



芯福里情緒教育課程

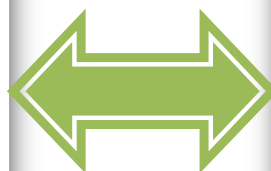
結合 108 課綱綜合活動領域

核心素養之編碼

-中年級-



(108 課綱綜合活動領域能力素養)



(芯福里中年級 EQ 教案)

目錄

壹、108 課綱綜合活動領域總目標.....	4
一、108 課綱綜合活動領域主題軸與主題項目.....	4
二、綜合活動領域的整體內涵說明.....	4
主題軸 1：自我與生涯發展.....	4
主題軸 2：生活經營與創新.....	5
主題軸 3：社會與環境關懷.....	5
三、學習重點編碼說明.....	6
貳、芯福里中年級 EQ 學園教案結合 108 課綱綜合活動領域能力素養之編碼	7
第一單元 情緒追追追.....	7
第二單元 情緒觀測站.....	8
第三單元 情緒偵探特訓.....	9
第四單元 做情緒的主人.....	10
第五單元 人際俱樂部.....	11
第六單元 人際放大鏡.....	12
第七單元 人際病毒特搜隊.....	13
第八單元 做個人際小達人.....	14

壹、108 課綱綜合活動領域總目標

一、108 課綱綜合活動領域主題軸與主題項目

領域總目標：培養學生具備「價值探索、經驗統整與實踐創新」的能力			
主題軸	1.自我與生涯發展	2.生活經營與創新	3.社會與環境關懷
主題項目	a.自我探索與成長	a.人際互動與經營	a.危機辨識與處理
	b.自主學習與管理	b.團體合作與領導	b.社會關懷與服務
	c.生涯規劃與發展	c.資源運用與開發	c.文化理解與尊重
	d.尊重與珍惜生命	d.生活美感與創新	d.環境保育與永續

資料來源：教育部(2015)。十二年國民基本教育綜合活動領域課程綱要草案。檢索日期：2018 年 11 月 25 日

二、綜合活動領域的整體內涵說明

主題軸 1：自我與生涯發展

- a.自我探索與成長：了解自己的潛能與感受，欣賞與接納自己，探索與發展自我價值，確立適切的人生觀，並促進個人與家庭健全發展，追求幸福人生。
- b.自主學習與管理：探究自我的學習方法，規劃、執行學習計畫；覺察自我需求與目標，培養自律與負責的態度，運用批判思考與系統分析，積極面對挑戰，解決問題。
- c.生涯規劃與發展：探索生涯發展資源與自我的關連，統整生涯資訊，掌握未來社會發展趨勢，規劃個人生涯抉擇，促進適性發展與彈性適應的能力。
- d.尊重與珍惜生命：覺察與調適自我的情緒，探索生命的變化與發展歷程，了解生命的意義，體會生命存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，達到身心靈健全發展。

主題軸 2：生活經營與創新

- a.人際互動與經營：了解人我關係，覺察自己、家人與團體的溝通問題，善用多元溝通技巧，營造良好的人際關係。
- b.團體合作與領導：與他人有效溝通與合作，發揮正向影響力，學習並善用領導策略，營造和諧及有效能的團體生活。
- c.資源運用與開發：具備蒐集、分析、開發與運用各項資源的知能，探究科技、資訊與媒體倫理的相關議題，妥善計劃與執行個人生活中重要事務，提升生活品質。
- d.生活美感與創新：覺察與體驗生活美感的多樣性，欣賞與分享美善的人事物，展現生活美感，運用創意經營生活。

主題軸 3：社會與環境關懷

- a.危機辨識與處理：辨識人為與自然的危險情境，運用資源並發展合宜的處理策略，預防及化解危機，以保護自己與他人。
- b.社會關懷與服務：關懷周遭的人事物，參與服務活動並體驗其意義，涵養樂於行善的情懷，主動參與社會服務。
- c.文化理解與尊重：探索世界各地的生活方式，肯定自我文化價值，理解、尊重與關懷不同文化及族群，主動關心人類處境與全球議題。
- d.環境保育與永續：妥善規劃與執行戶外活動，體驗、欣賞人與環境的關係，主動關懷自然生態的永續發展議題，持續展現實踐的行動力。

三、學習重點編碼說明

學習表現與學習內容的編碼，各由三碼組成，按教育階段說明如下。

國民小學階段				
學習重點	第 1 碼	第 2 碼		第 3 碼
學習表現	主題軸 1、2、3	主題項目 a、b、c、d	學習階段別 II、III	流水號
學習內容	主題軸 A、B、C	主題項目 a、b、c、d	學習階段別 II、III	流水號

十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校綜合活動領域 中華民國一〇七年十月

資料來源：國家教育研究院 檢索日期：2019 年 6 月 1 日

貳、芯福里中年級 EQ 學園教案結合 108 課綱綜合活動領域能力素養之編碼

第一單元 情緒追追追

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>❖建立孩子對情緒基本概念的了解。</p> <p>1.認識學齡階段常見的情緒類別。</p> <p>2.了解情緒起源於各種事件情況。</p>	<p>1-1 龜兔比一比</p> <p>1-2 情緒是什麼？</p> <p>1-3 十大情緒秘密檔案。</p> <p>1-4 EQ 武功祕笈：數數呼吸法。</p> <p>1-5 課程回顧</p>	<p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p> <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>	<p>Aa-II-1 自己能做的事。</p> <p>Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。</p> <p>Aa-II-3 自我探索的想法與感受。</p> <p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。</p> <p>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。</p> <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> <p>Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。</p> <p>Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p> <p>Bd-II-3 生活問題的創意解決。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>

第二單元 情緒觀測站

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>❖提升孩子對情緒的覺察能力</p> <p>1.幫助孩子覺察自我的情緒狀態。</p> <p>2.幫助孩子瞭解並尊重情緒感受的個別差異。</p>	<p>2-1 喜怒哀樂大會串</p> <p>2-2 倒楣的一天</p> <p>2-3 我的心情我知道</p> <p>2-4 EQ 武功祕笈：忍者定心術。</p> <p>2-5 課程回顧</p>	<p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>	<p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>Ad-II-2 正向思考的策略。</p> <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。</p> <p>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。</p> <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> <p>Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。</p> <p>Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p> <p>Bd-II-3 生活問題的創意解決。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>

第三單元 情緒偵探特訓

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>❖提升孩子對情緒和表情以及姿勢動作的關聯之了解。</p> <p>1.幫助孩子敏銳覺察與情緒相關的表情與姿勢動作。</p> <p>2.讓孩子體驗這兩者對情緒的影響，以學習自我調整。</p>	<p>3-1 情緒大進擊</p> <p>3-2 情緒捉迷藏</p> <p>3-3 拼圖擂台賽</p> <p>3-4 EQ 武功祕笈： 開心變臉術。</p> <p>3-5 課程回顧</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p> <p>1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p> <p>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>	<p>Ab-II-1 有效的學習方法。</p> <p>Ab-II-2 學習行動。</p> <p>Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>Ad-II-2 正向思考的策略。</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。</p> <p>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。</p> <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> <p>Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。</p> <p>Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p> <p>Bd-II-3 生活問題的創意解決。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>

第四單元 做情緒的主人

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>❖提升孩子對自我情緒的表達能力。</p> <p>1.幫助孩子覺察自我常用的情緒調適模式。</p> <p>2.增進孩子情緒調適的多樣性與適應性。</p>	<p>4-1 情緒紅氣球</p> <p>4-2 情緒壓力調節器</p> <p>4-3 我有好方法</p> <p>4-4 EQ 武功祕笈：拋開生氣。</p> <p>4-5 課程回顧</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p> <p>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>	<p>Ab-II-1 有效的學習方法。</p> <p>Ab-II-2 學習行動。</p> <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。</p> <p>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。</p> <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> <p>Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。</p> <p>Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p> <p>Bd-II-3 生活問題的創意解決。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>

第五單元 人際俱樂部

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>❖提升孩子站在他人觀點的能力。</p> <p>1.幫助孩子學習從他人的角度思考，並同理 他人的情緒和想法。</p> <p>2.教導孩子表達對他人情緒的接納和了解。</p>	<p>5-1 EQ 故事屋「爬樹高手林小英」</p> <p>5-2 其實我懂你的心</p> <p>5-3 同理心大考驗</p> <p>5-4 EQ 武功祕笈：换位思考。</p> <p>5-5 課程回顧</p>	<p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通 態度和技巧。</p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p> <p>3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。</p> <p>3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。</p>	<p>Aa-II-1 自己能做的事。</p> <p>Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。</p> <p>Aa-II-3 自我探索的想法與感受。</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p> <p>Cb-II-1 服務對象的了解與適切服務。</p> <p>Cb-II-2 服務行動的參與與分享。</p> <p>Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。</p> <p>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。</p>

第六單元 人際放大鏡

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>❖提升孩子解讀他人行為意圖的能力</p> <p>1.讓孩子學習從情境線索推論他人的行為是故意的還是不小心的，並認識造成歸因偏差的原因。</p> <p>2.了解個人空間的概念，並學習彼此尊重，保持適當的人際距離。</p>	<p>6-1 我戴有色眼鏡嗎？</p> <p>6-2 人際 EQ 大考驗</p> <p>6-3 走出人際迷宮</p> <p>6-4 武功祕笈：人際雷達 BBB。</p> <p>6-5 課程回顧</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>	<p>Ab-II-1 有效的學習方法。</p> <p>Ab-II-2 學習行動。</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>

第七單元 人際病毒特搜隊

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>❖幫助孩子認識什麼是嘲弄和欺負的行為</p> <p>1.教導孩子區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄。</p> <p>2.區分什麼行為是傷害他人的行為，並學習向欺負說：NO。</p>	<p>7-1 開玩笑還是惡作劇？</p> <p>7-2 人際病毒 X 光機</p> <p>7-3 人際病毒隔離室</p> <p>7-4 武功祕笈：正義少年防身術。</p> <p>7-5 課程回顧</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>	<p>Ab-II-1 有效的學習方法。</p> <p>Ab-II-2 學習行動。</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>Bb-II-2 關懷團隊成員的行動。</p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p> <p>Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。</p> <p>Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p> <p>Bd-II-3 生活問題的創意解決。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>

第八單元 做個人際小達人

單元目標	單元內容	與綜合活動領域能力素養之對應	
		學習表現	學習內容
<p>幫助孩子學習◆如何面對嘲弄和欺負</p> <p>1.教導孩子在人際關係中建立自信心。</p> <p>2.學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應。</p>	<p>8-1 自信超人</p> <p>8-2 EQ 故事屋「佛與糞」。</p> <p>8-3 人際防護罩</p> <p>8-4 武功祕笈：人際小達人行動宣言。</p> <p>8-5 課程回顧</p>	<p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p> <p>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題。</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>	<p>Ab-II-1 有效的學習方法。</p> <p>Ab-II-2 學習行動。</p> <p>Ba-II-1 自我表達的適切性。</p> <p>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。</p> <p>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。</p> <p>Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。</p> <p>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。</p> <p>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。</p> <p>Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。</p> <p>Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p> <p>Bd-II-3 生活問題的創意解決。</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p>