

適用年段&科目

不分年段

社會情緒課程

主題領域

班級經營

特殊需求領域

EQ達人養成記

符合新課綱特殊需求領域
奠定孩子人際互動基礎

本課程以108課綱之特殊需求領域-社會技巧中三個向度：處己、處人與處環境為主軸，涵蓋認識情緒概念、覺察情緒、處理情緒技巧等等學習內容。輔以myViewBoard科技輔助工具為載體，藉由數位操作介面增加互動性，並從一步步具體呈現的鷹架中，帶領學生先認識不同的情緒，並了解情緒可能有哪些變化，也透過教材活動學習如何辨別情緒。最後，學習在不同情境下運用多元情緒管理的策略，逐步培養健全的情緒素養，為孩子未來的社會人際互動奠定良好的發展基礎。



促進瞭解情緒基本概念

- 加強孩子覺察情緒狀態，以及自我情緒的表達能力



培養孩子同理心

- 學習换位思考，接納和瞭解他人情緒



自我情緒掌握管理

- 學會良好的情緒處理方法，拓展情緒管理的多樣性與適應性



提升人際互動技巧

- 學習溝通、傾聽、與他人合作，建立及維繫正向關係的能力

第一章 情緒夥伴

情緒夥伴



課程架構

- 情緒夥伴
- 情緒探測雷達
- 火山觀測站
- 恐懼怪獸
- 擁抱悲傷
- 壓力感測器
- 情緒指揮中心
- 化衝突為轉機
- 我就是我
- 察言觀色我最行
- 友誼橋梁
- 有話好說
- 將心比心
- 機智校園生活
- 愛的流動
- EQ達人秘笈

正中好心情

請選擇正向情緒的句子，並把箭射向目標紅心！

1 將左邊的數字用拉出來



正要去卻下雨了！

同學笑我是笨蛋

2



3

1 弓箭準備區

請用拉移動標記，並將正確的答案拖至紅心

標記1箭矢區



標記2箭矢區



標記3箭矢區



視覺配對與情緒辨別活動

「以處己、處人與處環境
為主軸，讓孩子學習
解決情緒問題。」

認識情緒情境

請向下拉對生詞解鎖情境

高興



2 認識情緒的反應

請移動正確的右方物件到下方筆記本上

聲音

點擊鳴音播放音檔，選擇正確的聲音拖曳到框框內



嘴角上揚

拍拍手

手舞足蹈

雙手握拳

皺起眼

皺眉

咬緊牙

表情

動作

生理

社會情緒學習搭配有聲素材配對

想法轉轉樂

本頁請先點選再來操作！

請按照步驟1/2/3/4學習如何轉變自己的想法

情境舉例：當同學嘲笑我時

1 請用點擊轉盤，並點選右上角，手動旋轉它

2. 原本的想

2 原本的想

請點



3 讓自已感覺好一點的想

請點

請點

4 內在自言

請想一想，並用畫筆寫下來



多元情境加強情緒學習認知

