

課程名稱: EQ 魔法學校\_我是心情魔法師

年 級: 一年級上學期

單元	教學目標
第一單元 發現好心情	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識生活中常見的正向情緒與相關的生活事件。</li><li>2. 強化覺察正向情緒與相關生活事件的能力。</li><li>3. 增強學習動機、促進正向的生活態度。</li></ol>
第二單元 分享好心情	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 促進對正向情緒的覺察 區辨與理解能力。</li><li>2. 建立以表情和肢體做表達正向情緒的習慣。</li><li>3. 增強學習動機、促進正向的人際互動。</li></ol>
第三單元 發現壞心情	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識生活中常見的負向情緒與相關的生活事件。</li><li>2. 強化覺察負向情緒與相關生活事件的能力。</li><li>3. 學習判斷負向情緒及其相關生活事件的危急性。</li></ol>
第四單元 幫幫壞心情	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 促進對負向情緒的覺察、區辨與理解能力。</li><li>2. 提升因應負向情緒及相關問題的技巧。</li><li>3. 強化面對問題的勇氣、解決問題的能力。</li></ol>
第五單元 老師超魔力	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識老師在學校生活中的各種角色與功能。</li><li>2. 提升對老師角色與功能的察覺。</li><li>3. 促進和諧正向的師生關係。</li></ol>
第六單元 魔力好時機	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 提升察言觀色能力，學習為人著想與同理關懷。</li><li>2. 強化情境覺察能力，建立確認他人狀態的習慣。</li><li>3. 學習判斷事件緊急性，尊重自己與他人的需求。</li></ol>

課程名稱: EQ 學園

年 級: 中年級(四年級)

單元名稱	教學目標
第一單元 情緒追追追	建立孩子對情緒基本概念的了解 1.認識學齡階段常見的情緒類別。 2.了解情緒起源於各種事件情況
第二單元 情緒觀測站	提升孩子對情緒的覺察能力 1.幫助孩子覺察自我的情緒狀態。 2.幫助孩子瞭解並尊重情緒感受的個別差異。
第三單元 情緒偵探特訓	提升孩子對情緒和表情以及姿勢動作的關聯之了解。 1.幫助孩子敏銳覺察與情緒相關的表情與姿勢動作。 2.讓孩子體驗這兩者對情緒的影響，以學習自我調整。
第四單元 做情緒的主人	提升孩子對自我情緒的表達能力。 1.幫助孩子覺察自我常用的情緒調適模式。 2.增進孩子情緒調適的多樣性與適應性。
第五單元 人際俱樂部	提升孩子站在他人觀點的能力。 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。 2.教導孩子表達對他人情緒的接納和了解。
第六單元 人際放大鏡	提升孩子解讀他人行為意圖的能力 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。 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。
第七單元 人際病毒特搜隊	幫助孩子認識什麼是嘲弄和欺負的行為 1.教導孩子區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄。 2.區分什麼行為是傷害他人的行為，並學習向欺負說：NO。
第八單元 做個人際小達人	幫助孩子學習❖如何面對嘲弄和欺負 1.教導孩子在人際關係中建立自信心。 2.學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應。

課程名稱: 我是 EQ 高手\_\_加強孩子的情緒管理

年 級: 五年級上學期

單元名稱	教學目標
第一單元 感覺情緒知多少	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解 EQ 的重要性及其內涵。</li><li>2. 認識感覺並學會區分生理和心理的感覺。</li><li>3. 了解情緒及其向度。</li><li>4. 探討情緒表達的適切性。</li></ol>
第二單元 情緒三部曲	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 體會認知因素對情緒感受的影響。</li><li>2. 體會認知因素對情緒強度的影響。</li><li>3. 了解生理狀態對情緒的影響。</li><li>4. 了解表情與肢體習慣對情緒的影響。</li></ol>
第三單元 公說公有理 婆說婆有理	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 察覺人類知覺的主觀性。</li><li>2. 體驗過度推論的缺點。</li><li>3. 了解過度主觀的定義與缺點。</li><li>4. 學習尊重個別差異。</li></ol>
第四單元 做個 EQ 高手	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解生活中常見的非理性想法。</li><li>2. 學習如何和非理性想法唱反調。</li><li>3. 建立理性的思考習慣。</li><li>4. 加強情緒管理的能力。</li></ol>

課程名稱: 我真的很不錯\_\_提升孩子的自我概念

年 級: 五年級下學期

單元名稱	教學目標
第一單元 魔鏡魔鏡我問你	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解自我概念的與內容。</li><li>2. 體會自我認識的重要性。</li><li>3. 探索並釐清自我概念中「生理我」的內涵。</li><li>4. 解析「生理我」的迷思與改善之道。</li></ol>
第二單元 我的情緒面面觀	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解自我概念中「情緒我」的內涵。</li><li>2. 探索自我的情緒特質。</li><li>3. 了解自我的情緒表現。</li><li>4. 提升調整情緒特質的能力。</li></ol>
第三單元 人在江湖	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解自我概念中「社會我」的內涵。</li><li>2. 探索自己擁有的資源並建立感恩的態度。</li><li>3. 探索自己在團體中的角色。</li><li>4. 瞭解團隊合作的意義並肯定每個角色的貢獻。</li></ol>
第四單元 做個自信高手	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解自我概念中「智慧我」的內涵。</li><li>2. 解析「智慧我」與生涯規劃的關係。</li><li>3. 了解自我肯定的意義與重要性。</li><li>4. 探討提升自尊的方法、建立自我肯定的態度。</li></ol>

課程名稱: 我好你也好\_\_增進孩子的溝通技巧

年 級: 六年級上學期

單元名稱	教學目標
第一單元 本尊與分身	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 體驗心理學與日常生活的關係。</li><li>2. 了解「人際交流分析」理論對於人格組成的影響。</li><li>3. 探討人格組成對個體行為表現的影響。</li></ol>
第二單元 我的分身面面觀	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識人格組成中「兒童」「父母」和「成人」三種分身的功能和類別。</li><li>2. 體認「兒童」「父母」和「成人」三個分身均衡發展的重要性。</li></ol>
第三單元 一樣米養百樣人	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識 PAC 自我圖像，促進對個別差異的了解與接納。</li><li>2. 了解 PAC 人格狀態的類型及其優缺點，增進自我改善的能力。</li><li>3. 了解並學習運用線索來提升對自己及他人的瞭解與覺察能力。</li></ol>
第四單元 做個人際高手	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 提升對人際互動狀態的覺察。</li><li>2. 增進對人際互動技巧的掌握。</li><li>3. 建立「我好你也好」的人際態度。</li></ol>

課程名稱: 我是解題高手\_\_激發孩子的解決問題能力

年 級: 六年級下學期

單元名稱	教學目標
第一單元 我會想辦法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 體會解決問題能力的重要性。</li><li>2. 認識解決問題之步驟與關鍵態度。</li><li>3. 了解自己所屬的解題類型。</li></ol>
第二單元 福爾摩斯俱樂部	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 瞭解釐清問題的重要性。</li><li>2. 提升蒐集資料與合理推論的能力。</li><li>3. 學習區辨問題中的事實與意見。</li></ol>
第三單元 創意奇兵歷劫歸來	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解訂定目標需要考慮的因素。</li><li>2. 提升訂定目標的能力。</li><li>3. 提升創造解題策略的能力。</li><li>4. 學習分析後果並選擇較佳的解題策略。</li></ol>
第四單元 做個解題高手	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 體認知識、常識與經驗對於後果判斷的正確性之影響。</li><li>2. 增強在生活情境中運用解題步驟的能力。</li><li>3. 提升解決問題的實踐力。</li><li>4. 養成以「勇氣面對挫敗，以智慧解決問題」的生命態度。</li></ol>