

附件一

臺南市二溪國民小學 苾福里 EQ 教育課程成果報告

縣市	臺南市		
學校名稱	二溪國民小學		
填表人	何○慧	聯絡電話	06-5762001
辦理形式	■學期間入班（113 年下半年）		
執行期間	113 年 11 月 13 日起至 113 年 12 月 4 日止，共計 6 節		
參與人數	實際總參與人數 7 人		
成效評估			
課程 建議與回饋	關於課程內容： 內容程度適中，非常實用，適合二年級會遇到的心情情況。搭配生動的學習手冊，學生可以適當的練習。		
	關於課程安排： 大致上沒有問題。		
	關於授課講師： 非常親切穩定，可以專業完整地傳達授課內容給學生。		
整體評估	請問貴校參與此方案所遭遇到的困境為何？ 經過 30 分鐘大下課，再回來接著繼續下半段課程的時候，二年級學生比較難收心。		
	請問貴校學生參加此方案後，對他們的幫助為何？ 認識各種心情，適當的表達自己的情緒。		
	請以一位學生為例，說明此方案對該名學生的幫助（課業、學習、生活、情緒或行為皆可）。 小汶說：她情緒不好的時候，知道這是正常的。作業未完成的時候，雖然會焦慮，但是會自我安撫，努力的放鬆。		

附件二

臺南市二溪國民小學 芯福里 EQ 教育課程活動照片



專心聆聽



老師說什麼呢？我要認真聽。



Give me five.



猜猜我的心情



讚呀！投入我的通關金幣



恭喜，拿到合格證書，耶！

二年級我是幸福魔法師上冊

第一課：心情有高低

- 覺察情緒強度有高低差異，認識描述不同強度之程度副詞，如：有點、很、非常
- 建立以程度副詞表達情緒強度的語言習慣
- 理解並判斷不同內在想法對情緒強度的影響

第二課：期待可滿足

- 覺察期待、滿足、失望等三種情緒，並理解其出現的原因
- 運用期待、滿足、失望等情緒語彙，合宜地表達對應的情緒
- 學習以替代方案達到稍微滿足期待，以調節失望情緒，增進解決問題的多元性

第三課：擔心少一點

- 覺察擔心的情緒，並瞭解此情緒源於對事件的內在想法
- 瞭解適度擔心有助於能力表現，過度擔心可能帶來負面影響
- 區辨理性與非理性想法，學習以理性想法取代非理性想法，舒緩擔心的情緒

第四課：忍耐好處多

- 覺察煩躁與平靜的情緒，並瞭解這兩種情緒狀態對事件後續結果的影響
- 注意並體會到忍耐之後的好結果，提升願意平靜忍耐的動機
- 擴展思維廣度，能自發找出忍耐的多元好處，培養忍耐力

第五課：努力有成果

- 覺察自我激勵、持續努力可以為自己帶來更好的成果
- 瞭解面對失敗時的內在語言會影響自我激勵的心理歷程
- 學習以正向的內在語言面對失敗，提升自我激勵的能力

第六課：魔法大考驗

- 增進對六種常見情緒的理解、表達與調適能力
- 提升對情緒管理技巧的精熟度與生活運用能力
- 建立高EQ的生活態度

