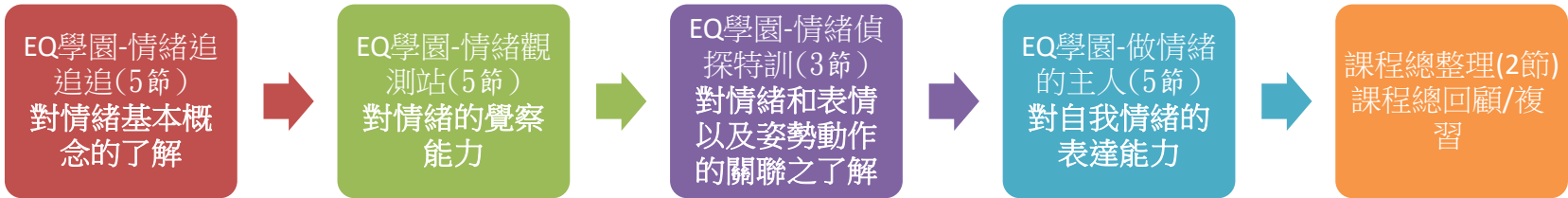


臺南市公立永康區勝利國民小學 115 學年度(第一二學期)三年級彈性學習情緒 EQ 熊蓋讚課程計畫

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	全學年共(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-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。				
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 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	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)



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
三上 6-10 週	5	EQ 學園-情緒追追追(家庭教育)	• 國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 • 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。 • 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	對情緒基本概念的了解	1 認識學齡階段常見的情緒類別 2 了解情緒起源於各種事件情況	1. 概覽課本。 2. 如何使用學習手冊。 3. 龜兔比一比。 4. 情緒是什麼？ 5. 情緒搶答 6. 十大情緒秘密檔案 7. EQ 武功秘笈-數數呼吸法 8. 課程回顧	1. 能在故事中說出正確的情緒語彙。 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。 (家庭教育) 3. 能至少說出 3 個常見的基本情緒。 (家庭教育) 4. 能根據「十大情緒秘密檔案」的情境，說出自己的情緒語彙。 (家庭教育) 5. 能說出情緒背後，可能的原因。 (家庭教育) 6. 能正確做出 EQ 武功秘笈「數數呼吸法」的完整過程和動作	EQ 學園 單元一 情緒追追追
16~20 週	5	EQ 學園-情緒觀測站	• 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。 • 綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	對情緒的覺察能力	1 覺察自我的情緒狀態 2 幫助孩子瞭解並尊重情緒感受的個別差異。	1. 溫故知新。 2. 喜怒哀樂大會串。 3. 倒楣的一天。 4. 我的心情我知道 5. EQ 武功秘笈-忍者定心術 6. 回顧課程	1. 能依據圖片故事說出自己感受的情緒類別及理由。 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。 3. 能經由「倒楣的一天」討論題目辨別「遷怒」的情緒行為。 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。 5. 能正確做出 EQ 武功秘笈「忍者定心術」的反應動作。 6. 能說出「聽到」和「看到」別人叫自己的不同感受。 7. 能說出自己專注一件事時的感受。	EQ 學園 單元二 情緒觀測站

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

三下 6-8 週	3	EQ 學園-情緒偵探特訓(家庭教育)	- 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。 - 綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 - 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	對情緒和表情以及姿勢動作的關聯之了解	1 敏銳覺察與情緒相關的表情與姿勢動作 2 體驗這兩者對情緒的影響，以學習自我調整	1. 溫故知新。 2. 情緒大進擊。 3. 情緒捉迷藏。 4. 拼圖擂台賽 5. EQ 武功秘笈-開心變臉術 6. 回顧課程	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。 2. 能辨別四種不同的情緒臉譜 3. 能正確做出 EQ 武功秘笈「開心變臉術」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。	EQ 學園 單元三 情緒偵探特訓
14-18 週	5	EQ 學園-做情緒的主人	- 社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 - 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。	對自我情緒的表達能力	1 覺察自我常用的情緒調適模式 2 增進情緒調適的多樣性與適應性	1. 溫故知新。 2. 情緒紅氣球。 3. 情緒壓力調節器。 4. 我有好方法 5. EQ 武功秘笈-拋開生氣 6. 回顧課程	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。 2. 能說出調節情緒壓力的五個條件。 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。 4. 能說出自己平時抒解情緒的方法。 5. 能正確做出 EQ 武功秘笈「拋開生氣」的完整過程和動作。 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。	EQ 學園 單元四 做情緒的主人
19-20 週	2	課程總整理	- 國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 - 社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 - 綜 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	課程總回顧	能對課程進行統整回顧及分享學習心得	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	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。	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