

適用年段&科目

主題領域

不分年段

社會情緒課程

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

教育部採購產品序號: 11211-189

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

- 學習換位思考，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

**想法轉轉樂**  
本頁請先點選「再來操作囉！」  
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

- 請用「點擊轉盤」並點選右上角「手動旋轉它」
- 原本的想法
- 讓自己感覺好一點的想法
- 內在誓宣言

請點「擊」

請想一想，並用「畫筆」寫下來

**正中好心情**  
請選擇「正向情緒」的句子並把「箭」射向「標靶」中心

- 將左邊的數字用「」拉出來
- 
- 

1 箭：準備區  
請用「箭」射擊，並將正確的箭矢射擊到中心

標靶1的箭區  
標靶2的箭區  
標靶3的箭區

視覺配對與情緒辨別活動

多元情境加強情緒學習認知

ViewSonic® | Education

了解更多



## 校園數位內容與 教學軟體採購方案

\*產品內容若有變動調整，將以官網資訊為主

