋友好嗎？ 5. 解題高手配備專賣店。 6. 做個解題高手。 7. 分享與回饋。</p>	<p>1. 能藉由「登山歷險記」題目學習知識常識與經驗對後果判斷的影響並加以計分。 2. 能說出「解題高手配備專賣店」各項配備的代表性答案。 3. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念 4. 能寫出或畫出自己的EQ 心得 5. 能唸出自己的EQ 高手宣言</p>	我是解題高手 單元四 做個解題高手	
1	課程總整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> <li>• 社3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</li> <li>• 綜 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> </ul>	課程總回顧	能對課程進行統整回顧及分享學習心得	<p>1. 分享本學期課程手冊所筆記的重點 2. 分組分享自己的學習心得 3. 上台對全班發表小組學習心得 4. 集點章統整獎勵</p>	<p>1. 能說出本學期課程的重點。 2. 能分享自己的學習心得。 3. 能專注聆聽他人想法。</p>	我是解題高手 單元一~ 單元四	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎參考說明檢附如後

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)