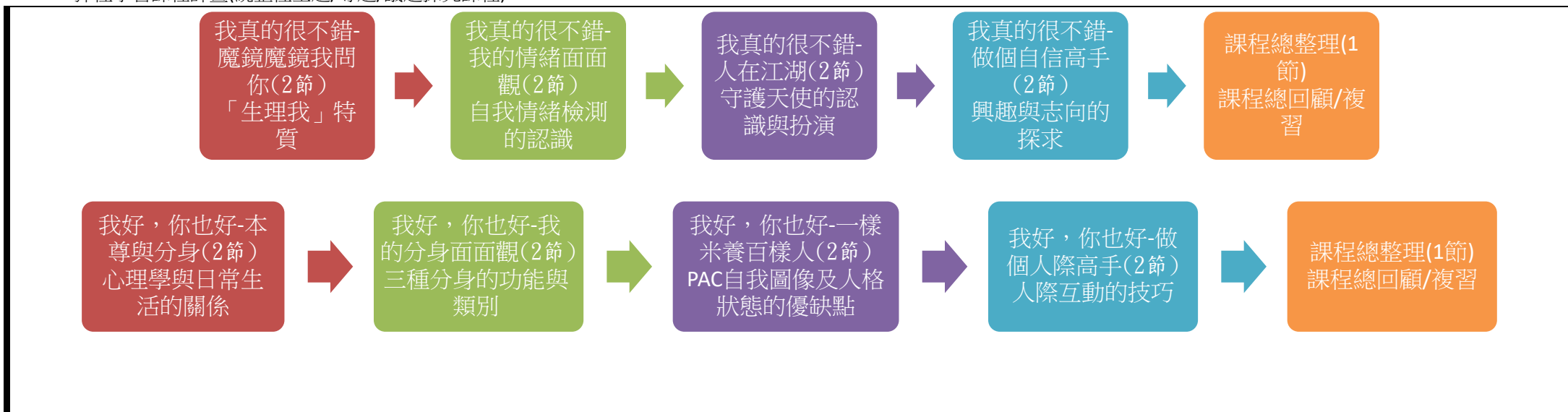


臺南市公立永康區勝利國民小學 115 學年度(第一二學期)五年級彈性學習情緒 EQ 熊蓋讚課程計畫

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(40)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。 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	☒ 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	認識自我概念「生理我、情緒我、社會我、智慧我」。 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 2.能認識自我概念的「情緒我」內涵，並了解自我情緒表現 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 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 體認「我好，你也好」的重要性。 1.能進行自我情緒的檢測 2.能尋找自己生活中的守護天使 3.能知道三種分身的功能與類別 4.能應用所學到的人際互動技巧				
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 1-5 週	5	我真的很不錯-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。	「生理我」特質（身材、聲音、動作、精神、表情....）。	- 了解自我概念的意義與內容 - 體會自我認識的重要性 - 探索並釐清自我概念中「生理我」的內涵 - 解析「生理我」的迷思與改善之道	- 概覽課程。 - 未卜先知 - 猜猜我是誰。 - EQ小書DIY。 - 魔鏡魔鏡我問你。 - 美麗超級變變變。 - EQ武功祕笈——肯定的接納批評。 - 分享與結論。	1 能說出「狼與獅子」「獅子與老鼠」伊索寓言故事觀念主題 2. 能完成自我概念四大層面統計表 3. 能完成「猜猜誰是誰」題目並知道看法彼此不同 4. 能說出自己的生理特質並了解別人對自己的看法 5. 能說出不同時代及國家對審美觀的差異 6. 能正確答出「為自己的外表負責」選項 7. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念 8. 能確實紀錄一週來EQ行動是進步或退步或沒變	我真的很不錯 單元一 魔鏡魔鏡我問你
6-10 週	5	我真的很不錯-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	自我情緒檢測的認識	了解自我概念中「情緒我」的先天因素	- 溫故知新。 - 天生如此 - 我的心情我知道。 - 情緒溫度測量站。	1. 能分別情緒的本質、強度、持續度 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 3. 能完成「情緒溫度測量站」自我測驗，	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)

			接納自己與他人。		- 探索自我的情緒特質 - 了解自我的情緒表現 - 提升自我的情緒調整能力	5. 情緒型態特報。 6. 我的情緒氣象圖。 7. EQ 武功密笈----肯定的表達批評。 8. 分享與結論。	並了解自己的優缺點及調整法 4. 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 5. 能畫出自己的「情緒氣象圖」 6. 能寫出自己調整情緒的有效方法 7. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念 8. 能確實紀錄一週來 EQ 行動是進步或退步或沒變	
11-14 週	4	我真的很不錯 -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。	守護天使的認識與扮演	- 發覺自己是被許多無形的愛支持和保護的 - 了解自己的家庭資源和生活環境社區的資源 - 探索自己在團隊中的角色 - 瞭解團隊合作的意義並肯定個人的社會角色	1. 溫故知新。 2. 我的愛心地圖 3. 守護天使照過來。 4. 社會角色新人甄選。 5. 小兵立大功。 6. 我是好公民。 7. EQ 武功秘笈----做對自己有益的事。 8. 分享與結論。	1. 能寫出自己成長過程及社區的資源項目 2. 能說出自己的七種守護天使名稱 3. 能說出自己是何人的哪種守護天使 4. 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。 5. 能藉由小組討論完成「園遊會夢幻團隊」的角色安排與理由。 7. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念 8. 能確實紀錄一週來 EQ 行動是進步或退步或沒變。	我真的很不錯 單元三 人在江湖
15-18 週	4	我真的很不錯 -做個自信高手	- 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。	興趣與志向的探求	- 了解自我概念中「智慧我」的內涵 - 解析「智慧我」與生涯規劃的關係 - 了解自我肯定的意義與重要性 - 探討提升自尊的方法，建立自我肯定的態度	1. 溫故知新。 2. 魔法學院驚異奇航優點對對碰。 3. 未來生涯職業實果。 5. 我的未來不是夢。 6. 你很特別。 7. 做個心理強者。 8. 分享與結論。	1. 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） 2. 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。 3. 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。 4. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ 觀念 5. 能確實紀錄一週來 EQ 行動是進步或退步或沒變。	我真的很不錯 單元四 做個自信高手
19-20 週	2	課程總整理	國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。	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	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。	我真的很不錯 單元一~單元

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			• 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。			習心得 3. 上台對全班發表小組學習心得 9. 集點章統整獎勵		四
五下 1-5 週	5	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	• 體驗心理學與日常生活的關係 • 了解「人際交流分析」理論於人格組成的概念 • 探討人格組成對個體行為表現的影響	1. 概覽課程 2. 心理學與我 3. 如何使用學習手冊 4. 心理透視。 5. 我是誰。 6. 本尊與分身。 7. 誰在主宰？。 8. EQ 武功祕笈——具體描述對方的行為。 9. 分享與結論。	1. 能說出 110 隻老鼠及有奶便是娘活動的意義 2. 能寫出人體生理構造及心理內涵的名稱 3. 能完成並了解自己的 PAC 星座圖 3. 能說出並分別 PAC 三種人格分身的特質 4. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念 5. 能確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變	我好，你也好 單元一 本尊與分身
6-10 週	5	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。	• 認識人格組成中「兒童」、「父母」和「成人」三種分身的功能與類別 • 了解「兒童」、「父母」和「成人」三種分身的語言線索和身體線索 • 學習運用線索來提升對自己及他人的觀察能力	1. 溫故知新 2. 心中有個小飛俠 3. 自由性兒童 v. s. 順應性兒童。 4. 我也有 L K K 的時候。 5. 營養性父母 v. s. 批評性父母。 6. 我比電腦更厲害。 7. PAC 健康中心。 8. EQ 武功祕笈——說出對方行為的後果。 9. 分享與結論。	1. 能寫出自己兒童分身中感覺最強烈的事情 2. 能分別兩種「父母」分身及「三電時代」特色 3. 能辨別五種分身的正負向表現 4. 能從測驗中正確填選各種分身 5. 能說出 PAC 分身的語言線索及身體線索 6. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念 7. 能確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變	我好，你也好 單元二 我的分身面面觀
11-14 週	4	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	• 認識 PAC 自我圖像，促進對個別差異的瞭解與接納。	1. 溫故知新 2. PAC 群星會 3. PAC 成長秘方。 4. 尋找分身。 5. PAC 偵探社。	1. 能從漫畫圖 13 題中正確寫上各種分身 2. 能在填圖題中正確答出缺少 PAC 的人格特質 3. 能從 PAC 星座解析表中達出自己所屬的類型	我好，你也好 單元三 一樣米養百樣人

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					- 瞭解PAC人格狀態的典型及其優缺點，增進自我改善的能力。 - 了解並學習運用線索來提升對自己及他人的了解覺察能力。	6. EQ 武功祕笈---- 說出自己內心的感受。 7. 分享與結論。	4. 能從 20 種的成長秘方，正確選出分身太少的人所需的成長秘方 5. 能完成成長秘方賓果遊戲卡 6. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念 7. 能確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步或沒變	
15-18 週	4	我好，你也好 -做個人際高手	- 國2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 - 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。	人際互動的技巧	- 提升對人際互動狀態的覺察 - 增進對人際互動技巧的掌握 - 建立「我好，你也好」的人際態度	1. 溫故知新 2. 絨絨與刺刺 3. 「我好」v.s.「我不好」。 4. 「我好，你也好」。 5. EQ 劇場大家來演PAC。 6. PAC 升級配備專賣店。 7. 做個人際高手。 8. 分享與回顧	1. 能說出「絨絨」和「刺刺」的意義 2. 能寫出「羅小頻事件簿」的心得感想 3. 能正確寫出「我好，你也好」的四種型態 4. 從生活情境劇中，能覺察自己屬於的分身 5. 能選出本單元對自己最有幫助的三個EQ觀念 6. 能確實紀錄一週來高EQ行動是進步或退步或沒變	我好，你也好 單元四 做個人際高手
19-20 週	2	課程總整理	- 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。 - 綜1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	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 1. 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。 1. 能專注聆聽他人想法。	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