

臺南市公(私)立安南區長安國民中(小)學 113 學年度第一學期五年級彈性學習 台江好品味課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	我是 EQ 高手	實施年級 (班級組別)	五	教學節數	本學期共( 22 )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	關係與表現：人與人人際互動的關連並表現其關係。				
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， <del>發展生命潛能</del> 。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的 <del>基礎數理、肢體及藝術</del> 等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。				
課程目標	學生能夠認識個人特質，以「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，同理他人感受，表達人際互動的關係，理解他人感受，促進身心健全發展。				
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 checked="" 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>	EQ 高手學習成果展 1. 發表 EQ 的重要性及其內涵。 2. 討論認知因素對情緒感受的影響。 3. 學習尊重個別差異，寫下自己的主觀事件及克服過程。 4. 發表理性思考習慣步驟。 5. EQ 武功秘笈展演。				
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)					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #d9534f; color: white; text-align: center; width: 20%;">                 感覺情緒知多少 (6) 能覺知情緒變化， 培養正向的 EQ             </div> <div style="font-size: 2em; color: #d9534f;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #5cb85c; color: white; text-align: center; width: 20%;">                 情緒三部曲 (5) 能了解認知因素。 生理狀態對情緒             </div> <div style="font-size: 2em; color: #5cb85c;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #4f4f99; color: white; text-align: center; width: 20%;">                 公說公有理婆說 婆有理(5) 能體認主觀和客觀 的差別             </div> <div style="font-size: 2em; color: #4f4f99;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #1abc9c; color: white; text-align: center; width: 20%;">                 做個 EQ 高手 (6) 能了解生活中常見 的非理性想法             </div> </div>					

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
第 1-6 週	6	感覺情緒知多少	<ul style="list-style-type: none"> <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>• 國 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. EQ 的五大內涵</li> <li>2. 生理與心理的感覺</li> <li>3. EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能聆聽 EQ 的五大內涵，提出意見討論。</li> <li>2. 能覺知情緒變化，培養正向的 EQ。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聆聽與討論：聆聽 EQ 五大內涵後，小組討論成功的公式。</li> <li>2. 發表：EQ 是什麼？ 教師也可以引導學生回答，生活中可以發現的 EQ 情境。</li> <li>3. 練習：EQ 武功秘笈-身心放鬆術</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回答成功的公式，由 IQ 及 EQ 各多少比例組成</li> <li>2. 說出 EQ 五大能力</li> <li>3. 練習運用 EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感覺情緒知多少 PPT</li> <li>*感覺情緒知多少學習手冊</li> </ul>
第 7-11 週	5	情緒三部曲	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表情、生理與情緒的關聯</li> <li>2. EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解認知因素、生理狀態對情緒的影響。</li> <li>2. 能覺知表情與肢體習慣對情緒的影響，接納自己與他人情緒。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聆聽與討論：聆聽心情故事後，小組討論。</li> <li>2. 討論：認識十點鐘媽媽現象，檢視討論自己的「十點鐘」現象。</li> <li>3. 練習：EQ 武功秘笈-包子臉與獅子臉。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表達自己的情緒分數</li> <li>2. 記錄自己的「十點鐘」現象。</li> <li>3. 運用練習 EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*情緒三部曲 PPT</li> <li>*情緒三部曲學習手冊</li> </ul>
第 12-16 週	5	公說公有理婆說婆有理	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主觀與客觀的差異</li> <li>2. EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能體認主觀和客觀的差別。</li> <li>2. 能尊重個別差異。</li> <li>3. 能了解過度推論可能引起誤會和糾紛。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論：體驗驚奇箱，討論生活中關於「瞎子摸象」事例。</li> <li>2. 聆聽與討論：欣賞 EQ 劇場-圓桌武士，討論過於主觀的缺點。並請學生分享生活中自己有沒有察覺過自己過於主觀的經驗。</li> <li>3. 練習：EQ 武功秘笈-情緒紅綠燈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與驚奇箱活動。</li> <li>2. 寫出自己的主觀事件及克服的過程。</li> <li>3. 運用練習 EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*公說公有理、婆說婆有理 PPT</li> <li>*公說公有理、婆說婆有理學習手冊</li> </ul>
第 17-22 週	6	做個 EQ 高手	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 綜 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</li> <li>• 綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</li> <li>• 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒 ABC 的內涵</li> <li>2. 自信高手宣言</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解生活中常見的非理性想法</li> <li>2. 能學習如何和非理性想法唱反調</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論：討論不同的情緒字眼會造成不同的情緒強度</li> <li>2. 欣賞與討論：欣賞 EQ 劇場-李爾王，討論如何和非理性想法唱反調</li> <li>3. 練習：學習如何和非理性想法唱反調</li> <li>4. 展演：EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解自己的情緒溫度類別。</li> <li>2. 欣賞 EQ 劇場-李爾王。</li> <li>3. 說出和非理性唱反調的步驟。</li> <li>4. 展演 EQ 武功秘笈。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*做個 EQ 高手 PPT</li> <li>*做個 EQ 高手學習手冊</li> </ul>

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			主決定的個體。					
--	--	--	---------	--	--	--	--	--

◎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(私)立安南區長安國民中(小)學 113 學年度第二學期五年級彈性學習 台江好品味課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	我真的很不錯	實施年級 (班級組別)	五	教學節數	本學期共( 21 )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， <del>發展生命潛能。</del> E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養， <del>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 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。				
課程目標	學生能夠認識與探索個人特質(生理我、情緒我、社會我、智慧我)，以同理心應用在生活與人際溝通，解他人感受，樂於與人互動。				
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 checked="" 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>	提升自我行動方案 1. 了解並發表自我概念的意義與內容。 2. 書寫自我情緒特質探索紀錄。 3. 填寫”自己在團體中的角色學習單”。 4. 探討提升自尊的方法，建立自我肯定的態度。 5. 小組分隊展演自信高手祕笈				
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)					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #d9534f; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 20%; text-align: center;">             魔鏡魔鏡我問你 (5) 了解並發表自我概念的意義與內容           </div> <div style="font-size: 2em; color: #d9534f;">➔</div> <div style="background-color: #549947; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 20%; text-align: center;">             我的情緒面面觀 (5) 了解並探索自我情緒，提升調整自我情緒的能力           </div> <div style="font-size: 2em; color: #549947;">➔</div> <div style="background-color: #5d407e; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 20%; text-align: center;">             人在江湖 (6) 探索自己擁有的家庭及社區資源，了解自己的社會角色           </div> <div style="font-size: 2em; color: #5d407e;">➔</div> <div style="background-color: #2e9e9e; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 20%; text-align: center;">             做個自信高手 (6) 探討提升自尊的方法，建立自我肯定的態度           </div> </div>					

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
第 1-5 週	5	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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我概念的意義與內容</li> <li>2. 自我認識的重要性</li> <li>3. 生理我的內涵</li> <li>4. EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解自我概念的意義與內容。</li> <li>2. 能體會自我認識的重要性。</li> <li>3. 能了解、接納自己的生理特質。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聆聽與討論：自我認識的四大層面。</li> <li>2. 體驗與討論：透過魔境活動討論，了解自己的生理特長。</li> <li>3. 練習：EQ 武功秘笈-自信高手「三部曲」。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成自我概念四大層面統計表</li> <li>2. 說出自己的生理特質</li> <li>3. 說出不同時代及國家對審美觀的差異</li> <li>4. 練習運用 EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*魔鏡魔鏡我問你 PPT</li> <li>*魔鏡魔鏡我問你學習手冊</li> </ul>
第 6-10 週	5	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> <li>• 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒我的內涵</li> <li>2. 自我的情緒特質、表現、能力</li> <li>3. EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解情緒我內涵</li> <li>2. 能探索自我情緒特質、表現、能力</li> <li>3. 能提升調整自我情緒能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聆聽與討論：分組討論情緒本質的優缺點。</li> <li>2. 討論：透過情緒氣象圖了解情緒特質會改變。</li> <li>3. 練習：EQ 武功秘笈-自信高手「回應法」。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成「情緒溫度測量站」，並調整自己的情緒優缺點</li> <li>2. 能畫出自己的「情緒氣象圖」</li> <li>3. 運用練習 EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*我的情緒面面觀 PPT</li> <li>*我的情緒面面觀學習手冊</li> </ul>
第 11-16 週	6	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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社會我的內涵</li> <li>2. 自己擁有的家庭資源和社區資源</li> <li>3. 守護天使&amp;團體中社會角色</li> <li>4. EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解社會我內涵</li> <li>2. 能探索體認自己擁有的家庭資源和社區資源</li> <li>3. 能瞭解生活中常見的守護天使及其功能，並進一步瞭解自己在團體中的社會角色</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聆聽與討論：討論並找出自己的愛心地圖。</li> <li>2. 討論：透過「園遊會之夢幻團隊」活動，了解自己的社會角色。</li> <li>3. 練習：學習 EQ 武功秘笈-自信高手「表達法」。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成自己的「守護天使同心圓」</li> <li>2. 透過社會角色新人甄選活動，找出適合自己的社會角色</li> <li>3. 運用 EQ 武功秘笈-自信高手表達法，說出</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*人在江湖 PPT</li> <li>*人在江湖學習手冊</li> </ul>

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

							自己內心的感受	
第 17-21 週	5	做個 EQ 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> <li>• 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 智慧我的內涵</li> <li>2. 自我肯定的意義與重要性</li> <li>3. EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解智慧我內涵</li> <li>2. 能了解自我肯定的意義與重要性</li> <li>3. 能建立自我肯定的態度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聆聽與討論：知曉智慧我內涵，透過簡易測驗，探索自己的職業趣興，找到自己的趣密碼。</li> <li>2. 體驗與討論：透過「優點對對碰」活動，找出自己的優勢能力，欣賞了解自我，接納自己與他人。</li> <li>3. 展演：EQ 武功秘笈演出</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成自己的優點清單，並找出自己的速配指數</li> <li>2. 找出適合自己的未來生涯職業類別並完作賓果遊戲</li> <li>3. 運用 EQ 武功秘笈</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*做個自信高手 PPT</li> <li>*做個自信高手學習手冊</li> </ul>

◎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