



【菩提種子編輯委員會】110 學年度教材教案

核心素養	<p>品德教育-增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。</p> <p>社會參與-人際關係與團隊合作-具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</p>
教案名稱	我是 EQ 高手
教案型態	靜思語教學、體驗式、主題式教學
設計者	彰化教聯團隊
教學對象	小學版
教學時間	60 分鐘
教學目標	學會辨識自己的情緒，並接受情緒，表達情緒。
靜思語	每個人都有不同的臉孔及習氣，相處要互相尊重，互相包容。
教材來源	自編
教材教具	情緒躲貓貓表格、情緒卡、小白板、白板筆、A4 白紙、自製麥克風
其他資源	網路資源
人力資源	站主 1 人、助教 3 人(視隊數而定)
※教案簡介：	
【活動一】情緒躲貓貓	
以 2-3 人為小組，請在以下的格子內試著圈出「情緒」詞語(正向情緒與負向情緒，請用不同顏色筆)，限時 2 分鐘。	
【活動二】情緒調查員	
每個小隊成員以 2-3 人為一小組，抽一張情緒卡(例如：抽到生氣)，其中一人做訪問(用自製麥克風)，一人做記錄(用 A4 白紙)。	
【活動三】提問與省思	
搭配學習單—我的心情我知道	
【活動四】聽一首歌《沒關係》 https://youtu.be/_01eslKew34	
【活動五】結語—水果秋千 愛自己深呼吸	

教學步驟及內容	教學時間	備註																																								
<p>【活動一】情緒躲貓貓</p> <p>一、引言：我們常說要當情緒的主人，但每天總會面對許多情境的我們，又該如何覺察情緒並接納，進而轉化心情，這是我們接下來要學習的功課。</p> <p>二、活動說明：</p> <p>1. 以 2-3 人為小組，請在以下的格子內試著圈出「情緒」詞語(正向情緒與負向情緒，請用不同顏色的筆，站主請大家先圈出正向情緒，再圈出負向情緒)，限時 2 分鐘。請各小組依正負向情緒做分類圈選。</p> <table border="1" data-bbox="194 685 949 1014"> <tr> <td>幸</td><td>福</td><td>驚</td><td>自</td><td>信</td><td>用</td><td>抓</td><td>狂</td> </tr> <tr> <td>趕</td><td>冒</td><td>喜</td><td>卑</td><td>生</td><td>氣</td><td>緊</td><td>張</td> </tr> <tr> <td>快</td><td>樂</td><td>謝</td><td>期</td><td>舒</td><td>平</td><td>靜</td><td>開</td> </tr> <tr> <td>丟</td><td>孤</td><td>單</td><td>待</td><td>服</td><td>嫉</td><td>妒</td><td>心</td> </tr> <tr> <td>臉</td><td>憤</td><td>怒</td><td>悲</td><td>傷</td><td>風</td><td>得</td><td>意</td> </tr> </table> <p>2. 站主公布答案並展示情緒圖卡，與學員簡單互動介紹正/負向情緒。</p> <p> 正向情緒—幸福、快樂、驚喜、自信、舒服、期待、平靜、開心、得意。</p> <p> 負向情緒—孤單、自卑、生氣、嫉妒、抓狂、緊張、丟臉、憤怒、悲傷。</p> <p>三、結語：隨著情緒詞語的認識，你將不再碰到任何事情都只會生氣或覺得煩躁，不只可以更恰當的表達你的情緒，也能幫助別人了解你的感受，可以增進人際關係。</p>	幸	福	驚	自	信	用	抓	狂	趕	冒	喜	卑	生	氣	緊	張	快	樂	謝	期	舒	平	靜	開	丟	孤	單	待	服	嫉	妒	心	臉	憤	怒	悲	傷	風	得	意	15 分	<p>各小組一張情緒詞語表格</p> <p>不同顏色筆</p> <p>各種情緒圖卡</p>
幸	福	驚	自	信	用	抓	狂																																			
趕	冒	喜	卑	生	氣	緊	張																																			
快	樂	謝	期	舒	平	靜	開																																			
丟	孤	單	待	服	嫉	妒	心																																			
臉	憤	怒	悲	傷	風	得	意																																			
<p>【活動二】情緒調查員</p> <p>一、引言：我們每個人每天都有不同的情緒，現在透過各位小記者做調查，來了解大家每天為什麼會有這些情緒。</p> <p>二、活動說明：</p> <p>1. 每個小隊成員以 2-3 人為一小組，抽一張情緒卡(例如：抽到生氣)，其中一人做訪問(用自製麥克風)，一人做記錄(用 A4 白紙)。</p> <p>2、同步調查(5 分鐘)，請各小組分頭去採訪 2-3 個小組(可以小組互相採訪)，並做記錄。</p> <p>3、採訪的問話是「請問，什麼事情會讓你 <u>(生氣)</u> ? 謝謝你。」</p> <p>4、各小隊把小組調查內容作成海報(用小白板)。</p> <p>5、各小隊上臺報告海報的內容(先統整好的小隊，舉出小白板，</p>	25 分	<p>各種情緒圖卡</p> <p>自製麥克風</p> <p>A4 紙</p> <p>小白板 白板筆</p>																																								

<p>優先上臺報告)，而且報告的最後要統整出結論是： 人會<u>(生氣)</u>是正常的。</p> <p>三、結語： 不同的人對同一件事情會有不同的看法與情緒，辨識同一事件不同的人產生的不同情緒，進而辨識自己平常遇到事情的感受如何，不管正向或負向情緒都是正常的。</p> <p>【活動三】 提問與省思 1、請學員檢視自己日常生活中所生起的情緒，接納它並設法轉化它，換個角度，換個心情，快樂永遠在我左右。 ◎舉例：盛飯時有人插隊，……。</p> <p>2、搭配學習單：我的心情我知道 結語：情緒本身並沒有對錯，但表達的方式卻有恰當與不恰當的差別。學習接納情緒並設法轉化它，換個角度，換個心情，快樂永遠在我們左右。</p> <p>【活動四】 聽一首歌《沒關係》 https://youtu.be/_01eslKew34 沒關係 沒關係 不要太沮喪 也不要哭泣 沒關係 沒關係 人難免犯錯 改過才要緊 我真心說 沒關係 丟掉讓胸口悶悶的大石頭 我真心說 沒關係 把不愉快都忘記 人都有不小心的時候 做錯事的感覺真不好受 換個角度去想 將心比心 和人計較 自己怎麼會開心 所以我說沒關係 沒關係 真誠地擁抱 看著你的眼睛 沒關係 沒關係 學會原諒 讓我們更靠近</p> <p>【活動五】 結語—水果秋千 愛自己深呼吸 1、請學員用雙手將一顆自己愛吃的水果抱在肚子上，隨著呼吸，想像你的水果正快樂地上上下下盪著秋千，慢慢地：上~下~上~下，盪過來~盪過去，感覺自己就像是這顆水果，好舒服，好享受，好自在。呼~吸~呼~吸~呼~吸……。</p> <p>2、與人相處，難免遇到不如意，或有爭執，或被誤會……，每天有各種負向情緒生起，當你向別人發了脾氣，可能傷害人而留下難以彌補的傷痕。學習好控制自己的脾氣，學習在爭執的第一時間先把脾氣平息下來，運用水果盪秋千深呼吸的方法，運用良好的態度來好好的溝通與解決，時時提醒自己，要培養好脾氣、好EQ、一顆圓融友善的心，學習情緒管理，做個EQ高手！</p>	<p>8分</p> <p>5分</p> <p>5分</p> <p>2分</p>	<p>附件 學習單</p> <p>沒關係 手語歌</p> <p>自己愛 吃的水 果一顆 (或是 純想像 就好)</p>
--	---	---

附件一

情緒躲貓貓詞語

幸	福	驚	自	信	用	抓	狂
趕	冒	喜	卑	生	氣	緊	張
快	樂	謝	期	舒	平	靜	開
丟	孤	單	待	服	嫉	妒	心
臉	憤	怒	悲	傷	風	得	意

附件二



生氣



丟臉



忌妒



幸福



害怕



高興



得意



厭煩



緊張



難過

附件三

我的心情我知道

座號：_____ 姓名：_____

仔細閱讀以下的情境，請想想看，你會有什麼樣的情緒感受，並在這個情緒類別下面的空格裡打V。你的選擇沒有對或錯，請依照自己的感受來作答就好了。

情 境		情 緒 感 受					
		開 心	生 氣	難 過	擔 心	緊 張	其 他
1	爸媽常常為了健康的理由要你吃你不喜歡的青菜。						
2	你要代表班上參加演說比賽。						
3	暑假(或寒假)快要結束了。						
4	爸爸、媽媽請你把玩具或零食與別人分享。						
5	你的好朋友身高都比你還要矮很多。						
6	你已經可以和爸爸、媽媽共同分擔家事。						
7	當你看到戰爭或災難的新聞，影片中有許多人無家可歸。						
8	好朋友們忘記你的生日，沒有人祝賀你生日快樂。						
9	你每天看電視、打電動和上網的時間被爸媽限制。						
10	下課和同學出去玩時，剛好沒有人和你同一組。						
11	你要去參加跨年派對，卻找不到合適的衣服穿。						
12	你被編到一個新的班級時，大部分的人你都不認識。						
13	你喜歡的電視節目已經開始，但你的功課還沒做完。						
14	老師發考卷時，同學看到分數，知道你考差了。						

15	當你想像著長大以後的生活，你會有什麼感受呢？						
----	------------------------	--	--	--	--	--	--

找一個朋友聊一聊，面對這些情境，你產生了不同的情緒，你是如何改變自己的想法或用什麼方式化解的？