

# 情緒教育課程-好人氣養成班



班級上課情形 1



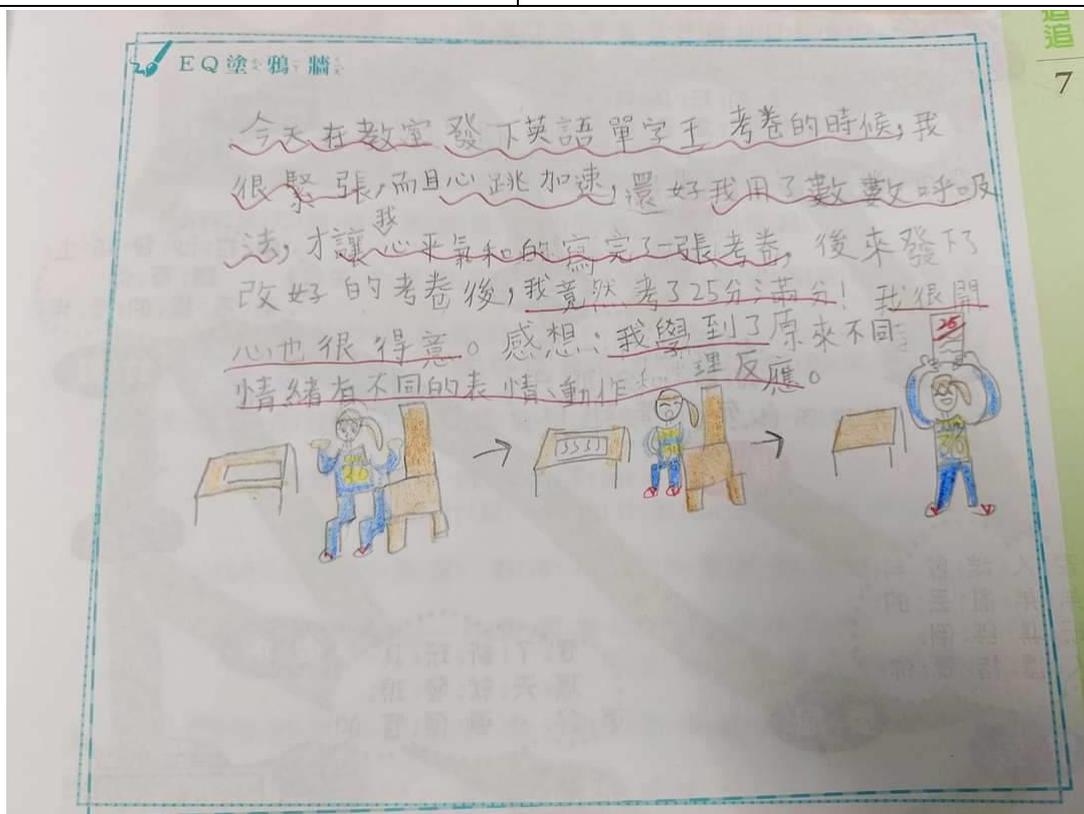
班級上課情形 2



班級上課情形 3



家長入班一起和孩子進行情緒教育課程



學習成果 1

滑梯

洞

，	實	，	要	了	在	了	氣	童	禮
所	是	但	告	一	玩	一	墊	樂	拜
以	有	是	訴	個	的	次	，	園	六
我	點	因	那	洞	過	。	所	玩	，
一	害	為	裡	在	程		以	，	媽
直	羞	我	的	漏	中		那	我	媽
說	、	的	工	氣	，		天	很	帶
不	怕	個	作	，	我		我	喜	我
出	生	性	人	我	發		又	歡	去
口	的	其	員	想	現		玩	玩	兒

學習成果 2

### 說出 自己的情緒和發生的事情

EQ 武 功 秘 笈 : 情 緒 光 譜 環

請 告 訴 家 人 什 麼 是 「 情 緒 光 譜 環 」 ， 邀 請 家 人 一 起 說 說 看 ！  
 今 天 有 出 現 光 譜 環 上 的 那 些 情 緒 ？  
 當 時 碰 到 了 什 麼 事 情 ？

接 著 請 把 你 或 家 人 有 用 光 譜 環 表 達 的 情 緒 和 發 生 的 事 情 記 錄 下 來 ， 讓 你 自 己 和 家 人 都 成 為 EQ 高 手 吧 ！

請 畫 出 自 己 的 情 緒 中 發 生 的 事 情 是 有 多 重 要 的 ， 記 得 邀 請 家 人 和 你 一 起 練 習 吧 ！

主 角 人 物	發 生 的 事 情	當 時 的 情 緒
爸爸媽媽	爸爸說要把古騰堡拿回去	害怕
老師全班	老師教我們籃球拍球和拍球	開心
大姐、姐、李曉穎	我們玩Roblox的恐怖遊戲	開心

10

學習成果 3