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 自我探索:認識自己的情緒與		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,在 E-B1 具備「聽、說、讀、寫 E-C2 具備理解他人感受,樂為	、作」的基本語文素	養,並具有生活所需的肢骨		同理心應用在生活與人際溝通。
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]自然科學 □藝		■生命教育 □安全教育	收育 □人權教育□環境教育 □海洋教育 □品德教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □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 3. 學習尊重個別差異,寫下自 4. 發表理性思考習慣步驟。 5. EQ 武功秘笈展演。	影響。	服過程。		
	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 (5頁 了解認知因 狀態對情	·	公說公有理婆 婆有理 (5 節) ^{诈體認主觀和容} 的差別	版個 EQ 尚于 (5 節) 能了解生活中常見

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,,表述。 自我他一月111-7 會國之-III-7 時間 一個一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一	1. EQ 的五大 內涵 2. 生理與感 3. EQ 贫	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 武功秘笈-身心放鬆術。	1. 回的由 IQ 的由 IQ 多組 EQ 的由 EQ 多組 EQ 。 出大。習武。 B 武。 B 武。 B 武。 B 武。 B 武。 B 武。 B 正 B 正 B 正 B 正 B 正 B 正 B 正 B 正 B 正 B	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 自我觀討論。 •綜 1a-III-1 欣 賞此人。 "性 E10 辨識性別 刻板際互動人際互動人際	1. 表情、生 理與情緒 的關聯 2. EQ 武功祕 笈	1. 能素對響的 了、情報 對響學 學學 學學 學學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學	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. 表的數記的鐘象運Q 全情。錄「」。用武。 自緒 自十現 練功	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. 能真重個別差 異了解過度推 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. 參箱寫的件的運 與活出主及過用武 驚動自觀克程練功 3. EQ 3. EQ	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

一年二十二十		重(列定江上恩) 守愿/	BX/CSJ/N/UD/N/IE/					
第 17-21	5	做個 EQ 高手	•綜 la-III-1 欣賞	1. 情緒 ABC	1. 能了解生活中	1. 討論:討論不同的情緒字眼會造成不同的	1. 了解自己	1. 做個 EQ 高手 PPT
週			並接納自己與他	的內涵	常見的非理性	情緒強度。	的情緒溫	2. 做個 EQ 高手學習
			人。	2. 自信高手	想法。	2. 欣賞與討論: 欣常賞 EQ 劇場-李爾王, 討	度類別。	手册
			•綜 2a-III-1 覺	宣言	2. 能學習如何和	論如何和非理性想法唱反調。	2. 欣常賞	
			察多元性別的互		非理性想法唱	3. 練習:學習如何和非理性想法唱反調。	EQ 劇場-	
			動方式與情感表		反調。	4. 展演:EQ 武功祕笈。	李爾王。	
			達,並運用同理				3. 說出和非	
			心增進人際關				理性唱反	
			係。				調的步	
			•生 E3 理解人是會				驟。	
			思考、有情緒、				4. 展演 EQ	
			能進行自主決定				武功祕	
			的個體。				笈。	
			•性 E10 辨識性別					
			刻板的情感表達					
			與人際互動。					

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

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		,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 E-B1 具備「聽、說、讀、 E-C2 具備理解他人感受,	寫、作」的基本語文	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1	同理心應用在生活與人際溝	通。
課程目標	學生能夠認識與探索個人特	持質(生理我、情緒我	戈、社會我、智慧我),」	以同理心應用在生	生活與人際溝通,解他人感受	全,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 □ □數學 ■社會 □ □健康與體育 □生活	□自然科學 □	藝術 ■綜合活動	■生命教育 □安全教育	育 □人權教育 □環境教育 □法治教育 □科技教育 □防災教育 □閱讀素養 育 □家庭教育 □原住民教育	□資訊教育□能源教育□多元文化教育	
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 2. 書寫自我情緒特質探索終 3. 填寫"自己在團體中的自 4. 探討提升自尊的方法,發 5. 小組分隊展演自信高手衫	紀錄。 角色學習單"。 建立自我肯定的態度	0				
	課程	星架構脈絡圖(單元	請依據學生應習得的素	養或學習目標進行	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	了解並緒,提	情緒面面觀 (5節) 上探索自我情 是升調整自我 緒的能力	探索自 庭及社	在江湖 6節) 己擁有的家 區資源,了 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	

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 判合事 對性或 2b-III-1 對性或 2b-III-1 對規規 與認見, 東祖 動 1 動 1 動 1 動 1 動 1 動 1 動 1 動 1	1. 自義報與認性 2. 自重生理 3. 生理 武 4. EQ 发	1.能概與能認性了自特了念內體識。解己質的容會的、的人類。自動學學的,以此一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	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. 2. 3. 4. C.	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I-III-3 容分。 1-III-3 容分。 東性或1a-III-4 中華,意子能的 1-1 日 1-1 日	1. 情緒我的內 2. 自我的情緒 特現、武功 3. EQ 复	1. 能我探索特。 了內然索特、 了內然索特、 力能緒現。 3. 能我 力 3. 能我的 为 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 的 数 数 的 的 。 数 的 的 。 的 。	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. 度站調的缺能已緒圖運Q度完情測」整情點畫的氣」用武。成緒量,自緒。出「象。練功成。」 建设 自情 習祕	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 家庭區資源 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. 完的 天圓 透明 子圓 透過 色	1. 人在江湖 PPT 2. 人在江湖學習手 冊

*性 E3 覺察性別 角色的剝板印 象, 了解家庭、 學校與職業的分 工, 不應受性別 的限制。 4. EQ 或功秘 菱 與人際互動。 3. 能瞭解生活 中常見的守 護夫優及其 功能, 進递 一步瞭解自 己在團體中 的社會角 色。 3. 運用 EQ 或力秘笈 一自信高 手表達 法,說出自己內心 的感受。 第 17-21 週 5 做個 EQ 高手 物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式,並加以專 意見與表現方式,並加以專 重。 1. 智慧我的內 意義與重要性 3. EQ 或功秘 菱 與重要性。 3. EQ 或功秘 菱 與重要性。 3. EQ 或功秘 菱 與主要性。 3. EQ 或功秘 菱 度。 1. 常數與計論:知晓智慧我內涵,透過簡易 我內涵。 2. 能了解自表 與實要性。 3. 是徵 「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 或功秘笈演出 1. 做個自信高手 PPT 2. 做個自信高手 PPT 2. 做個自信高手 2. 微翻針論: 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 或功秘笈演出 2. 做個自信高手 2. 做個自信高手 2. 做個自己的未 數。 2. 找出自己的人 文配相 数。 2. 找出適合 自己的未 來生運職
\$\$ \text{\$\gequiv \text{\$\geq \text{\$
學校與職業的分 工,不應受性別的限制。 •性 E10 辨識性別刻析情感表達與人際互動。 •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。 • • • • • • • • • • • • • • • • • •
OR OR OR OR OR OR OR OR
*性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 的社會角色。 試力秘复,一自信高手表達法,說出自己內心的感受。 第 17-21 週 *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. 智慧我的內 證教與重要性。 3. 能建立自我 育定的意義與重要性。 3. 能建立自我 有定的意义。 4 就是Q 武功秘 发生自我 有定的意义。 4 就是Q 武功秘 发生的。 4 就是Q 武功秘 发生的。 4 就是Q 武功秘 发生的。 4 就是Q 武功秘 发生的影响,我们是一个人。 3. 展演:EQ 武功秘 发生正職 1. 股腦與討論:透過「優點對對碰」活動,
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。 1. 智慧我的內 流程 的認知、感受、意見與表現方式,並加以尊重。 1. 能了解智慧 我內涵。 1. 聆聽與討論:知曉智慧我內涵,透過簡易 我內涵,透過簡易 我內涵。 1. 做個自信高手即PT 2. 做個自信高手即PT 2. 做個自信高手的發動。 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,接出自己的優勢能力,欣賞了解自我,接出自己的優勢能力,欣賞了解自我,接數。 2. 被個自信高手與性。 3. 能建立自我的自己與他人。 2. 提驗與討論: 是以武功秘笈演出 2. 找出適合自己的未來生涯職
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。 1. 智慧我的內 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. 智慧我的內 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. 能了解智慧我內涵,透過簡易,測驗,探索自己的職業趣與,找到自己的過程不過,並就出自己的意識與重要性。 1. 完成自己的優點清單,並找出自己的優點清單,並找出自己的優勢能力,欣賞了解自我,接納自己與他人。 2. 體驗與討論: 透過「優點對對碰」活動,找出自己的邊勢能力,欣賞了解自我,接納自己的優勢能力,欣賞了解自我,接數。 2. 機關自信高手與對冊 3. 能建立自我實施報酬自己與他人。 3. 能建立自我實施的應度。 3. 展演: EQ 武功秘复演出 2. 找出適合自己的未來生涯職
第 17-21 週 5 做個 EQ 高手
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。 *結 1a-III-1 欣賞並接納自己與
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。 1. 智慧我的內涵 1. 能了解智慧 我內涵。 1. 股聽與討論:知曉智慧我內涵,透過簡易 測驗,探索自己的職業趣興,找到自己的的優點清單,並找出自己的優點清單,並找出自己的優勢能力,欣賞了解自我,接到自己的產物自己與他人。 2. 做個自信高手學別工 2. 做個自己與他人。
第17-21 週 5 做個 EQ 高手 •社 2b-III-1 體認人們對社會事 認人們對社會事 物與環境有不同的認知、感受、意義與重要 方式,並加以尊重。 1. 智慧我的內 沒 與重要性。 3. EQ 武功秘 實並接納自己與 1. 智慧我的內 沒 解智慧 我內涵,透過簡易 我內涵,透過簡易 財職,探索自己的職業趣興,找到自己的 趣密碼。 1. 次成自己 的優點清單,並找 出自己的 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
認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意義與重要的意見與表現方式,並加以尊重。 2.自我肯定的意義與重要性。 2.能了解自我肯定的意義與重要性。 我出自己的優勢能力,欣賞了解自我,接触與討論:透過「優點對對碰」活動,找出自己的優勢能力,欣賞了解自我,接触自己與他人。 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,接触自己與他人。 2.被個自信高手學習手冊 3. EQ 武功秘質重要性。質量要性。質量要性。質量要性。質量要性。質量要性。質量要性。質量要性。質量
物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式,並加以尊重。 2. 自我肯定的意義與重要性。 2. 能了解自我肯定的意義與重要性。 3. 能建立自我肯定的意义。 我出自己的優勢能力,欣賞了解自我,接納自己與 2. 做個自信高手學習手冊 1 表
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
意見與表現方式,並加以尊重。 其. EQ 武功秘
式,並加以尊重。 3. EQ 武功秘 复 3. 能建立自我 肯定的態 方定的態 度。 納自己與他人。 2. 找出適合自己的未 來生涯職
重。
•綜 1a-III-1 欣 度。 自己的未 賞並接納自己與 來生涯職
賞並接納自己與來生涯職
■
● ## 2c-III-1 分
析與判讀各
類 資源,規劃策 3. 運用 EQ
略以解決日常生 武功祕
活的問題。

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。