

建安國小芯福里情緒教育 SEL 二年級課程《我是幸福魔法師》課程說明

一、前言

根據心理學的理論觀點，幸福關鍵就在 SEL；許多研究證明高 EQ 的孩子不只身體免疫比較強、學習效能比較高，而且對自己比較有信心，人際關係也比較好。2013 年的一份全球整合性研究報告更指出，兒童青少年階段有參與系統化 SEL 教育課程的孩子，學業成就表現比起同樣 IQ 却未上 EQ 課程的孩子高出 11%。

最重要的是，SEL 就像「心智肌肉」一樣，可以透過後天教育和教養來鍛鍊；重視孩子情緒能力的發展，已成為全球教育的全新焦點與重要趨勢。因此，聯合國於 2002 年正式呼籲各國要重視兒童青少年的人際與情緒發展，並強調情緒素養應透過活潑生動、生活化的課程活動來培養，且相關課程應有系列性的規劃，並明確聚焦於孩子應該以及可以學會的相關概念與技巧上，才能達到預期的成效。

在臺灣，教育部在 2017 年 8 月 1 日頒布的「幼兒園教保活動課程大綱」中，將情緒正式列為幼兒課程六大領域之一。在小學階段，情緒能力的培育，是以融入的方式分散在健體、綜合...等領域裡，而在最新的 108 課綱所羅列之十二大核心素養中，身心素質與自我精進、人際關係與團隊合作、系統思考與解決問題等三項皆屬於 SEL 教育的範疇。

臺灣芯福里情緒教育推廣協會長期關注兒童青少年的心理健康，十多年來與全台 180 多所學校合作，提供學童 SEL 課程服務，累積服務的學童數已超過 50 萬名，課程成效也經過獨立的學術單位研究證實對提升學童的情緒能力確有成效。期望藉此課程之推廣，創造親師生共學共好的高 EQ 家庭、班級和學校，培養我們的下一代成為心理健康、優秀幸福的高 EQ 未來公民。

二、課程目標

本課程目標在於透過活潑有趣、生活化的課程活動，幫助低年級學童建立高 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「臺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

1.二年級上學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課 心情有高低	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察情緒強度有高低差異，認識描述不同強度之程度副詞，如：有點、很、非常。 ◎建立以程度副詞表達情緒強度的語言習慣。 ◎理解並判斷不同內在想法對情緒強度的影響。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～心情溫度計 4.想法轉一轉 5.幸福魔法小知識
第 2 課 期待有滿足	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察期待、滿足、失望等三種情緒，並理解其出現的原因。 ◎運用期待、滿足、失望等情緒語彙，合宜地表達對應的情緒。 ◎學習以替代方案達到稍微滿足期待，以調節失望情緒，增進解決問題的多元性。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～辦法想想帽 4.心情 Tempo 說出來 5.失望有辦法
第 3 課 擔心少一點	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察擔心的情緒，並瞭解此情緒源於對事件的內在想法。 ◎瞭解適度擔心有助於能力表現，擔過度擔心可能帶來負面影響。 ◎區辨理性與非理性想法，學習以理性想法取代非理性想法，舒緩擔心的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～假消息捕捉網 4.捉住假消息 5.假消息變變變 6.幸福魔法小知識
第 4 課 忍耐好處多	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察煩躁與平靜的情緒，並瞭解這兩種情緒狀態對事件後續結果的影響。 ◎注意並體會到忍耐之後的好結果，提升願意平靜忍耐的動機。 ◎擴展思維廣度，能自發找出忍耐的多元好處，培養忍耐力。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～好處望遠鏡 4.好處猜猜猜 5.幸福魔法小知識
第 5 課 努力有成果	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察自我激勵、持續努力可以為自己帶來更好的成果。 ◎瞭解面對失敗時的內在語言會影響自我激勵的心理歷程。 ◎學習以正向的內在語言面對失敗，提升自我激勵的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～加油大聲公 4.加油向前進 5.幸福魔法小知識
第 6 課 魔法大考驗	<ul style="list-style-type: none"> ◎增進對六種常見情緒的理解、表達與生活上調適能力。 ◎提升對情緒管理技巧的精熟與運用能力。 ◎建立高 EQ 的生活態度。 	<ul style="list-style-type: none"> 1.心情猜一猜 2.魔法寶藏大集合 3.魔法洞穴大挑戰

2. 二年級下學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課 討厭變喜歡	◎覺察人際互動中他人的討厭情緒。 ◎自我覺察並理解容易引發他人討厭情緒的行為。 ◎學習適度調整讓人討厭的行為，以改善人際關係。	1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～線索放大
第 2 課 委屈說出來	◎覺察人際互動中被他人誤會時的委屈情緒。 ◎理解常見且容易引發委屈情緒的事件脈絡。 ◎學習適當地說明事實、表達委屈，以解開誤會、維持人際關係。	1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～心聲小陶笛 4.好好說心聲 5.幸福魔法小知識
第 3 課 道歉和原諒	◎理解生活中會冒犯(麻煩或傷害) 別人的行為和緣由。 ◎覺察並面對冒犯(麻煩或傷害) 別人時的抱歉情緒。 ◎學習表達歉意與原諒他人，以修復人際關係。	1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～心意傳聲筒 4.傳出好關係 5.幸福魔法小知識
第 4 課 忌妒變不見	◎覺察對他人的嫉妒情緒，並認識常見的引發原因。 ◎發現嫉妒情緒對自己行為與人際關係的影響 ◎學習表達對他人的欣賞，以轉化嫉妒情緒、提升人際關係。	1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～欣賞泡泡槍 4.欣賞送出去 5.幸福魔法小知識
第 5 課 合作有方法	◎理解不同的亮點可以發揮在不同的工作項目上。 ◎學習發現團隊成員的不同亮點，並做為分工的依據。 ◎覺察透過分工合作，可以達到更好的工作成果與人際關係。	1.心情好好玩 2.心情分岔路 3.幸福魔法寶藏～分工合作桶 4.最佳聯盟找一找 5.幸福魔法小知識
第 6 課 魔法大考驗	◎增進對討厭、喜歡、委屈、抱歉、嫉妒等五種常見情緒的理解、表達與調適能力。 ◎提升對社交情緒技巧的精熟與運用能力。 ◎建立高 EQ 的生活態度。	1.心情猜一猜 2.魔法寶藏大集合 3.魔法公園大挑戰