

建安國小芯福里情緒教育(SEL) 一年級課程《我是心情魔法師》課程說明

一、前言

根據心理學的理论觀點，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 卻未上 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「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. 一年級上學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課 發現好心情	<ul style="list-style-type: none">◎認識生活中常見的正向情緒與相關的生活事件◎強化覺察正向情緒與相關生活事件的能力◎激發學習動機、促進正向的生活態度	<ol style="list-style-type: none">1. 心情好朋友2. 心情故事～開心的一天3. 心情魔法寶物～好心情麥克風4. 好心情躲貓貓5. EQ 魔法小知識
第 2 課 分享好心情	<ul style="list-style-type: none">◎認識正向情緒的表情與肢體動作線◎強化表達正向情緒與相關生活事件的能力◎激發學習動機、促進正向的人際互動	<ol style="list-style-type: none">1. 心情好朋友2. 心情故事小回顧～開心的一天3. 心情魔法寶物～好心情麥克風4. 好心情找朋友5. 好心情健康操6. EQ 魔法小知識
第 3 課 發現壞心情	<ul style="list-style-type: none">◎認識生活中常見的負向情緒與相關的生活事件◎強化覺察負向情緒與相關生活事件的能力◎習判斷情緒及其相關問題的嚴重程度	<ol style="list-style-type: none">1. 心情好朋友2. 心情故事～糟糕的一天3. 心情魔法寶物～壞心情方向盤4. 壞心情走迷宮5. EQ 魔法小知識
第 4 課 幫幫壞心情	<ul style="list-style-type: none">◎認識負向情緒的表情與肢體動作線索◎強化面對問題的勇氣、解決問題的能力◎學習調節負向情緒的策略	<ol style="list-style-type: none">1. 心情好朋友2. 心情故事小回顧～糟糕的一天3. 心情魔法寶物～壞心情方向盤4. 壞心情有辦法5. 壞心情玩賓果6. EQ 魔法小知識
第 5 課 老師超魔力	<ul style="list-style-type: none">◎認識老師的角色與功能◎覺察師生互動中老師所發揮的角色功能◎促進正向的師生關係	<ol style="list-style-type: none">1. 心情好朋友2. 心情故事～魔力的一天3. 心情魔法寶物～超魔力探測器4. 超魔力測一測5. EQ 魔法小知識
第 6 課 魔力好時機	<ul style="list-style-type: none">◎學習尊重自己與他人的需求◎學習判斷求助的時機恰當性◎促進正向的班級氣氛	<ol style="list-style-type: none">1. 心情好朋友2. 心情故事小回顧～糟糕的一天3. 心情魔法寶物～超魔力探測器4. 超魔力充電站5. EQ 魔法小知識

2 · 一年級下學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課 我會交朋友	<ul style="list-style-type: none"> ◎覺察同儕友善關係、體會正向人際感受 ◎學習判斷他人的需要、瞭解回應的方法 ◎練習友善行為技巧、建立主動關心態度 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 心情好朋友 2 · 心情故事 3 · 心情魔法寶物 ~ 愛心收集盒 4 · 愛心連線對對碰 5 · EQ 魔法小知識
第 2 課 不怕被拒絕	<ul style="list-style-type: none"> ◎理解友善表達與回應拒絕能促進正向的人際關係 ◎練習友善表達與回應拒絕的正向語言技巧 ◎建立尊重他人感受與意願的友善態度 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 心情好朋友 2 · 心情故事 3 · 心情魔法寶物 ~ 愛心收集盒 4 · 愛心大串聯 5 · EQ 魔法小知識
第 3 課 生氣有原因	<ul style="list-style-type: none"> ◎認識生氣情緒的表情與肢體線索 ◎瞭解引發生氣情緒的常見原因 ◎提升對生氣情緒的覺察與理解 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 心情好朋友 2 · 心情故事 3 · 心情魔法寶物 ~ 生氣怪獸掃描機 4 · 生氣怪獸掃描機 5 · EQ 魔法小知識
第 4 課 消氣有方法身體放鬆術	<ul style="list-style-type: none"> ◎透過身體放鬆技巧增加對身體狀態的覺察與調節 ◎學習身體放鬆技巧的口訣 ◎深化身體放鬆技巧之生活運用，提升生氣管理能力 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 心情好朋友 2 · 心情故事小回顧 3 · 心情魔法寶物 ~ 生氣怪獸掃描機 4 · 大家來做放鬆術 5 · 放鬆身體一起來 6 · EQ 魔法小知識
第 5 課 消氣有方法怪獸收服術	<ul style="list-style-type: none"> ◎瞭解正向思考語言可舒緩生氣情緒 ◎學習四種對應不同生氣原因的正向思考語言 ◎深化正向思考語言之生活運用，提升生氣管理能力 	<ul style="list-style-type: none"> 1 · 心情好朋友 2 · 心情故事小回顧 3 · 心情魔法寶物 ~ 生氣怪獸掃描機 4 · 大家來練收服術 5 · 收服怪獸一起來 6 · EQ 魔法小知識
第 6 課 魔法大考驗	<ul style="list-style-type: none"> ◎增進對九大情緒的理解、表達與調適能力 ◎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 · 心情好朋友 2 · 心情魔法小書包 3 · 魔法森林大挑戰