

臺南市公立安南區長安國民小學 114 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)	五年級	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	關係與表現：人與人人際互動的關連並表現其關係。 自我探索：認識自己的情緒與表現。				
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，發展個人行為表現能力。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的肢體符號知能，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 有勾選的務必出現在 學習表現	■國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 ■社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引			■性別平等教育 □人權教育□環境教育 □海洋教育 □品德教育 ■生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □生涯規劃教育 □家庭教育□原住民教育□戶外教育□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	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(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)					
感覺情緒知多少 (6 節) 能覺知情緒變化， 培養正向的 EQ ➡ 情緒三部曲 (5 節) 了解認知因素、生理 狀態對情緒的影響 ➡ 公說公有理婆說 婆有理 (5 節) 能體認主觀和客觀 的差別 ➡ 做個 EQ 高手 (5 節) 能了解生活中常見 的非理性想法					

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	•社 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 •國 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 •性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。	1. EQ 的五大內涵 2. 生理與心理的感覺 3. EQ 武功祕笈	1. 能聆聽 EQ 的五大內涵，提出意見討論。 2. 能覺知情緒變化，培養正向的 EQ。	1. 聆聽與討論：聆聽 EQ 五大內涵後，小組討論成功的公式。 2. 發表：EQ 是什麼？ 3. 教師也可以引導學生回答，生活中可以發現的 EQ 情境。 4. 練習：EQ 武功祕笈-身心放鬆術。	1. 回答成功的公式，由 IQ 及 EQ 各多少比例組成。 2. 說出 EQ 五大能力。 3. 練習運用 EQ 武功祕笈。	1. 感覺情緒知多少 PPT 2. 感覺情緒知多少學習手冊
第 7-11 週	5	情緒三部曲	•社 3c-III-1 聆聽他人意見，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。 •性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。	1. 表情、生理與情緒的關聯 2. EQ 武功祕笈	1. 能了解認知因素、生理狀態對情緒的影響。 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。	1. 聆聽與討論：聆聽心情故事後，小組討論。 2. 討論：認識十點鐘媽媽現象，檢視討論自己的「十點鐘」現象。 3. 練習：EQ 武功祕笈-包子臉與獅子臉。	1. 表達自己的情緒分數。 2. 記錄自己的「十點鐘」現象。 3. 運用練習 EQ 武功祕笈。	1. 情緒三部曲 PPT 2. 情緒三部曲學習手冊
第 12-16 週	5	公說公有理婆說婆有理	•社 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 •性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。	1. 主觀與客觀的差異 2. EQ 武功祕笈	1. 能體認主觀和客觀的差別。 2. 能尊重個別差異。 3. 能了解過度推論可能引起誤會和糾紛。	1. 討論：體驗驚奇箱，討論生活中關於「瞎子摸象」事例。 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。 3. 練習：EQ 武功祕笈-情緒紅綠燈	1. 參與驚奇箱活動。 2. 寫出自己的主觀事件及克服的過程。 3. 運用練習 EQ 武功祕笈	1. 說公有理、婆說婆有理 PPT 2. 公說公有理、婆說婆有理學習手冊

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

第 17-21 週	5	做個 EQ 高手	•綜 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 •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。 •生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 •性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。	1. 情緒 ABC 的內涵 2. 自信高手宣言	1. 能了解生活中常見的非理性想法。 2. 能學習如何和非理性想法唱反調。	1. 討論：討論不同的情緒字眼會造成不同的情緒強度。 2. 欣賞與討論：欣常賞 EQ 劇場-李爾王，討論如何和非理性想法唱反調。 3. 練習：學習如何和非理性想法唱反調。 4. 展演：EQ 武功祕笈。	1. 了解自己的情緒溫度類別。 2. 欣常賞 EQ 劇場-李爾王。 3. 說出和非理性唱反調的步驟。 4. 展演 EQ 武功祕笈。	1. 做個 EQ 高手 PPT 2. 做個 EQ 高手學習手冊
--------------	---	----------	--	----------------------------	--	---	--	------------------------------------

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

臺南市公立安南區長安國民小學 114 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)	五年級	教學節數	本學期共(20)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-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 有勾選的務必出現 在學習表現	■國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 ■社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引 ■性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □品德教育 ■生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □生涯規劃教育 □家庭教育 □原住民教育□戶外教育 □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	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)					
魔鏡魔鏡我問你 (4 節) 了解並發表自我概念的意義與內容 ➡ 我的情緒面面觀 (5 節) 了解並探索自我情緒，提升調整自我情緒的能力 ➡ 人在江湖 (6 節) 探索自己擁有的家庭及社區資源，了解自己的社會角色 ➡ 做個自信高手 (5 節) 探討提升自尊的方法，建立自我肯定的態度					

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 (第 2 週因年假 調整放假)	4	魔鏡魔鏡我問你	•國 1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。 •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。	1. 自我概念的意義與內容 2. 自我認識的重要性 3. 生理我的內涵 4. EQ 武功秘笈	1. 能了解自我概念的意義與內容。 2. 能體會自我認識的重要性。 3. 了解、接納自己的生理特質。	1. 聆聽與討論：自我認識的四大層面。 2. 體驗與討論：透過魔境活動討論，了解自己的生理特長。 3. 練習：EQ 武功秘笈-自信高手「三部曲」。	1. 完成自我概念四大層面統計表。 2. 說出自己的生理特質。 3. 說出不同時代及國家對審美觀的差異。 4. 練習運用 EQ 武功秘笈。	1. 魔鏡魔鏡我問你 PPT 2. 魔鏡魔鏡我問你學習手冊
第 6-10 週	5	我的情緒面面觀	•國 1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。 •綜 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 •生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	1. 情緒我的內涵 2. 自我的情緒特質、表現、能力 3. EQ 武功秘笈	1. 能了解情緒我內涵。 2. 能探索自我情緒特質、表現、能力。 3. 能提升調整自我情緒能力。	1. 聆聽與討論：分組討論情緒本質的優缺點。 2. 討論：透過情緒氣象圖了解情緒特質會改變。 3. 練習：EQ 武功秘笈-自信高手「回應法」。	1. 能完成「情緒溫度測量站」，並調整自己的情緒優缺點。 2. 能畫出自己的「情緒氣象圖」。 3. 運用練習 EQ 武功秘笈。	1. 我的情緒面面觀 PPT 2. 我的情緒面面觀學習手冊
第 11-16 週	6	人在江湖	•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。	1. 社會我的內涵 2. 自己擁有的家庭資源和社區資源 3. 守護天使&	1. 能了解社會我內涵。 2. 能探索體認自己擁有的家庭資源和社區資源。	1. 聆聽與討論：討論並找出自的愛心地圖。 2. 討論：透過「園遊會之夢幻團隊」活動，了解自己的社會角色。 3. 練習：學習 EQ 武功秘笈-自信高手「表達法」。	1. 完成自己的「守護天使同心圓」。 2. 透過社會角色新人	1. 人在江湖 PPT 2. 人在江湖學習手冊

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			•性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 •性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。	團體中社會角色 4. EQ 武功秘笈	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。		甄選活動，找出適合自己的社會角色。 3. 運用 EQ 武功秘笈-自信高手表達法，說出自己內心的感受。	
第 17-21 週	5	做個 EQ 高手	•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。 •綜 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 •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。	1. 智慧我的內涵 2. 自我肯定的意義與重要性 3. EQ 武功秘笈	1. 能了解智慧我內涵。 2. 能了解自我肯定的意義與重要性。 3. 能建立自我肯定的態度。	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。 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。 3. 展演：EQ 武功秘笈演出	1. 完成自己的優點清單，並找出自己的速配指數。 2. 找出適合自己的未來生涯職業類別並完作賓果遊戲。 3. 運用 EQ 武功秘笈。	1. 做個自信高手 PPT 2. 做個自信高手學習手冊

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。