

## EQ 教育「我真的很不錯」 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 武功祕笈系列課程叢書 「我真的很不錯」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.認識與探索生理我、2.認識與探索情緒我、3.認識與探索社會我、4.認識與探索智慧我、5.了解自我肯定的意義與重要性。

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>• 未卜先知</li> <li>• 學習手冊使用說明</li> <li>• 猜猜我是誰</li> <li>• 魔鏡魔鏡我問你</li> <li>• 美麗超級變變變</li> <li>• EQ 武功秘笈－自信高手「三不曲」</li> <li>• 課程回顧</li> </ul>	第一單元 ：魔鏡魔 鏡我問你	綜合 1-3-1 綜合 1-3-2 綜合 1-3-5 生涯 1-3-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解自我概念的意義與內容</li> <li>• 體會自我認識的重要性</li> <li>• 探索並釐清自我概念中「生理我」的內涵</li> <li>• 解析「生理我」的迷思與改善之道</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> <li>• 角色扮演</li> </ul>	■生涯
二	自填	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溫故知新</li> <li>• 天生如此</li> <li>• 我的心情我知道</li> <li>• 情緒溫度測量站</li> </ul>	第二單元 ：我的情 緒面面觀	綜合 1-3-1 綜合 1-3-2 綜合 1-3-5 綜合 1-3-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解情緒概念中「情緒我」的內涵</li> <li>• 探索自我的情緒特質</li> <li>• 了解自我的情緒表現</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</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> </ul>	■生涯

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 情緒型態特報</li> <li>• 我的情緒氣象圖</li> <li>• EQ 武功秘笈－自信高手「回應法」</li> <li>• 課程回顧</li> </ul>		生涯 1-3-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 提昇調整情緒特質的能力</li> </ul>		手冊 • 教學光碟	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體驗活動</li> <li>• 生活反省與學習記錄</li> <li>• 角色扮演</li> </ul>	
三	自填	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溫故知新</li> <li>• 我的愛心地圖</li> <li>• 守護天使照過來</li> <li>• 社會角色新人甄選</li> <li>• 小兵立大功</li> <li>• 園遊會之夢幻團隊</li> <li>• EQ 武功秘笈－自信高手「表達法」</li> <li>• 課程回顧</li> </ul>	第三單元 ：人在江湖	綜合 1-3-6 綜合 3-3-1 綜合 3-3-3 綜合 3-3-4 性平 2-3-1 性平 2-3-2 家政 3-3-4 家政 4-3-1 家政 4-3-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解自我概念中「社會我」的內涵</li> <li>• 探索自己擁有的資源並建立感恩的態度</li> <li>• 探索自己在團體中的角色</li> <li>• 瞭解團隊合作的意義並肯定每個角色的貢獻</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電腦</li> <li>• 單槍投影機</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> <li>• 角色扮演</li> </ul>	■性平 ■家政
四	自填	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溫故知新</li> <li>• 魔法學院驚異奇航</li> <li>• 未來生涯職業賓果</li> <li>• 優點對對碰</li> <li>• 原來如此</li> <li>• 你很特別</li> <li>• 課程總回顧</li> <li>• 做個自信高手（自信高手宣言）</li> </ul>	第四單元 ：做個自信高手	綜合 1-3-6 綜合 2-3-3 綜合 3-3-3 生涯 2-3-2 生涯 3-3-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解自我概念中「智慧我」的內涵</li> <li>• 解析「智慧我」與生涯規劃的關係</li> <li>• 了解自我肯定的意義與重要性</li> <li>• 探討提升自尊的方法，建立自我肯定的態度</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 電腦</li> <li>• 單槍投影機</li> <li>• 學習手冊</li> <li>• 教學光碟</li> <li>• 小番茄水果與盤子</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>	■生涯

EQ 課程＜結合議題＞

- 家政教育

3-3-4 認識並能運用社區資源。

4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。

4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。

- 生涯發展教育

1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。

3-3-5 發展規劃生涯的能力。

- 性別平等教育

2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。

2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。

單 元	能力指標編號	能 力 指 標 條 文
第一單元	生涯 1-3-1	探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
第二單元	生涯 1-3-1	探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
第三單元	性平 2-3-1	瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。
	性平 2-3-2	學習在性別互動中，展現自我的特色。
	家政 3-3-4	認識並能運用社區資源。
	家政 4-3-1	瞭解家人角色意義及其責任。
	家政 4-3-3	探索家庭生活問題及其對個人的影響。
第四單元	生涯 2-3-2	瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。
	生涯 3-3-5	發展規劃生涯的能力。

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	1.了解自我概念的情緒與內容 2.體會自我認識的重要性	1-3-1 欣賞並接納他人 1-3-2 尊重與關懷不同的族群。

魔鏡魔鏡我問你	3.探索並釐清自我概念中「生理我」的內涵 4.解析「生理我」的迷思與改善之道	1-3-5 了解學習與研究的方法，並實際應用於生活中。
第二單元 我的情緒面面觀	1.了解情緒概念中「情緒我」的先天因素 2.探索自我的情緒特質 3.了解自我的情緒表現 4.提昇自我的情緒調整能力	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。 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 人在江湖	1.發覺自己是被許多無形的愛支持和保護的 2.了解自己的家庭資源及生活環境社區的資源 3.探索自己在團隊中的角色 4.了解團隊合作的意義並肯定個人的社會角色	1-3-6 了解自己與家庭、社環境的關係，並說出自己的角色 3-3-1 認識參與團體自治活動應具備的知能，並評估自己的能力。 3-3-3 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。 3-3-4 認識不同文化，並分享自己對多元文化的體驗。
第四單元 做個自信高手	1.了解自我概念中「智慧我」的內涵 2.解析「智慧我」與生涯規畫的關係 3.了解自我肯定的意義與重要性 4.探討提昇自尊的方法、建立自我肯定的態度	1-3-6 了解自己與家庭、社環境的關係，並說出自己的角色 3-3-3 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。 2-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。