

# 建安國小芯福里情緒教育 SEL 四年級課程《超人氣養成班》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～超人氣養成班》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：一個是提升孩子的情緒力，另一個則是提升孩子的人際力。《EQ 學園～超人氣養成班》分為上下兩冊。上冊主要為能夠有效調節負向情緒、做好生氣管理的 EQ 達人。能夠準確判斷別人的意圖、創造友善小圈圈的人際高手。下冊則為提升認知調節能力與想法彈性。學習樂觀思考的具體方法。強化對霸凌行為的認識與因應。強調旁觀者的力量，鼓勵友善、正義的行動！

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. 四年級上學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課 情緒主人翁	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎了解正負向情緒皆有功能，以及過多負向情緒可能造成的破壞性後果。</li> <li>◎體會情緒調節的重要性，並認識有效調節情緒的五大原則。</li> <li>◎學習運用「情緒調節輪」，建立有效且多元的情緒調節方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒紅氣球</li> <li>2. 情緒調節有方法</li> <li>3. EQ 武功祕笈～情緒調節輪</li> <li>4. EQ 知識寶典</li> </ul>
第 2 課 生氣雷達站	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認識生氣情緒常見的五種原因，並了解生氣時在生理反應、表情動作、思考行為等面向會引發的普遍反應與個別差異。</li> <li>◎提升學生對自己容易生氣的原因和程度之覺察，以增進對人我差異的理解與尊重。</li> <li>◎學習運用「氣話過濾杯」，建立適當表達生氣情緒的行為習慣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. EQ 知識複習</li> <li>2. 情緒失火記</li> <li>3. 生氣來賓果</li> <li>4. 生氣雷達圖：</li> <li>5. EQ 武功祕笈～氣化過濾杯</li> <li>6. EQ 知識寶典</li> </ul>
第 3 課 生氣管理局	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認識人類大腦的三層結構，以及每一層在生氣情緒的發生和調節上的角色。</li> <li>◎認識生氣情緒的四大管理方法，並練習在生活情境中有效運用。</li> <li>◎學習運用「生氣滅火拍」，提醒自己善用有效策略，以調節生氣情緒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. EQ 知識複習</li> <li>2. 超級猜一猜</li> <li>3. 好好管生氣</li> <li>4. EQ 武功祕笈～生氣滅火拍</li> <li>5. EQ 知識寶典</li> </ul>
第 4 課 人際放大鏡	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認識「故意、不小心、不確定」等三種人際意圖歸因，覺察自己的歸因傾向。</li> <li>◎練習透過「行為、表情、事後反應」等具體線索，準確判斷人際意圖。</li> <li>◎學習運用「歸因緩緩咒」，建立先蒐集線索，再下判斷的人際意圖歸因習慣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. EQ 知識複習</li> <li>2. 我戴有色眼鏡嗎</li> <li>3. 意圖歸因大解密</li> <li>4. EQ 武功祕笈～歸因緩緩咒</li> <li>5. EQ 知識寶典</li> </ul>
第 5 課 人際心舞台	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎了解「捉弄」與「開玩笑」的不同，並能運用具體線索來區辨。</li> <li>◎認識三種容易造成人際意圖歸因錯誤的因素，提升自我覺察並減少歸因偏誤。</li> <li>◎學習運用「人際超雷達」，提升對人際距離的覺察，並建立尊重個別差異的態度。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. EQ 知識複習</li> <li>2. 捉弄還是開玩笑</li> <li>3. 走出人際內心戲</li> <li>4. EQ 武功祕笈～人際超雷達</li> <li>5. EQ 知識寶典</li> </ul>
第 6 課 人際好圈圈	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認識人際小圈圈的定義與優缺點，以及常見的形成原因。</li> <li>◎破除人際小圈圈的迷思，建立正確觀念與態度。</li> <li>◎學習運用「好圈圈寶盒」，內化創造正向人際好圈圈的原則。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. EQ 知識複習</li> <li>2. 小圈圈的世界</li> <li>3. 人際套圈圈</li> <li>4. 人際圈圈不 NG</li> <li>5. EQ 武功祕笈～好圈圈寶盒</li> <li>6. EQ 知識寶典</li> </ul>

## 2 · 四年級下學期

課名	課程目標	課程活動
第 1 課 情緒想法對對碰	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎覺察不同角度會造成不同判斷的現象。</li> <li>◎認識情緒與想法的關聯，了解不同想法會產生不同情緒。</li> <li>◎學習運用「想法釣魚竿」，提升對情緒背後的想法之覺察能力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 · 換個角度不一樣</li> <li>2 · 情緒跟著想法走</li> <li>3 · 學習手冊使用說明</li> <li>4 · EQ 武功秘笈 ~ 想法釣魚竿</li> <li>5 · EQ 知識寶典</li> </ul>
第 2 課 情緒想法彈彈樂	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎了解想法越有彈性就越能調節負向情緒。</li> <li>◎認識提升想法彈性的五個步驟。</li> <li>◎學習運用「想法心手把」，創造能帶來平靜和有希望的新想法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 · EQ 知識複習</li> <li>2 · 超級比一比</li> <li>3 · 想法小劇場</li> <li>4 · 想法彈性王</li> <li>5 · EQ 武功秘笈 ~ 想法心手把</li> <li>6 · EQ 知識寶典</li> </ul>
第 3 課 情緒樂觀向前行	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎了解樂觀思考可以帶來正向情緒、創造幸福感。</li> <li>◎認識樂觀 vs. 悲觀思考的三組共六個想法，並透過練習深化理解與運用。</li> <li>◎學習運用「樂觀密碼鎖」，建立看待成功與失敗的樂觀思考模式。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 · EQ 知識複習</li> <li>2 · EQ 故事屋</li> <li>3 · 樂觀訓練所</li> <li>4 · EQ 武功秘笈 ~ 樂觀密碼鎖</li> <li>5 · EQ 知識寶典</li> </ul>
第 4 課 人際病毒特搜隊	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認識欺負、霸凌等行為並體會其破壞力。</li> <li>◎了解霸凌行為對霸凌者及被霸凌者長遠的負面影響。</li> <li>◎學習運用「霸凌隔離室」辨識霸凌行為，強化隔絕霸凌的決心。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 · EQ 知識複習</li> <li>2 · 人際病毒來襲時</li> <li>3 · 人際病毒 X 光機</li> <li>4 · 霸凌後遺症</li> <li>5 · EQ 武功秘笈 ~ 霸凌隔離室</li> <li>6 · EQ 知識寶典</li> </ul>
第 5 課人 際病毒防治法	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎體會「笑人笑自己、罵人罵自己」的真義，以提升被霸凌者的心理防禦力。</li> <li>◎認識五個因應霸凌的有效策略，並學會判斷使用時機。</li> <li>◎學習運用「自信超人功」來展現自信，提升對被霸凌的心理免疫力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 · EQ 知識複習</li> <li>2 · EQ 故事屋 ~ 蘇東坡與好朋友</li> <li>3 · 人際病毒防護罩</li> <li>4 · EQ 武功秘笈 ~ 自信超人功</li> <li>5 · EQ 知識寶典</li> </ul>
第 6 課 人際勇者大聯盟	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認識霸凌事件中旁觀者的類型與助長霸凌的作用。</li> <li>◎體認旁觀者可以採取哪些積極行動來防止霸凌的發生。</li> <li>◎學習運用「勇者行動環」自我提醒，促發積極的反霸凌行動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 · EQ 知識複習</li> <li>2 · 人際病毒培養皿</li> <li>3 · 人際勇者大變身</li> <li>4 · EQ 武功秘笈 ~ 勇者行動環</li> <li>5 · EQ 知識寶典</li> </ul>