

芯福里 EQ 教育入校服務 實施計畫



臺灣芯福里情緒教育推廣協會

EQ 教育入校服務實施計畫

壹、緣起：

一個情緒健康的兒童，將來有可能會是個人格健全的成人；一個情緒常失控的兒童，將來有可能成為人際或社會的麻煩製造者。現今，少子化的趨勢，導致家庭中的孩子較易受寵而驕縱。學校中，亦常見學生只因人或事的悖情逆意，即情緒失控、暴躁易怒，甚至施暴於人，造成人際衝突的惡果，教師在處理這類問題上，也頗勞心費力。因此，如果能在國小階段，引導、啟發兒童認識情緒、掌控情緒、肯定自我、解決問題，豈不對兒童的各項發展更有助益。

貳、宗旨：

- 一、結合學校志願家長及社區資源培訓 EQ 教育種籽人才，使家庭、學校社區相互回饋及學習成長。
- 二、增進孩子對自我情緒的了解，進而提升情緒管理的能力。
- 三、增強孩子理性思考的能力，覺察情緒反應與提高生活適應能力。
- 四、建立孩子「珍愛自己、尊重別人」的生命教育理念。
- 五、建立社區 EQ 教育推廣模式，提供更多學校參考推動。

參、計畫內容：

一、EQ 師資培訓：

- (一) 培訓對象：招募對 EQ 教育有興趣且有服務熱忱的學校志工或家長。
- (二) 培訓人數：志工或家長數人，並視學校需求，增募人力參與培訓。
- (三) 培訓時間及地點：學校志工報名參與全省各區的「EQ 基礎志工培訓」。
- (四) **108 學年度上學期**培訓時間及地點：

場次	上課期間	課程	講師	場地
台北東區	09/26~11/12(四)	我好 你也好	邱錦玉、鍾世明	麗湖國小
台北西區	10/03~11/28(四)	我是解題高手	駱郁芬、呂俐安	蘆洲區仁愛國小
台北中區	11/07~12/26(四)	我是 EQ 高手	李筱蓉、張嘉紋	松山國小
台北南區	10/18~11/26(二)	我好 你也好	謝明慧、王淳弘	網溪國小
台北北區	10/08~11/26(二)	我真的很不錯	黃瑞瑛、李馨兒	關渡國小

新北市	10/22~12/10(二)	我是 EQ 高手	王梅君、黃天豪	樂利國小
桃園區	09/26~11/21(四)	我真的很不錯	李依親、謝玲玉	中山國小
新竹市	10/01~11/19(二)	我是解題高手	李依親、黃春偉	實驗國小
彰化市	09/19~11/14(四)	我好 你也好	蕭雅文、葉春吟	彰化縣立圖書館
嘉義市	11/21~01/09(四)	我真的很不錯	楊俐容、葉春吟	嘉北國小
台南市	10/22~12/10(二)	我是解題高手	楊雅明、謝玲玉	進學國小
屏東	11/04~12/30(一)	EQ 學園	楊俐容、黃春偉	泰美親子館

*每一期培訓課程的時間平均為 8 週（8 堂課），每週（堂）3 小時，共計 24 小時。

(五) 各期培訓課程：課程目標

第一期：強化學童情緒管理能力

第二期：提升學童自我概念課程

第三期：增進學童人際溝通技巧課程

第四期：提升學童解決問題技巧課程

二、EQ 教育入班服務對象：國小高年級（五上、五下、六上、六下）

三、EQ 教育入班服務志工：參加完培訓課程並上完督導課之志工

(一) 主講志工：擔任 EQ 教學主講工作。

(二) 一般服務志工：協助主講者操作電腦工作、發放學習手冊及獎勵工作、其他相關工作。

四、EQ 教育課程內容：(國小高年級適用)

期別	課程名稱	單元名稱	內 容	上課節數	建議適用年段
第一期	我是 EQ 高手——強化情	一、 感覺情緒知多少	1 了解 EQ 的重要性及其內涵 2 認識感覺並學會區分生理與心理的感覺 3 瞭解情緒及其向度 4 探討情緒表達的適切性	2 節	五上
		二、 情緒三部曲	1 體會認知因素對情緒感受的影響 2 體會認知因素對情緒強度的影響 3 了解生理狀態對情緒的影響 4 了解表情與肢體習慣對情緒的影響	2 節	
		三、	1 察覺人類知覺的主觀性		

	緒 管 理 能 力	公說公有理 婆說婆有理	2 體驗過度推論的缺點 3 了解過度主觀的定義與缺點 4 學習尊重個別差異	2 節	
		四、 做個 EQ 高 手	1 理解生活中常見的非理性想法 2 學習如何和非理性想法唱反調 3 建立理性的思考習慣 4 加強情緒管理的能力	2 節	
第 二 期	我 真 的 很 不 錯 — 提 升 自 我 概 念 課 程	一、 魔鏡魔鏡我 問你	1 了解自我概念的意義與內容 2 體會自我認識的重要性 3 探索並釐清自我概念中「生理我」 的內涵 4 解析「生理我」的迷思與改善之道	2 節	五 下
		二、 我的情緒面 面觀	1 了解自我概念中「情緒我」的先天 因素 2 探索自我的情緒特質 3 了解自我的情緒表現 4 提升自我的情緒調整能力	2 節	
		三、 人在江湖	1 發覺自己是被許多無形的愛支持和 保護的 2 了解自己的家庭資源及生活環境社 區的資源 3 探索自己在團體中的角色 4 瞭解團隊合作的意義並肯定個人的 社會角色	2 節	
		四、 做個自信高 手	1 了解自我概念中「智慧我」的內涵 2 解析「智慧我」與生涯規劃的關係 3 瞭解自我肯定的意義與重要性 4 探討提升自尊的方法、建立自我肯 定的態度	2 節	
第 三 期	我 好 你 也 好 — 增 進 人	一、 本尊與分身	1 體驗心理學與日常生活的關係 2 了解 PAC 理論對於人格組成之概念 3 探討人格組成對個體行為表現的影 響	2 節	六 上
		二、 我的分身面 面觀	1 認識人格中「兒童」、「父母」、「成 人」成份的功能與類別。 2 了解「兒童」、「父母」、「成人」成 份的正負向表現方式。 3 體認「兒童」、「父母」、「成人」成 份均衡發展的重要性。	2 節	

	際溝通技巧	三、一樣米養百樣人	1 認識 PAC 自我圖像，促進對個別差異的瞭解與接納。 2 瞭解 PAC 人格狀態的典型及其優缺點，增進自我改善的能力。 3 學習解析 PAC 的線索，提升對自己及他人的覺察能力。	2 節	
		四、做個人際高手	1 提升對人際互動狀態的覺察 2 增進對人際互動技巧的掌握 3 建立「我好，你也好」的人際態度	2 節	
第四期	我是解題高手——提升解決問題技巧	一、我會想辦法	1 了解生活中常見的問題 2 體會解決問題能力之重要性 3 認識解決問題之步驟 4 提升情緒覺察的能力	2 節	六下
		二、福爾摩斯俱樂部	1 瞭解釐清問題的重要性 2 學習釐清問題的方法 3 瞭解訂定目標需考慮的因素 4 提升訂定目標的能力	2 節	
		三、創意奇兵歷劫歸來	1 認識創造力與其重要性 2 學習以富創意的方式解決日常生活的問題 3 體會思考後果的重要性 4 瞭解前瞻思考所需之基礎	2 節	
		四、做個解題高手	1 體認解決問題能力的重要性 2 熟悉解決問題的步驟 3 提升解決問題的實踐力 4 養成以勇氣面對挫敗，以智慧解決問題的生命態度	2 節	

五、EQ 教育介紹與課程說明步驟：

(一) 當協會獲知有學校的行政、教師或志工團或家長會，有意願在校內推動 EQ 教育；或者是已有學校志工家長先參與了協會的 EQ 志工培訓後，大力向學校推薦 EQ 教育入校服務。則首先由臺灣芯福里 EQ 教育推廣協會的 EQ 教育督導或幹部，與學校取得聯繫並獲同意後，共同擇日義務入校為校長、行政人員、學年主任、老師、志工團、家長會等介紹說明 EQ 教育方案內容。



(二) 學校志工家長參加並完成協會舉辦的基礎培訓課程後，協會將協助安排這群志工參與由 EQ 督導主持的「督導課」(8-16 小時)，志工除進行 EQ 實務教學演練

外，並了解學校入班服務相關要點。學校輔導室協助徵詢調查要上 EQ 課的年級班級後（要配合志工培訓的期別課程），再由協會派任的 EQ 教育督導帶領學校 EQ 志工團向輔導主任及該年級的班級導師們，進一步雙向溝通 EQ 教育入班服務詳細事宜，徵詢老師要釋放出的上 EQ 課時間。並建議老師，最佳的方式為：將每期（套）EQ 教育課程的時間與規劃，結合相關領域（綜合領域）課程，編寫入班級的學期課程教學計畫中。如無法採此方式，亦可由老師自行安排適當時段來上課。上課地點最好在有單槍投影機與電腦的班級教室

六、EQ 課的上課時間規劃：（選擇方式）

項目	實施內容	評析
1.正課時間 （綜合領域）	每套（期）課程皆需八節課，每一單元採連續兩節課方式進行，共四個單元。每週一次，連續四週。	課程進行較能發揮：完整、集中、持續的效能。
2.晨光時間	利用約三十分鐘左右的晨光時間進行 EQ 課	課程單元內容容易成支碎，效果較不如正課時間，且晨光時間的長度可能較不穩定，因此協會較不鼓勵。
3.集中時段	利用期末考後放寒暑假前的集中時段（如某一週）	雖亦能進行完整的課程，唯時間過於集中，學生吸收消化體驗的過程稍嫌倉卒，且需考量入班教學服務的 EQ 志工人數是否能負荷各班需求。
4.其他	視學校狀況與需求	

五、EQ 課的上課地點規劃：

- （一）以「班級教室」為原則，教室內會用到的器材有：單槍投影機、銀幕與電腦。
- （二）亦可配合學校空間運用需求的其他教室，規劃上課。

六、EQ 課的上課方式：

- （一）透過 EQ 教學光碟，以多媒體影音呈現：依據專業研發的教學光碟、教學教案專輯，內容豐富多元。故事例舉、角色扮演及體驗活動，切合教育現場及兒童經驗，能充分提升兒童的專注與學習，獲致良好的教學成效。
- （二）EQ 志工自製教具，並運用上課獎勵措施，讓兒童喜歡 EQ 課，進而了解情緒概念及情緒管理，建立自信、增進人際關係。
- （三）藉由師（志工）生互動、分享回饋，鼓勵兒童將所學的 EQ 觀念、態度與技巧，應用於日常生活，並檢驗自己的 EQ 表現與成果，相互激勵、分享與學習。

七、EQ 課的成果檢核：

- (一) 兒童書寫「EQ 學習手冊」：兒童將 EQ 課的重點、心得感想與體驗紀錄在手冊上，EQ 志工會閱覽與鼓勵。
- (二) EQ 情境劇場演練與觀摩：學生分組依據教學單元主題，作角色扮演，藉以了解別人的感受與行為，也作自我反省。
- (三) 其他：課後學生心得問卷調查、導師意見回饋等。(各項問卷調查事先都必須經過學校核閱通過後實施，調查結果僅作 EQ 教育工作檢討與改進用)

八、EQ 志工服務與評鑑：

- (一) EQ 志工入班服務前，須參加督導課並作教學演練。
- (二) 由協會派任至各校之 EQ 教育督導人員（以自各校資深 EQ 志工中培訓產生為原則），皆會關心學校 EQ 志工教學品質，除陪伴入班及視導外，並召開檢討與分享會議，針對 EQ 志工的教學與服務加以檢討與鼓勵，期使精進 EQ 志工之專業知能，並鼓舞其服務熱誠。

九、學校行政事務聯繫：

- (一) 請學校輔導室作為 EQ 教育相關事務之聯繫與溝通窗口。
- (二) 請輔導室協助安排適當機會與時間，由協會 EQ 教育負責人或督導人員入校，為相關人員作 EQ 教育簡報與說明。
- (三) 請輔導室協助徵詢或調查要上 EQ 課的班級意願並作彙整。
- (四) 請輔導室協助聯繫上課班級教室與相關設備的準備事宜。

十、EQ 教育志工養成與精進機制：

- (一) EQ 教育基礎志工 — 對 EQ 教育有興趣、意願，且參加過完整的培訓課程。
- (二) EQ 教育資深志工 — 凡已上過兩套培訓課程且每套均入班服務主講過 2 個班。
- (三) EQ 教育見習督導 — 由各校督導自各校資深志工中舉荐報名參加「督導資格認證考試」通過，並參加完「督導養成教育研習」者。
- (四) EQ 教育督導 — 經培訓、認證、見習後，再由協會派任至各校服務。

肆、本計畫經 EQ 教育方案負責人與核心督導會議核可後實施，修正時亦同。