

EQ 教育「我好，你也好」 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 「我好，你也好」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.了解人際溝通的重要觀念、2.增進人際溝通的技巧 3.提升對人際互動狀態的覺察能力、4.建立「我好，你也好」的人際態度。

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 • 心理學與我 • 學習手冊使用說明 • 心理透視 • 我是誰 • 本尊與分身 • 誰在主宰？ • EQ 武功秘笈－具體描述對方的行為 • 課程回顧 	第一單元 ：本尊與分身	綜合 1-3-1 綜合 1-3-2 綜合 1-3-6 性平 2-3-1	<ul style="list-style-type: none"> • 體驗心理學與日常生活的關係 • 了解「人際交流分析」理論對於人格組成之概念 • 探討人格組成對個體行為表現的影響 	2	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍投影機 • 學習手冊 • 教學光碟 	<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 • 角色扮演 	■性平
二	自填	<ul style="list-style-type: none"> • 溫故知新 • 心中有個小飛俠 • 「自由型兒童」分身和 	第二單元 ：	綜合 1-3-1 綜合 1-3-2 綜合 1-3-5	<ul style="list-style-type: none"> • 認識人格組成中「兒童」、「父母」和「成人」三種分身的功能與類別 	2	<ul style="list-style-type: none"> • 電腦 • 單槍投影機 	<ul style="list-style-type: none"> • 填寫學習手冊活動單 • 發表與問 	■性平

		「順應型兒童」分身 • 我也有 LKK 的時候 • 「批評型父母」分身和「營養型父母」分身 • 我比電腦更厲害 • PAC 健康中心 • EQ 武功秘笈－「說出對方行為的後果」 • 課程回顧	我的分身面面觀	綜合 1-3-6 綜合 2-3-3 性平 1-3-4	• 體認「兒童」、「父母」和「成人」三個分身均衡發展的重要性		• 學習手冊 • 教學光碟 • EQ 劇場-劇本	答 • 體驗活動 • 生活反省與學習記錄 • 角色扮演	
三	自填	• 溫故知新 • PAC 群星會 • PAC 成長秘方 • 尋找分身 • PAC 偵探社 • EQ 武功秘笈－「說出自己內心的感受」 • 課程回顧	第三單元：一樣米養百樣人	綜合 1-3-1 綜合 1-3-2 綜合 1-3-6 綜合 2-3-3 家政 4-3-2	• 認識 PAC 自我圖像，促進對個別差異的了解與接納 • 了解 PAC 人格狀態的類型及其優缺點，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瞭解與覺察能力	2	• 電腦 • 單槍投影機 • 學習手冊 • 教學光碟	• 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 • 角色扮演	■家政
四	自填	• 溫故知新 • 「絨絨」與「刺刺」 • 「我好」VS.「我不好」 • 「我好，你也好」 • EQ 劇場－大家來演 PAC • PAC 升級配備專賣店 • 課程總回顧 • 做個人際高手（人際高手宣言）	第四單元：做個人際高手	綜合 1-3-1 綜合 1-3-2 綜合 1-3-5 綜合 1-3-6 綜合 2-3-3 綜合 3-3-3 性平 2-3-4	• 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	2	• 電腦 • 單槍投影機 • 學習手冊 • 教學光碟 • EQ 劇場-劇本	• 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	■性平

EQ 課程＜結合議題＞

- 家政教育

4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。

- 性別平等教育

1-3-4 理解性別特質的多元面貌。

2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。

2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。

單元	能力指標編號	能力指標條文
第一單元	性平 2-3-1	瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。
第二單元	性平 1-3-4	理解性別特質的多元面貌。
第三單元	家政 4-3-2	運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
第四單元	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。

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 本尊與分身	1.體驗心理學與日常生活的關係 2.了解人際交流分析理論於人格組成之概念 3.探討人格組成對個體行為表現的影響	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。
第二單元 我的分身面面觀	1.認識人格組成中兒童、父母和成人三種分身的功能與類別 2.了解兒童、父母和成人三種分身的語言與身體線索 3.學習運用線索來提升自己與他人的覺察能力	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。 2-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。
第三單元	1.體認兒童、父母和成人三種分身的均衡發展的重要性	1-3-1 欣賞並接納他人 1-3-2 尊重與關懷不同的族群。

一樣米養百樣人	2.認識 PAC 自我圖像，促進對個別差異的了解與接納 3.了解 PAC 人格狀態的類型及其優缺點，增進自我改善能力	1-3-6 了解自己與家庭、社環境的關係，並說出自己的角色。 2-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。
第四單元 做個人際高手	1.提升對人際互動狀態的覺察 2.增進對人際互動技巧的掌握 3.建立我好你也好的人際態度	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。 2-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。 3-3-3 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。