

週次	單元/主題名稱	核心品德	教學目標
1	單元一 我能對自己 情緒負責	信心 確信自己有能力可以管理自己，成為情緒的主人。	教學重點：認識情緒，增進情緒管理的自我能力。 1. 概要介紹協會及課程大綱。 2. 建立團體成員彼此的關係。 3. 幫助學生認識情緒的定義與重要性。 4. 透過討論提昇學生對情緒管理的信心，明白自己能夠成為情緒的主人，對自己的情緒負責。
2	單元二 情緒 調色盤	智慧 能夠察覺現況，了解並表達自己的情緒。	教學重點：增加情緒感受字彙，清楚表達個人情緒。 1. 藉由活動豐富學生的情緒感受字彙。 2. 了解適當情緒描述對安撫情緒和表達自我的重要性。 3. 認識並區別正負面情緒，及負面情緒的發展與影響。 4. 學習每個情緒字彙真正的內涵。
3	單元三 我的 喜怒哀樂	勇敢 願意突破舊有的模式，學習新的經驗。	教學重點：認識情緒的重要性與特性，了解情緒是可以改變的。 1. 認識情緒的重要性與特性。 2. 透過實例與討論幫助學生體驗情緒的主觀性與可變性。 3. 透過演練了解情緒是可以改變的，避免自己停留在過去經驗的影響中。
4	單元四 情緒表達 千百種	慎重 知道謹慎選擇適當情緒表達的重要性。	教學重點：認識各種情緒表達的方法，並察覺自己習慣的情緒表達模式。 1. 藉由主題活動學習辨別情緒感受與情緒表達的不同，並認識一般情緒表達模式。 2. 透過實例與討論幫助學生了解每個人不同的情緒的表達方式。 3. 透過演練了解自己的情緒感受與表達方式，並觀摩學習較適當的表達方法。
5	單元五 我能緩和強烈情緒	節制 能夠克制衝動，避免不良後果的話語及行動。	教學重點：學習應用「停下來」原則，緩和強烈情緒。 1. 藉由主題活動鼓勵學生面對強烈的情緒，並了解其影響。 2. 了解緩和情緒、克制衝突的重要性，學習「停下來」的原則，以緩和情緒、克制衝動。 3. 應用問題處理原則找出具體可行緩和情緒的方法。 4. 透過應用練習建立克制衝動、緩和情緒的能力。
6	單元六 情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	敏銳 體會自己與別人真正的感受和需要。	教學重點：學習情緒管理的第一部－察覺並接納自己的情緒。 1. 藉由活動學習情緒的觀察，了解情緒察覺的重要性。 2. 透過實例與討論學習了解自己，以及察覺自己情緒的方法。 3. 透過演練應用技巧學習察覺、接納自己內心真正的情緒及想法。
7	單元七 情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	明辨 能夠深入了解產生情緒背後的原因與理由。	教學重點：學習情緒管理第二部－了解引發情緒的原因、調整焦點、改變想法。 1. 藉由活動了解想法對情緒的影響。 2. 透過實例與討論學習轉換角度，探究引發情緒的原因，調整焦點在可改變的事。 3. 透過演練培養學生察覺自我情緒的能力。
8	單元八 情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	溫柔 願意放下自己的期望，有智慧地表達自己的感受。	教學重點：學習情緒管理的第三部－應用「我-訊息」來溝通情緒，建立良好的人際關係。 1. 幫助學生藉由活動了解情緒溝通的重要性與影響。 2. 透過實例幫助學生察覺自己情緒溝通的方式。 3. 教導學生了解情緒溝通對人際的影響，並學習應用「我-訊息」的方式溝通情緒。 4. 應用原則實際演練情緒溝通。

9	<p>單元九 我能面對 他人情緒</p>	<p>尊重 維持與別人之間的 和諧關係。</p>	<p>教學重點：學習積極傾聽，能將心比心感受他人的想法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過主題活動幫助學生了解情緒對人際關係的正負面影響。 2. 藉由問題與討論，體會別人對你的情緒反應會如何影響你。 3. 學習面對他人情緒的技巧。 4. 透過練習幫助學生感受他人的想法，分辨同理心的差異。
10	<p>單元十 我能成為情緒的 主人</p>	<p>盡責 明白在情緒管理上 自己的責任並切實 做到。</p>	<p>教學重點：課程總複習，演練情緒三部曲，邁向豐富情緒人生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做離別前的預備，提醒學生可以尋求幫助。 2. 應用演練將情緒管理三部曲做完整的操作。 3. 藉由主題活動，進行課程總複習。 4. 透過期末的評量，幫助學生了解學習成效並訂定未來目標。