

主題名稱：EQ 小尖兵	週次：第 1 週-第 21 週	日期： 108/2/11-109/1/20	設計者： 陳郁雯、周孫甫
-------------	-----------------	--------------------------	-----------------

主題目標	<p>1.引導幼兒能接納自己的情緒 2.能以正向態度面對困境 3. 培養幼兒擁有安定的情緒並自在地表達感受</p>
------	---

生活當中存在著各種情緒，課程除了有關情緒繪本的導讀與討論，日常生活中真實事件所引發的各種情緒更值得與幼兒探討。透過每次的討論、練習，幫助孩子擁有良好的情緒能力，清楚地辨識自己的情緒，關懷及理解 他人的情緒，然後以正向思考及各種策略調節負向或過度激動的情緒，並運用合於社會文化的方式來表達情感，以獲得健康的身心，及優質的人際關係、學習效能與工作品質。

Step1：覺察、辨識自己/他人的情緒

透過事件的討論、繪本導讀，引導孩子從知道自己有情緒出現，進
覺察與辨認自己、他人、動物和擬人化物件在同一事件中存在著

情緒。

Step2：合宜的表達情緒

來回幼兒討論生氣/難過的時候可以怎麼做才可以幫助自己不被情緒怪獸纏上，做出讓自己後悔、造成別人困擾的事情呢？引導幼兒從有情緒就表現出來進展到運用符合社會文化的語言或非語言行為 來表達自己、他人和擬人化物件的情緒，也就是逐漸學習到合宜的表達情緒。

Step3：理解自己出現情緒的原因

透過日常的事件和幼兒討論對事情的感受和想法，幫助幼兒理解自己

他人及擬人化物件產生情緒的原因，只注意產生情緒的事件，到了解

情緒是由個體對事件的想法引起的。

Step4：運用策略調節自己的情緒

情緒調節主要核心在於幼兒能改變自己的想法，運用有效的策略幫助

幼兒改變其想法，例如以等待、放棄自我的堅持及找到事情的真相

策略來改變其原先的想法。

展到能覺

活動主題及綱要