

建安國小芯福里情緒教育 SEL 三年級課程《好人氣養成班》課程說明

一、前言

研究指出，情緒成熟確實可以透過教育途徑來促成。有計劃的教導孩子學習自我了解、自我控制，不僅可以促進孩子的身心健康，也能提升孩子的學習效能。系統性的引導孩子了解別人、學習人際互動的技巧和知識。唯有重視情緒教育才能造就理性感性兼具、性格健康成熟的孩子，也才能為社會培育出充滿生產力、創造力的高素質公民。《EQ 學園～好人氣養成班》就是在這樣的思維下，為國小中年級孩子設計的一本 SEL 教育專書。

二、課程目標

國小中年級的孩子在認知能力仍屬與具體思考階段，需要根據具體經驗，才能思考如何解決問題。因此，教案的活動設計多以日常生活情境為內容，透過多元的體驗活動，讓孩子體會情緒教育與生活是息息相關的。

國小中年級是孩子建立人際關係的重要階段，也是孩子學習社交技巧的黃金時期。小組討論、競賽活動，都可激發孩子的學習動力，也讓孩子在活動中練習互相尊重與團隊合作。教案的每一課都傳授孩子一個武功秘笈，希望藉由行為習慣的養成，為孩子的 SEL 打好基礎。

綜觀情緒能力的指標，大致可以分為兩個大領域：一個是自我覺察與自我情緒管理，另一個則是人際覺察與人際關係的處理。《EQ 學園～好人氣養成班》分為上下兩冊，主要是為國小三年級學生設計的 SEL 教育課程活動。上冊第一課至第三課內容主要為自我 EQ，提升孩子對情緒的覺察、辨識與理解情緒及其變化。第四課至第六課則為人際 EQ，一個擁有良好人際關係的孩子必須具備「建立友誼、維持友誼與面對友誼結束」這三種基本能力，並加自我激勵的內涵融入其中。

本課程目標在於透過活潑有趣、生活化的課程活動，幫助中年級學童建立高 EQ 的系統智慧。孩子從這一套課程中將會學到情緒管理、自我認識、人際溝通、解決問題等相關能力，透過吸收重要概念、熟練相關技巧，建立自我掌握以及同理關懷的正向態度。讓家庭、學校、社區都成為有助於孩子 EQ 發展的友善空間。

三、課程模式

一學期上 3 次課，每次上課連續上 2 節(會彈性調整規劃)，總共 6 節課。並有延伸活動供班級導師作為班級經營之運用工具。由完成培訓課程並經學校輔導室及協會志工督導認可之志工，以協同教學的方式配合班級導師課程規劃入班服務。

四、課程教材

使用「台灣芯福里情緒教育推廣協會」出版之教材，學生使用學習手冊。學習手冊乙本優惠價 50 元，可由班級斟酌是否購買。

五、課程內容

1. 三年級上學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課 情緒追追追	<ul style="list-style-type: none"> ◎理解「情緒」的定義與成分 ◎辨識不同情緒在表情、動作及生理反應上的差異 ◎學習運用「數數呼吸法」，建立覺察身體緊繃狀態並能養成自主放鬆的習慣 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 龜兔比一比 2 · 情緒是什麼 3 · EQ 武功祕笈～數數呼吸法 4 · EQ 知識寶典
第 2 課 情緒大秘密	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察並瞭解情緒源自於生活事件。 ◎認識生活中常見的十大情緒之定義與相關的典型生活事件。 ◎學習運用「情緒光譜環」，豐富情緒詞彙，提升情緒力。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 情緒搶答我最快 3 · 十大情緒秘密檔案 4 · EQ 武功祕笈～情緒光譜環 5 · EQ 知識寶典
第 3 課 情緒變變變	<ul style="list-style-type: none"> ◎認識並覺察情緒有不同強度。 ◎理解並接納情緒會起伏變化，相信低落的情緒總有好轉的時候。 ◎學習運用「靜心雪花球」，提升調節情緒、回復平靜的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 情緒溫度計 3 · 十大情緒秘密檔案 4 · EQ 武功祕笈～情緒光譜環 5 · EQ 知識寶典
第 4 課 我會交朋友	<ul style="list-style-type: none"> ◎理解打招呼是交朋友的第一步，掌握愉快打招呼的四大要素。 ◎學習如何開啟聊天話題，在人際互動中和他人產生交流與共鳴。 ◎認識可以強化友誼的五大人際互動技巧。 ◎學習運用「友誼分享盒」，練習真誠分享的方法與態度。 ◎學習運用「友誼分享盒」，練習真誠分享的方法與態度。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 愉快打招呼 3 · 友誼營養素 4 · EQ 武功祕笈～友誼分享盒 5 · EQ 知識寶典
第 5 課 我和好朋友	<ul style="list-style-type: none"> ◎認識並能區別有利於維繫友誼和不利於友誼發展的想法。 ◎練習運用澄清、協商、尊重及守信的正向交友技巧，化解朋友之間的衝突。 ◎學習運用「友誼三明治」，練習給予朋友建議或忠告的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 友誼不 NG 3 · 友誼分岔路 4 · 友誼大考驗 5 · EQ 武功祕笈～友誼三明治 6 · EQ 知識寶典
第 6 課 謝謝好朋友	<ul style="list-style-type: none"> ◎認識與理解造成友誼變化的常見原因，增進對於友誼變化的接納度。 ◎覺察與辨識面對友誼變化時可能出現的正負面想法，練習以正面想法鼓勵自己。 ◎學習運用「情緒心樹洞」，找到適合傾訴的對象，抒發因友誼變化帶來的失落與悲傷。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 友誼變變變 3 · 創造勇敢的自己 4 · EQ 武功祕笈～情緒心樹洞 5 · EQ 知識寶典

2. 三年級下學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課情緒觀測站	<ul style="list-style-type: none"> ◎認識「遷怒」行為，體會及時覺察情緒的重要性。 ◎探究自己在不同情境下的情緒，學習理解並尊重情緒感受的個別差異。 ◎學習運用「情緒智慧」，提升記錄事件、覺察情緒、表達情緒，以及不遷怒的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 故事屋 ~ 倒楣的一天 2 · 喜怒哀樂大會串 3 · 學習手冊使用說明 4 · EQ 武功秘笈 ~ 情緒智慧錶 5 · EQ 知識寶典
第 2 課情緒特攻隊	<ul style="list-style-type: none"> ◎了解身體狀況會影響情緒，並認識常見影響情緒的五種身體狀況。 ◎學習「身體掃描」的方法，提升覺察身體狀況的能力。 ◎運用「情緒除雷箱」，學習以工具或方法舒緩身體不適，達到調節情緒的功效。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 哪裡不一樣 3 · 情緒地雷圖 4 · 地雷掃描機 5 · EQ 武功秘笈 ~ 情緒除雷箱 6 · EQ 知識寶典
第 3 課情緒偵探社	<ul style="list-style-type: none"> ◎提升對情緒相關表情與動作的覺察力。 ◎了解表情、動作和情緒有互相影響的作用 ◎運用「開心變臉術」學習調整表情改善情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 情緒捉迷藏 3 · 情緒大進擊 4 · EQ 武功秘笈 ~ 開心變臉術 5 · EQ 知識寶典
第 4 課人際貼心話	<ul style="list-style-type: none"> ◎體驗貼心與不貼心的話語所帶來的不同感受，並導入同理心的概念與重要性。 ◎認識同理心的定義與四大特點。 ◎運用「感同身受法」，學習以感同身受為基礎的口語表達法。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 貼心大調查 3 · 同理心大考驗 4 · EQ 武功秘笈 ~ 感同身受法 5 · EQ 知識寶典
第 5 課人際暖暖包	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察換位思考對於促進人際關係的重要性 ◎認識同理傾聽的原則，體驗同理傾聽帶來的溫暖感受。 ◎運用「換位思考法」，學習以換位思考為基礎的口語表達法。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · EQ 故事屋 ~ 爬樹高手林小英 3 · 我會聽你說 4 · EQ 武功秘笈 ~ 換位思考法 5 · EQ 知識寶典
第 6 課人際萬花筒	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察個別差異的現象，認識造成差異的可能原因。 ◎運用「尊重差異法」，學習以尊重差異為基礎的口語表達法。 ◎理解同理關懷行動的重要性，探討如何運用在日常生活中。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · EQ 知識複習 2 · 不一樣投影機 3 · EQ 武功秘笈 ~ 尊重差異法 4 · 同理行動家 5 · EQ 知識寶典