

彰化縣彰化市大成國小 111 學年度課程發展委員會會議紀錄

壹、時間：111 年 9 月 12 日（一）上午 8 時 10 分

貳、地點：第一會議室

參、主席：吳宗達校長

紀錄：王怡卉

肆、出（列）席人員：如簽名冊

伍、主席致詞

陸、討論議題：

議題一：本學期戶外教育規劃與建議。

說明：請討論各學年戶外教育活動計畫

一年級戶外教育活動，地點：葵海農場（台中市大甲區）

二年級戶外教育活動，地點：頑皮世界（台南市學甲區）

三年級戶外教育活動，地點：老鍋農場（新竹市香山區）

四年級戶外教育活動，地點：麗寶樂園（台中市后里區）

五年級戶外教育活動，地點：九旅文化村（南投縣魚池鄉）

六年級戶外教育活動，地點：西湖渡假村（苗栗縣三義鄉）

決議：通過

議題二：111 學年度校外人士協助教學之教學計畫審查。

說明：計畫內容如附件。

決議：通過

柒、臨時動議：無

承辦人

教師兼校長 王怡卉

單位主管

教師兼 尤資齡
教務主任

校長 大成國小 吳宗達



EQ 魔法學校 第一集

心情魔法師與國小生活課程

核心素養之連結



目 錄

第一課	發現好心情	2
第二課	分享好心情	4
第三課	發現壞心情	6
第四課	幫幫壞心情	8
第五課	老師超魔力	10
第六課	魔力好時機	13



《EQ 魔法學校》第一集〈心情魔法師〉(上冊) 與生活課程核心素養之連結

芯福里《EQ 魔法學校》第一集〈心情魔法師〉(上冊)

108 課綱生活課程學習要點

主題	教學目標	課程摘要	學習表現	學習內容	生活課程核心素養
第一課 發現好心情	● 認識生活中常見的正向情緒與相關的生活事件	<p>1. 心情好朋友:引導學生認識「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 心情故事:透過說故事的方式,增加學生對於四種正向情緒以及情緒與生活事件的因果關係之理解,並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 心情魔法寶物:好心情麥克風。介紹好心情麥克風及第一個用法—發現好心情;透過圖像化的工具,幫助學生建立主動發覺環境中正向情緒及生活事件的習慣。</p>	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程,體會其意義 並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法,且能適切、安全的行動。</p>	<p>A. 事物變化與生命成長現象的觀察與省思 A-I-1 生命成長現象的認識。 A-I-3 自我省思。 D. 人際關係的建立與溝通合作 D-I-2 情緒調整的學習。 E. 生活規範的實踐與省思 E-I-1 生活習慣的養成。 E-I-3 自我行為的檢視與調整。</p>	<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結,產生自我感知並能對自己有正向的看法,進而愛惜自己,同時透過對生活事物的探索與探究,體會與感受學習的樂趣,並能主動發現問題及解決問題,持續學習。</p>
	● 強化覺察正向情緒與相關生活事件的能力	<p>4. 心情躲貓貓:透過遊戲鼓勵學生觀察人物表情與生活事件的線索,推測圖片主角的心情,以練習使用好心情</p>	<p>3-I-1 願意參與各種學習活動,表現好奇與求知 探究之心。</p> <p>3-I-2 體認探究事理有各種方法,並且樂於應</p>	<p>F. 自主學習策略的練習與覺察 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出 與嘗試。</p>	<p>生活-E-A3 藉由各種媒介,探索人、事、物的特性與關係,同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理,並</p>

麥克風的第一個用法~發現好心情,提升學生對正向情緒與生活事件的主動覺察力。

5. EQ 魔法知識(回顧): 深化學生對本次課程重要概念與技巧的理解和體會。

- 增強學習動機、促進正向的生活態度

用。

6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響,學習調整情緒與行為。

6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響,學習調整情緒與行為。

F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。

D. 人際關係的建立與溝通合作

D-I-1 自我與他人關係的認識。

D-I-2 情緒調整的學習。

E. 生活規範的實踐與省思

E-I-1 生活習慣的養成。

E-I-2 生活規範的實踐。

E-I-3 自我行為的檢視與調整。

能進行創作、分享及實踐。

生活-E-C1

覺察自己、他人和環境的關係,體會生活禮儀與團體規範的意義,學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命,並於生活中實踐,同時能省思自己在團體中所應扮演的角色,在能力所及或與他人合作的情況下,為改善事情而努力或採取改進行動。

主題	教學目標	課程摘要	學習表現	學習內容	生活課程核心素養
第二課 分享好心情	<ul style="list-style-type: none"> ● 強化表達正向情緒與相關生活事件的能力 ● 建立以表情和肢體做表達正向情緒的習慣 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心情好朋友:透過觀察正向表情間差異,複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒的典型表情與動作。 2. 心情故事小回顧:透過觀察正向表情間差異,複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒的典型表情與動作。 3. 心情魔法寶物:好心情麥克風。介紹好心情麥克風的第二個用法「分享好心情」;透過圖像化的工具,幫助學生建立主動表達正向情緒及生活事件的習慣。 4. 好心情找朋友:透過遊戲讓學生觀察圖卡中的表情線索及情境線索,並說出正向情緒與生活事件,以練習使用好心情麥克風的第二個 	<p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響,學習調整情緒與行為。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享,感受創作的樂趣。</p>	<p>D.人際關係的建立與溝通合作</p> <p>D-I-1 自我與他人關係的認識。</p> <p>D-I-2 情緒調整的學習</p> <p>C.生活事物特性的探究與創新應用</p> <p>C-I-5 知識與方法的運用、組合與創新。</p> <p>F.自主學習策略的練習與覺察</p> <p>F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。</p>	<p>生活-E-C1</p> <p>覺察自己、他人和環境的關係,體會生活禮儀與團體規範的意義,學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命,並於生活中實踐,同時能省思自己在團體中所應扮演的角色,在能力所及或與他人合作的情況下,為改善事情而努力或採取改進行動。</p> <p>生活-E-B1</p> <p>使用適切且多元的表徵符號,表達自己的想法、與人溝通,並能同理與尊重他人想法。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● 增強學習動機、促進正向的人際互動 	<p>學生觀察圖卡中的表情線索及情境線索,並說出正向情緒與生活事件,以練習使用好心情麥克風的第二個</p>	<p>7-I-1 以對方能理解的語彙或方式,表達對人、事、物的觀察與意見。</p>	<p>D.人際關係的建立與溝通合作</p> <p>D-I-1 自我與他人關係的認識。</p>	<p>生活-E-C2</p> <p>覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響,用合宜的方式與人</p>

用法，強化學生表達正向情緒與生活事件的能力。

5. **好心情健康操**：透過肢體動作表達正向情緒，深化學生對正向情緒的感受。

6. **EQ 魔法知識(回顧)**：深化學生對重要概念與技巧的理解。

7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。

D-I-2 情緒調整的學習。

F. 自主學習策略的練習與覺察

F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。

友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。

主題	教學目標	課程摘要	學習表現	學習內容	生活課程核心素養
第三課 發現壞心情	● 認識生活中常見的負向情緒與相關的生活事件	<p>1. 心情好朋友：複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒，並引導學生認識「緊張、難過、無聊、害怕」等四種負向情緒的典型表情與動作。</p> <p>2. 心情故事：透過說故事的方式，增加學生對於四種負向情緒以及情緒與生活事件的因果關係之理解，並從中連結自身的生活經驗。</p> <p>3. 心情魔法寶物：介紹壞心情方向盤及第一個用法-發現壞心情；透過視覺工具與聽覺線索，引導學生理解負向情緒及其相關生活事件的危急性有差異。</p> <p>4. 壞心情走迷宮：透過遊戲鼓勵學生觀察人物表情與生活事件的線索，推測圖片主角的心情，並練習使用壞心</p>	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義並知道自己進步的情形與努力的方向。</p>	<p>A. 事物變化與生命成長現象的觀察與省思 A-I-3 自我省思。 D. 人際關係的建立與溝通合作 D-I-2 情緒調整的學習。 E. 生活規範的實踐與省思 E-I-1 生活習慣的養成。 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 E-I-4 對他人的感謝與服務。</p> <p>D. 人際關係的建立與溝通合作 D-I-1 自我與他人關係的認識。 D-I-2 情緒調整的學習。 F. 自主學習策略的練習與覺察 F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。</p>	<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p> <p>生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。</p>
	● 強化覺察負向情緒與相關生活事件的能力		<p>2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。</p> <p>2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。</p>		

情方向盤的第一個用法~發現壞心情，提升學生對負向情緒與相關生活事件的危急性之判斷。

5. EQ 魔法知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。

- 學習判斷負向情緒及其相關生活事件的危急性

6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。

1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。

2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。

2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。

D. 人際關係的建立與溝通合作

D-I-1 自我與他人關係的認識。

D-I-2 情緒調整的學習。

E. 生活規範的實踐與省思

E-I-3 自我行為的檢視與調整。

E. 生活規範的實踐與省思

E-I-1 生活習慣的養成。

E-I-3 自我行為的檢視與調整。

C. 生活事物特性的探究與創新應用

C-I-3 探究生活事物的方法與技能。

F. 自主學習策略的練習與覺察

F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。

生活-E-C1

覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。

生活-E-A1

透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。

生活-E-A2

學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。

主題	教學目標	課程摘要	學習表現	學習內容	生活課程核心素養
第四課 幫幫壞心情	● 促進對負向情緒的覺察、區辨與理解能力	<p>1. 心情好朋友：複習「開心、驚喜、得意、有趣」等四種正向情緒，並透過小活動提昇學生對於「緊張、難過、無聊、害怕」等四種負向情緒的熟悉度。</p> <p>2. 心情故事小回顧：回顧上週心情故事，複習四種負向情緒以及情緒與生活事件的因果關係。</p> <p>3. 心情魔法寶物：介紹壞心情方向盤的第二個用法「幫幫壞心情」；透過圖像化的工具，幫助學生建立面對負向情緒及其相關生活事件的因應技巧。</p>	<p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p>	<p>A. 事物變化及生命成長現象的觀察與省思 A-I-3 自我省思。 E. 生活規範的實踐與省思 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 F. 自主學習策略的練習與覺察 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。</p>	<p>生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。</p>
	● 增進調節負向情緒的能力	<p>4. 壞心情有辦法：以常見的生活情境複習壞心情方向盤的第一個用法-覺察負向情緒、事件並判斷是否需要立即被解決，進一步從情境脈</p>	<p>7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>	<p>D. 人際關係的建立與溝通合作 D-I-1 自我與他人關係的認識。 D-I-2 情緒調整的學習。 F. 自主學習策略的練習與覺察 F-I-4 對自己做事方法或策略的省思</p>	<p>生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p>

- 提昇因應負向生活事件的技巧

絡說明第二個用法：調節負向情緒與因應負向事件技巧的實際運用。

5. **壞心情玩賓果**：透過賓果遊戲讓學生觀察圖片中的表情線索及情境線索，指出對應的負向情緒並判斷事件是否需要立即解決；同時也讓學生練習使用好心情麥克風的第二個用法-以強化學生調節負向情緒、因應負向事件的技巧之理解與應用能力。

6. **EQ 魔法知識(回顧)**：深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。

與 改善

6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。

A. 事物變化及生命成長現象的觀察與省思

A-I-3 自我省思。

E. 生活規範的實踐與省思

E-I-1 生活習慣的養成。

E-I-3 自我行為的檢視與調整。

主題	教學目標	課程摘要	學習表現	學習內容	生活課程核心素養
<p style="text-align: center;">第五課</p> <p style="text-align: center;">老師超魔力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識老師在學校生活中的各種角色與功能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心情好朋友:以小活動複習「開心、驚喜、得意、有趣、緊張、難過、無聊、害怕」等八種正、負向情緒的典型表情與動作。 2. 心情故事:透過說故事的方式,促進學生覺察老師在學校生活中所扮演的各種角色與功能,以及對學生的幫助,並從中連結自身的生活經驗。 3. 心情魔法寶物:超魔力偵測器:介紹超魔力偵測器及第一個功能-發現老師超魔力;透過圖像化的工具,幫助學生理解老師的各種角色與功能,提升學生對師生關係的正向態度。 4. 魔力充電站:透過遊戲練習 	<ol style="list-style-type: none"> 2-I-3 探索生活中的人、事、物,並體會彼此之間會相互影響。 3-I-2 體認探究事理有各種方法,並且樂於應用。 7-I-3 覺知他人的感受,體會他人的立場及學習體諒他人,並尊重和自己不同觀點的意見。 	<ol style="list-style-type: none"> F. 自主學習策略的練習與覺察 <ul style="list-style-type: none"> F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。 F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。 D. 人際關係的建立與溝通合作 <ul style="list-style-type: none"> D-I-1 自我與他人關係的認識。 D-I-2 情緒調整的學習。 D-I-3 聆聽與回應的表現。 F. 自主學習策略的練習與覺察 <ul style="list-style-type: none"> F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。 	<p>生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理,增進系統思考與解決問題的能力。</p> <p>生活-E-A3 藉由各種媒介,探索人、事、物的特性與關係,同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理,並能進行創作、分享及實踐。</p> <p>生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響,用合宜的方式與人友善互動,願意共同完成工作任務,展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p>

- 覺察老師的各種角色與功能，並理解其對學生在情緒、知識及生活上的幫助。

使用超魔力偵測器的第一項功能~發現老師超魔，鼓勵學生觀察老師在不同情境下所扮演的角色及對學生的正面影響。

5. EQ 魔法知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。

- 提升學生對師生關係的正向態度

2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。

6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。

6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。

7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。

C.生活事物特性的探究與創新應用

C-I-3 探究生活事物的方法與技能。

D.人際關係的建立與溝通合作

D-I-1 自我與他人關係的認識。

D-I-2 情緒調整的學習。

D.人際關係的建立與溝通合作

D-I-1 自我與他人關係的認識。

D-I-2 情緒調整的學習。

D.人際關係的建立與溝通合作

D-I-1 自我與他人關係的認識。

生活-E-A2

學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。

生活-E-C1

覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。

生活-E-C2

覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。

D-I-2 情緒調整的
學習。

D-I-4 共同工作並
相互協助。

主題	教學目標	課程摘要	學習表現	學習內容	生活課程核心素養
第六課 魔力好時機	● 提升察言觀色能力，學習為人著想與同理關懷。	1. 心情好朋友 ：以學校常見情緒經驗複習「開心、驚喜、得意、有趣、緊張、難過、無聊、害怕」八種正、負向情緒。 2. 心情故事小回顧 ：回顧上次課程的心情故事，複習老師的三種角色與功能。 3. 心情魔法寶物 ：介紹超魔力偵測器的第二個用法—偵測使用的時機；透過視覺工具及變化性，幫助學生建立察顏觀色、覺察情境，以及判斷事件緊急性的習慣。 4. 超魔力好時機 ：以常見的師生互動情境，說明超魔力偵測器的第二個用法，引導學生相關線索，學習判斷事件緊急性，促進利他的社會行為。	6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。	A. 事物變化及生命成長現象的觀察與省思 A-I-3 自我省思。 E. 生活規範的實踐與省思 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 E-I-4 對他人的感謝與服務。 D. 人際關係的建立與溝通合作 D-I-1 自我與他人關係的認識 D-I-4 共同工作並相互協助。	生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。
	● 強化情境覺察能力，建立確認他人狀態的習慣。	5. 超魔力一點靈 ：透過遊戲練	6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。 7-I-3 覺知他人的感	A. 事物變化及生命成長現象的觀察與省思 A-I-3 自我省思。 D. 人際關係的建立與溝通合作	生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關

習使用超魔力偵測器的第二個用法，鼓勵學生以不同的角度觀察情境脈絡，學習判斷老師的角色、功能與狀態。

6. EQ 魔法小知識(回顧)：深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。

- 學習判斷事件緊急性，尊重自己與他人的需求。

受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。

D-I-1 自我與他人關係的認識。

D-I-3 聆聽與回應的表現。

D-I-4 共同工作並相互協助。

F. 自主學習策略的練習與覺察

F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。

懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。

生活-E-C2

覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。

1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。

2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。

2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。

C. 生活事物特性的探究與創新應用

C-I-1 事物特性與現象的探究。

C-I-3 探究生活事物的方法與技能。

F. 自主學習策略的練習與覺察

F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。

生活-E-A1

透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。

生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增

進系統思考與解決問題的能力。

EQ教育「EQ學園－好人氣養成班」課程計畫

改編者、選編者	台灣芯福里情緒教育推廣協會
教材來源	台灣芯福里情緒教育推廣協會 EQ武功秘笈系列課程叢書「我是EQ高手」課程教案
背景分析	<p>情緒粗暴脫序、自尊脆弱低落、人際緊張衝突、解決問題能力匱乏，似乎是現代人的一般寫照。隨之而生的是社會治安惡化、青少年犯罪問題日益嚴重、兒童則普遍比過去的年代更加孤單、憂鬱、衝動、易怒。這是一個EQ普遍低落的年代，而且每況愈下。因此，EQ教育刻不容緩，EQ之育成是教養及教育相當重要的任務之一。</p> <p>中年級學童在EQ領域的發展，除了建立對情緒的基本了解之外，更重要的是提升對自我情緒的覺察，並學習適當的情緒表達，以及有效的情緒調適。除了這些自我的情緒管理能力之外，小學中年級更是人際關係發展的關鍵階段，也是防治校園霸凌的黃金時期。</p>
學期學習目標	1.能夠覺察自己的情緒狀態並了解情緒從何而來、2.能夠適當表達自己的情緒感受 3.能覺察並辨識他人的情緒狀態並妥善因應、4.學習具有感受他人情緒經驗的同理心、5.學習良好的社交技巧因應不同的人際情境。

起訖週次	起訖日期	單元活動主題	單元名稱	分段能力指標	單元學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題融入
一	自填	<ul style="list-style-type: none"> 龜兔比一比 情緒是什麼？ 情緒搶答 十大情緒秘密檔案 EQ武功秘笈－數數呼吸法 課程回顧 	第一課 ：情緒追追	18-1-2-5-10	<ul style="list-style-type: none"> 了解情緒的基本概念 認識常見的情緒類別 了解情緒起源於各種事件情況 	1	<ul style="list-style-type: none"> 電腦 單槍投影機 活動單 教學光碟 	<ul style="list-style-type: none"> 填寫活動單 發表與問答 體驗活動 生活反省與學習記錄 	<ul style="list-style-type: none"> ■人權
二	自填	<ul style="list-style-type: none"> 喜怒哀樂大會串 倒楣的一天 我的心情我知道 EQ武功秘笈－忍者定心術 課程回顧 	第二課 ：情緒觀測站	15-4-1-1 15-4-2-1 16-1-2-1 17-1-1-2 18-1-2-1-2	<ul style="list-style-type: none"> 提升對情緒的覺察能力 增進覺察自我的情緒狀態 瞭解並尊重情緒感受的個別差異 	1	<ul style="list-style-type: none"> 電腦 單槍投影機 活動單 教學光碟 	<ul style="list-style-type: none"> 填寫活動單 發表與問答 體驗活動 生活反省與學習記錄 	<ul style="list-style-type: none"> ■人權 ■性平 ■家政 ■生涯
		<ul style="list-style-type: none"> 情緒大進擊 情緒捉迷藏 	第三課	17-1-2-1	<ul style="list-style-type: none"> 了解情緒、表情以及姿勢動 		<ul style="list-style-type: none"> 電腦 單槍 	<ul style="list-style-type: none"> 填寫活動單 	<ul style="list-style-type: none"> ■性平

三	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 拼圖擂台賽 • EQ武功秘笈－開心變臉術 • 課程回顧 	：情緒偵探特訓		<p>作的關聯性</p> <ul style="list-style-type: none"> • 敏銳覺察與情緒相關的表情與姿勢動作 • 體驗表情與姿勢動作對情緒的影響並學習自我調整 	1	投影機 <ul style="list-style-type: none"> • 活動單 • 教學光碟 	<ul style="list-style-type: none"> • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 	
四	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 情緒紅氣球 • 情緒壓力調節器 • 我有好方法 • EQ武功秘笈－拋開生氣 • 課程回顧 	第四課：做情緒的主人	16-3-1-1 17-1-4-2	<ul style="list-style-type: none"> • 提升自我情緒的表達能力 • 覺察自我常用的情緒調適模式 • 增進情緒調適的多樣性與適應性 	1	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 投影機 <ul style="list-style-type: none"> • 活動單 • 教學光碟 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯
五	自填	<ul style="list-style-type: none"> • EQ故事屋－爬樹高手林小英 • 其實我懂你的心 • 同理心大考驗 • EQ武功秘笈－換位思考 • 課程回顧 	第五課：人際俱樂部	15-3-2-4 16-3-2-2 17-1-2-2 17-2-1-3 17-2-3-2	<ul style="list-style-type: none"> • 提升站在他人觀點的能力 • 學習從他人的角度思考，並同理他人的情緒和想法 • 學習表達對他人情緒的接納和了解 	1	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 投影機 <ul style="list-style-type: none"> • 活動單 • 教學光碟 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input checked="" type="checkbox"/> 家政 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯
六	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 我戴有色眼鏡嗎？ • 人際EQ大考驗 • 走出人際迷宮 • EQ武功秘笈－人際雷達BBB • 課程回顧 	第六課：人際放大鏡	15-4-4-1 17-3-2-1	<ul style="list-style-type: none"> • 提升解讀他人行為意圖的能力 • 學習從情境線索推論他人的行為是故意的還是不小心的，並認識造成歸因偏差的原因 • 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 	1	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 投影機 <ul style="list-style-type: none"> • 活動單 • 教學光碟 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 • 角色扮演 	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input checked="" type="checkbox"/> 家政
七	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 開玩笑還是惡作劇？ • 人際病毒X光機 • 人際病毒隔離室 • EQ武功秘笈－正義少 	第七課：人際病毒特搜隊	17-2-3-11 17-2-4-2	<ul style="list-style-type: none"> • 認識什麼是嘲弄和欺負的行為 • 能區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄 	1	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 投影機 <ul style="list-style-type: none"> • 活動 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫活動單 • 發表與問答 	<input checked="" type="checkbox"/> 性平

		年防身術 • 課程回顧			• 了解什麼行為是傷害他人的行為，並學習向欺負說：NO		單 • 教學光碟	• 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 • 角色扮演	
八	自填	• 自信超人 • EQ故事屋：佛與冀 • 人際防護罩 • EQ武功秘笈－人際小達人行動宣言 • 課程回顧	第八課 ：做個人際小達人	15-4-3-1 16-3-3-2 17-2-2-5 18-1-1-2-5	• 了解如何面對嘲弄和欺負 • 學習在人際關係中建立自信心 • 學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應	1	• 電腦 • 單槍 投影機 • 活動單 • 教學光碟	• 填寫活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 • 角色扮演	■ 人權 ■ 性平 ■ 家政 ■ 生涯

EQ教育「我是EQ高手」課程計畫

改編者、選編者	台灣芯福里情緒教育推廣協會
教材來源	台灣芯福里情緒教育推廣協會 EQ武功秘笈系列課程叢書 「我是EQ高手」課程教案
背景分析	情緒粗暴脫序、自尊脆弱低落、人際緊張衝突、解決問題能力匱乏，似乎是現代人的一般寫照。隨之而生的是社會治安惡化、青少年犯罪問題日益嚴重、兒童則普遍比過去的年代更加孤單、憂鬱、衝動、易怒。這是一個EQ普遍低落的年代，而且每況愈下。因此，EQ教育刻不容緩，EQ之育成是教養及教育相當重要的任務之一。
學期學習目標	1.了解自己的情緒、2.妥善管理自己的情緒、3.了解他人的情緒、4.妥善處理人際關係、5.提升挫折耐受力。

起訖週次	起訖日期	單元活動主題	單元名稱	分段能力指標	單元學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題融入
一	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 開場白 • 與成功有約 • EQ是什麼 • 感覺知多少 • 情緒總動員 • 與情緒共舞 • EQ武功秘笈－「身心放鬆術」 • 課程回顧 	第一單元：感覺情緒知多少	綜合1-3-1 綜合1-3-2 綜合2-3-3 性平2-3-3 家政3-3-2 環境3-3-2 環境5-3-2	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	2	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 • 投影機 • 學習手冊 • 教學光碟 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫學習手冊活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 	<ul style="list-style-type: none"> ■性平 ■家政 ■環境
二	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 溫故知新 • 心情故事「動物農莊」 • 怎麼想，怎麼感覺 • 「十點鐘媽媽」 • 表情，情緒 • EQ劇場－塞翁失馬 • EQ武功秘笈－「包子臉和獅子臉」 • 課程回顧 	第二單元：情緒三部曲	綜合1-3-1 綜合1-3-2 綜合1-3-6 性平2-3-4	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	2	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 • 投影機 • 學習手冊 • 教學光碟 • 故事面具 • EQ劇 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫學習手冊活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 • 劇場表演與欣賞 	<ul style="list-style-type: none"> ■性平

三	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 溫故知新 • 「瞎子摸象」 • 誰說的對 • 「我在推論嗎」 • EQ劇場－圓桌武士 • 主觀與客觀 • EQ武功秘笈－「情緒紅綠燈」 • 課程回顧 	第三單元 ：公說公有理，婆說婆有理	綜合1-3-1 綜合1-3-5 綜合1-3-6 綜合2-3-1 綜合2-3-3 性平2-3-4	<ul style="list-style-type: none"> • 覺察人類知覺的重要性 • 體驗過度推論的缺點 • 了解主觀的定義與缺點 • 學習尊重個別差異 	2	場-劇本 <ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 • 投影機 • 學習手冊 • 教學光碟 • EQ劇場-劇本 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫學習手冊活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 • 劇場表演與欣賞 	■性平
四	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 溫故知新 • 情緒ABC • 情緒溫度計 • 非理性的世界 • 和非理性想法唱反調 • EQ劇場－李爾王 • 課程總回顧 • 做個EQ高手（EQ高手宣言） 	第四單元 ：做個EQ高手	綜合1-3-1 綜合1-3-2 綜合1-3-5 綜合2-3-1 綜合2-3-3 性平2-3-2 性平2-3-3	<ul style="list-style-type: none"> • 了解生活中常見的非理性想法 • 學習如何反駁非理性的想法 • 建立理性的思考習慣 • 強化情緒管理的能力 	2	場-劇本 <ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍 • 投影機 • 學習手冊 • 教學光碟 • EQ劇場-劇本 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫學習手冊活動單 • 發表與問答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 • 劇場表演與欣賞 	■性平

EQ課程〈結合議題〉

- 家政教育：
 - 3-3-2運用環境保護與資源回收並於生活中實踐。
- 性別平等教育：
 - 2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。
 - 2-3-3認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。
 - 2-3-4尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。
- 環境教育
 - 3-3-2能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。
 - 5-3-2執行日常生活中進行對環境友善的行動。

單元	能力指標編號	能力指標條文
----	--------	--------

第一單元	性平2-3-3	認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。
	家政3-3-2	運用環境保護與資源回收並於生活中實踐。
	環境3-3-2	能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。
	環境5-3-2	執行日常生活中進行對環境友善的行動。
第二單元	性平2-3-4	尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。
第三單元	性平2-3-4	尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。
第四單元	性平2-3-2	學習在性別互動中，展現自我的特色。
	性平2-3-3	認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。

EQ課程〈結合綜合活動領域〉 國小高年級

單元	教學目標	綜合能力指標
第一單元 感覺情緒知多少	1.了解EQ的重要性以及其內涵 2.認識感覺並學會區分生理與心理的感覺 3.了解情緒及其向度 4.探討情緒表達的適切性	1-3-1欣賞並接納他人 1-3-2尊重與關懷不同的族群。 2-3-3規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。
第二單元 情緒三部曲	1.體會認知因素對情緒感受的影響 2.體會認知因素對情緒強度的影響 3.了解生理狀態對情緒的影響 4.了解表情與肢體習慣對情緒的影響	1-3-1欣賞並接納他人 1-3-2尊重與關懷不同的族群 1-3-6了解自己與家庭、社環境的關係，並說出自己的角色。
第三單元 公說公有理，婆說婆有理	1.察覺人類知覺的主觀性 2.體驗過度推論的缺點 3.了解過度主觀的定義與缺點 4.學習尊重個別差異	1-3-1欣賞並接納他人 1-3-2尊重與關懷不同的族群。 1-3-5了解學習與研究的方法，並實際應用於生活中 1-3-6了解自己與家庭、社環境的關係，並說出自己的角色 2-3-1參與家事，分享維持家庭生活的經驗。 2-3-3規劃改善自己的生活所需要的策略與行動

第四單元 做個EQ高手	1.瞭解生活中常見的非理性想法 2.學習如何非理性的想法唱反調 3.建立理性的思考習慣 4.加強情緒管理的能力	1-3-1欣賞並接納他人 1-3-2尊重與關懷不同的族群。 1-3-5了解學習與研究的方法，並實際應用於生活中。 2-3-1參與家事，分享維持家庭生活的經驗。 2-3-3規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。
----------------	--	--

彰化縣彰化市大成國小 111 學年度課程發展委員會簽到名單

壹、時間： 111 年 9 月 12 日(星期一) 8 時 10 分

貳、地點：第一會議室

參、主席：校長 吳宗達

記錄：教學組長 王怡卉

肆、出(列)席人員：

職 稱	簽 到	職 稱	簽 到
校長	吳宗達	資訊課程黃俊凱老師	/
教務主任	尤資齡	社會領域周玉雯老師	周玉雯
學務主任暨健體領域代表	加達祥	藝文領域張秋滿老師	張秋滿
輔導主任暨生活領域代表	周正華	特教代表楊純華組長	楊純華
總務主任	劉武政	特教代表陳歷菡老師	陳歷菡
教學組長	王怡卉	一年級學年主任	陳依琮
註冊組長暨自然領域代表	林巧芸	二年級學年主任	陳怡文
家長代表	吳育宏	三年級學年主任	曾碧紅
國語文領域邱芳珊老師	邱芳珊	四年級學年主任	張行政
英語領域蘇群嫻老師	蘇群嫻	五年級學年主任	張新志
數學領域蔡珮君老師	蔡珮君	六年級學年主任暨綜合代表	/