

臺南市公立永康區勝利國民小學 115 學年度(第一二學期) 四年級彈性學習情緒 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&我是 EQ 高手	實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	本學年共(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。 四上：(EQ 學園－好人氣養成班)教導學生覺察他人情緒、了解校園霸凌及因應策略、了解他人情緒並增進人際關係。 四下：(我是 EQ 高手-加強孩子的情緒管理) 認識情緒內涵與特質、培養理性情緒。				
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. 能學習從他人觀點思考，並同理他人的情緒和想法。 2. 能從情境線索推論他人的行為是故意的還是不小心的，並認識造成歸因偏差的原因 3. 能區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄 4. 能學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應 強化情緒管理能力。 1.能認識 EQ 的五大內涵 2.能知道想法對情緒的影響力 3.能釐清主觀客觀想法的差異 4.能理解情緒事件 ABC 的關聯				
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
四上 6-7 週	2	EQ 學園-人際俱樂部	- 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。	站在他人觀點的能力	1 學習從他人的角度思考，並同理他人的情緒和想法 2 表達對他人情緒的接納和了解	1. 溫故知新。 2. EQ 故事屋。 3. 其實我懂你的心。 4. 同理心大考驗 5. EQ 武功秘笈-換位思考 6. 回顧課程	1. 能依據圖片故事說出自己的感受及想法。 2. 能說出一則自己曾設身處地為別人設想的故事。 3. 能正確完成「其實我懂你的心」的活動測驗。 4. 能體會別人的心意並說出一句令人舒服的話。 5. 能正確完成「同理心大考驗」的活動測驗。 6. 能正確說出 EQ 武功秘笈「換位思考」活動測驗題的兩種同理心答案。	EQ 學園 單元五 人際俱樂部
8-9 週	2	EQ 學園-人際放大鏡	- 國1-II-4 根據話語情境，~~分辨內容是否切題~~理解主要內容和情感，並與對方互動。 - 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。	解讀他人行為意圖的能力	1 學習從情境線索推論他人的行為是故意的還是不小心的，並認識造	1. 溫故知新。 2. 我戴有色眼鏡嗎？。 3. 人際 EQ 大考驗。 4. 走出人際迷宮 5. EQ 武功秘笈-人際雷達 BBB 6. 回顧課程	1. 能正確完成「我戴有色眼鏡嗎？」的活動測驗。 2. 能正確完成「人際 EQ 大考驗」的活動測驗。 3. 能說出當別人做出讓自己不舒服的行為時，要觀察情境或對方哪些線	EQ 學園 單元六 人際放大鏡

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					成歸因偏差的原因 2 了解個人空間的概念，並學習彼此尊重，保持適當的人際距離		索。 4. 能說出自己對「走出人際迷宮」故事的感受。 5. 能說出過度主觀或錯誤推論的缺點。 6. 能說出自己在 EQ 武功秘笈「人際雷達 BBB」實作活動後的感受。	
10-11 週	2	EQ 學園-人際病毒特搜隊	- 國1-II-4 根據話語情境，~~分辨內容是否切題~~理解主要內容和情感，並與對方互動。 - 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。	嘲弄和欺負的行為	1 能區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄 2 區分什麼行為是傷害他人的行為，並學習向欺負說：NO	1. 溫故知新。 2. 開玩笑還是惡作劇。 3. 人際病毒 X 光機。 4. 人際病毒隔離室 5. EQ 武功秘笈-正義少年防身術 6. 回顧課程	1. 能辨別「開玩笑」及「惡作劇」的特徵與線索。 2. 能說出「語言欺負」、「肢體欺負」、「關係欺負」、「網路欺負」的定義並舉例說明。 3. 能寫出自己曾經被人欺負的親身經歷或看過別人被欺負的例子。 4. 能運用 EQ 武功秘笈「正義少年防身術」說出「我是正義少年，我不做欺負別人的事」。 5. 能做出拒絕欺負的動作。	EQ 學園 單元七 人際病毒特搜隊
12-14 週	3	EQ 學園-做個人際小達人(家庭教育)	- 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。 - 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	如何面對嘲弄和欺負	1 能在人際關係中建立自信心 2 學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應	1. 溫故知新。 2. 自信超人。 3. EQ 故事屋。 4. 人際防護罩 5. EQ 武功秘笈-人際小達人行動宣言 6. 回顧課程	1. 能做出自信的動作和表情。 2. 聽完「EQ 故事屋」能說出自己的感受或分享類似的經驗。 3. 能背誦「人際防護罩」的五個絕招。 4. 能正確完成「人際防護罩」的情境測驗。 5. 能說出「人際小達人行動宣言」	EQ 學園 單元八 做個人際小達人
第 15 週	1	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。	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	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。	EQ 學園 單元五~單元八

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			綜 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。			小組學習心得 7. 集點章統整獎勵		
四下 6-7 週	2	我是 EQ 高手-感覺情緒知多少	- 國2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 - 綜1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	EQ 的五大內涵	- 了解 EQ 的重要性及其內涵 - 認識感覺並學會區分生理和心理的感覺 - 了解情緒及其向度 - 探討情緒表達的適切性	1. 概覽課程。 2. 與成功有約。 3. 學習手冊使用說明。 4. EQ 是什麼？。 5. 感覺知多少？。 6. 情緒總動員。 7. 與情緒共舞。 8. E Q 武功祕笈—身心放鬆術。 9. 回顧課程。	1. 能回答成功的公式由 IQ 及 EQ 各多少比例組成 2. 能正確說出 EQ 五大能力 3. 能辨別生理與心理的感覺 4. 能至少寫出 3 個情緒詞彙 5. 在情緒座標圖中，能將八種情緒詞彙，依據不同的情緒向度正確填入。 6. 根據情緒辭典能圈出 3 個自己的正負向情緒 7. 能說出碰到情境時，自己四種不同的情緒反應 8. 能正確說出自己碰到情緒火山時較適當的反應方式 9. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念 10. 能確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變	我是 EQ 高手 單元一 感覺 情緒知多少
8-9 週	2	我是 EQ 高手-情緒三部曲	- 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。	表情、生理與情緒的關聯	- 體會認知因素對情緒感受的影響體會認知因素對情緒強度的影響 - 了解生理狀態對情緒的影響 - 了解表情與肢體習慣對情緒的影響	1. 溫故知新。 2. 心情故事。 3. 怎麼想，怎麼感覺 4. 十點鐘媽媽。 5. 表情，情緒。 6. EQ 劇場—塞翁失馬。 7. EQ 武功祕笈—包子臉與獅子臉。 8. 回顧課程。	1. 在心情故事中能正確寫出各角色的情緒想法 2. 在 0~10 分的數線中，能表達自己有多生氣及知道原來如此後的情緒分數 3. 會分辨樂觀與悲觀的不同 4. 能寫出自己傷心的事情及找到快樂的方法 5. 能寫出自己的「十點鐘」現象 6. 能正確說出哪種表情是代表哪種情緒 7. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念 8. 確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變	我是 EQ 高手 單元二 情緒 三部曲
10-11 週	2	我是 EQ 高手-公說公有理婆說婆有理	- 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。	主觀與客觀的差異	- 覺察人類知覺的重要性 - 體驗過度推論的缺點 - 了解過度主觀定義與缺點 - 學習尊重個	1. 溫故知新。 2. 瞎子摸象 3. 誰說的對 4. 事實還是推論？。 5. EQ 劇場—圓桌武士。 6. 主觀與客觀。	1. 能積極專注參與驚奇箱活動 2. 能說出瞎子摸象故事 3. 能說明在「誰說得對」活動，自己的看法 4. 能完成「我在推論嗎」的測驗題，並了解自己的錯誤 5. 能寫出自己的主觀事件及如何克服的過程 6. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念	我是 EQ 高手 單元三 公說 公有理 婆說 婆有理

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					別差異	7. E Q 武功祕笈—情緒紅綠燈。 8. 分享與結論。	7. 確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變	
12-14 週	3	我是 EQ 高手-做個 EQ 高手 (家庭教育)	• 社3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 • 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。	情緒 ABC 的內涵	• 了解生活中常見的非理性想法 • 學習如何和非理性想法唱反調 • 建立理性的思考習慣 • 強化情緒管理能力	1. 溫故知新。 2. 情緒 ABC 3. 情緒溫度計 4. 非理性的世界。 5. 和非理性想法唱反調。 6. EQ 劇場—李爾王。 7. 回顧課程。 8. 誓言：做個 EQ 高手。	1. 能分別情緒 ABC 的含意 2. 能了解自己的情緒溫度類別 3. 能正確區分理性想法及非理性想法 4. 能說出和非性想法唱反調的步驟 5. 能選出本單元對自己最有幫助的三個 EQ 觀念 6. 確實紀錄一週來高 EQ 行動是進步或退步或沒變 7. 能唸出自己的 EQ 高手宣言 8. 能將所學的觀念方法應用在生活中，並紀錄在日記或週記中	我是 EQ 高手 單元四 做個 EQ 高手
第 15 週	1	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 9. 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。	我是 EQ 高手 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