

## 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"> <li>• 開場白</li> <li>• 與成功有約</li> <li>• EQ 是什麼</li> <li>• 感覺知多少</li> <li>• 情緒總動員</li> <li>• 與情緒共舞</li> <li>• EQ 武功秘笈－「身心放鬆術」</li> <li>• 課程回顧</li> </ul>	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"> <li>• 了解 EQ 的重要性及其內涵</li> <li>• 認識感覺並學會區分生理和心理的感覺</li> <li>• 了解情緒及其向度</li> <li>• 探討情緒表達的適切性</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電腦</li> <li>• 單槍</li> <li>• 投影機</li> <li>• 學習手冊</li> <li>• 教學光碟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 填寫學習手冊活動單</li> <li>• 發表與問答</li> <li>• 體驗活動</li> <li>• 生活反省與學習記錄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■性平</li> <li>■家政</li> <li>■環境</li> </ul>
二	自填	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溫故知新</li> <li>• 心情故事「動物農莊」</li> <li>• 怎麼想，怎麼感覺</li> <li>• 「十點鐘媽媽」</li> <li>• 表情，情緒</li> </ul>	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"> <li>• 體會認知因素對情緒感受的影響</li> <li>• 體會認知因素對情緒強度的影響</li> <li>• 了解生理狀態對情緒的影響</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電腦</li> <li>• 單槍</li> <li>• 投影機</li> <li>• 學習手冊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 填寫學習手冊活動單</li> <li>• 發表與問答</li> <li>• 體驗活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■性平</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>EQ 劇場－塞翁失馬</li> <li>EQ 武功秘笈－「包子臉和獅子臉」</li> <li>課程回顧</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>響</li> <li>了解表情與肢體習慣對情緒的影響</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>教學光碟</li> <li>故事面具</li> <li>EQ 劇場-劇本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活反省與學習記錄</li> <li>劇場表演與欣賞</li> </ul>	
三	自填	<ul style="list-style-type: none"> <li>溫故知新</li> <li>「瞎子摸象」</li> <li>誰說的對</li> <li>「我在推論嗎」</li> <li>EQ 劇場－圓桌武士</li> <li>主觀與客觀</li> <li>EQ 武功秘笈－「情緒紅綠燈」</li> <li>課程回顧</li> </ul>	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"> <li>覺察人類知覺的重要性</li> <li>體驗過度推論的缺點</li> <li>了解主觀的定義與缺點</li> <li>學習尊重個別差異</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>電腦</li> <li>單槍</li> <li>投影機</li> <li>學習手冊</li> <li>教學光碟</li> <li>EQ 劇場-劇本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>填寫學習手冊活動單</li> <li>發表與問答</li> <li>體驗活動</li> <li>生活反省與學習記錄</li> <li>劇場表演與欣賞</li> </ul>	■性平
四	自填	<ul style="list-style-type: none"> <li>溫故知新</li> <li>情緒 ABC</li> <li>情緒溫度計</li> <li>非理性的世界</li> <li>和非理性想法唱反調</li> <li>EQ 劇場－李爾王</li> <li>課程總回顧</li> <li>做個 EQ 高手 (EQ 高手宣言)</li> </ul>	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"> <li>了解生活中常見的非理性想法</li> <li>學習如何反駁非理性的想法</li> <li>建立理性的思考習慣</li> <li>強化情緒管理的能力</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>電腦</li> <li>單槍</li> <li>投影機</li> <li>學習手冊</li> <li>教學光碟</li> <li>EQ 劇場-劇本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>填寫學習手冊活動單</li> <li>發表與問答</li> <li>體驗活動</li> <li>生活反省與學習記錄</li> <li>劇場表演與欣賞</li> </ul>	■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	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	1-3-1 欣賞並接納他人 1-3-2 尊重與關懷不同的族群

情緒三部曲	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	1-3-6 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。