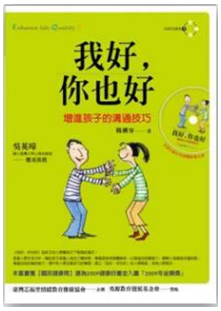
109 學年度三民國小芯福里 EQ 志工團 & 入班教材說明

EQ 服務志工：	志工任務分「主講志工」與「協助志工」。皆接受台灣芯福里情緒教育推廣協會的培訓課程.「主講志工」負責教案講述及教學。「協助志工」依主講志工之需要適時協助。
EQ 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
EQ 教案教學重點說明：	
	EQ 學園　自我覺察＆自我情緒管理 Ⅰ. 情緒追追追　情緒理解——認識常見情緒類別 Ⅱ. 情緒觀測站　情緒表達——覺察自我的情緒狀態 Ⅲ. 情緒偵探特訓　情緒調適——覺察與情緒相關的表情和姿勢動作 Ⅳ. 做情緒的主人　情緒控制——學習情緒調節方法 EQ 學園　人際覺察＆人際關係處理 Ⅴ. 人際俱樂部　同理心——提升設身處地為人著想的能力 Ⅵ. 人際放大鏡　解讀意圖歸因——提升正確解讀他人行為意圖的能力 Ⅶ. 人際病毒特搜隊　認識嘲弄與欺負——分辨善意的玩笑和惡意的嘲弄 Ⅷ. 做個人際小達人　面對嘲弄與欺負——建立自信心，學習人際互動技巧
	我是 EQ 高手　強化情緒管理能力 課程內容：理性情緒教育，介紹 EQ 基礎概念，加強情緒管理能力。 單元名稱：一. 感覺情緒知多少　二. 情緒三部曲 三. 公說公有理 婆說婆有理　四. 做個 EQ 高手 學習目標： 單元一-了解 EQ 的重要性及其內涵，認識感覺並學會區分生理和心理的感覺，了解情緒及其向度，探討情緒表達的適切性 單元二-體會認知因素對情緒感受的影響，體會認知因素對情緒強度的影響，了解生理狀態對情緒的影響，了解表情與肢體習慣對情緒的影響 單元三-察覺人類知覺的主觀性，體驗過度推論的弊病，了解主觀的定義與弊病，學習尊重個別差異 單元四-了解生活中常見的非理性想法，學習如何反駁非理性的想法，建立理性的思考習慣，提升情緒管理的能力

	我真的很不錯　提升自我概念 課程內容：認識自我四個層面。 單元名稱：一. 魔鏡魔鏡我問你(生理我)　二. 我的情緒面面觀(情緒我) 三. 人在江湖(社會我)　四. 做個自信高手(智慧我) 學習目標： 單元一-了解自我概念的意義與內容，體會自我認識的重要性，探索並釐清自我概念中生理我的內涵，解析「生理我」的迷思與改善之道. 單元二-了解自我概念中「情緒我」的先天因素，探索自我的情緒特質，了解自我的情緒表現，提升自我的情緒調整能力. 單元三-發覺自己是被許多無形的愛支持和保護的，了解自己的家庭資源及生活環境社區的資源，探索自己在團體中的角色，了解團隊合作的意義並肯定個人的社會角色 單元四-了解自我概念中「智慧我」的內涵，解析「智慧我」與生涯規劃的關係，了解自我肯定的意義與重要性，探討提升自尊的方法和建立自我肯定的態度
	**我好，你也好　增進溝通技巧** 課程內容：認識人際溝通分析 Transactional Analysis(TA 理論)，藉由對自己的覺察與掌握，對別人的尊重與包容，獲得良好的人際關係。 單元名稱：一. 本尊與分身　二. 我的分身面面觀 三. 一樣米養百樣人　四. 做個人際高手 學習目標： 單元一-體驗心理學與日常生活的關係，了解「人際交流分析」理論對於人格組成之概念，探討人格組成對個體行為表現的影響 單元二-認識人格組成中「兒童」、「父母」、「成人」三個分身的功能與類別，了解「兒童」、「父母」、「成人」三個分身均衡發展的重要性 單元三-認識 PAC 自我圖像和促進對個別差異的瞭解與接納，瞭解 PAC 人格狀態的典型及其優缺點及增進自我改善的能力，了解並學習運用線索來提升對自己與他人的瞭解與覺察能力 單元四-提升對人際互動狀態的覺察，增進對人際互動技巧的掌握，建立「我好，你也好」的人際態度

	我是解題高手　激發解決問題的能力 課程內容：學習解決問題技巧，建立豐富多元的解決問題能力。 單元名稱：一. 我會想辦法　二. 福爾摩斯俱樂部 三. 創意奇兵歷劫歸來　四. 做個解題高手 學習目標： 單元一-體會解決問題能力之重要性，認識解決問題之步驟與關鍵態度，瞭解自己所屬之解題類型 單元二-瞭解釐清問題的重要性，提升蒐集資料與合理推論能力，學習區辨問題中的事實與意見 單元三-瞭解訂定目標需考慮的因素，提升訂定目標的能力，提升創造解題策略的能力，學習分析後果並選擇較佳的解題策略 單元四-體認知識、常識與經驗對於後果判斷的正確性之影響，增強在生活情境中運用解題步驟的能力，提升解決問題的實踐力，養成「以勇氣面對挫敗、以智慧解決問題」的生命態度