Lesson 1

我能 成為得勝者

增進團體互動了解，認知得勝者真正的意義與察覺問題的存在。

核心品德：_____

我能 成為 _____，

勝過 _____。

我的問題

家庭	學校
鄰居	自己

家庭：
1. 噪音太大
2. 亂丟垃圾
3. 狗狗隨地大小便
4. 其他：

學校：
1. 課業壓力大
2. 人際關係不好
3. 校園暴力
4. 其他：

僅限學校課發會使用

容易法則

_____ 背後，_____ 面前，

_____ 直跑。

大部分做得到	部分做得到	有困難做得到	
○	○	○	1. 我能遵守班級守則。
○	○	○	2. 我能認識自己優、缺點。
○	○	○	3. 我能積極學習增進學習效果。
○	○	○	4. 我能了解得勝者真正含意。
○	○	○	5. 我能發現自己生活環境的問題。

得勝秘笈

得勝者不是不會遇到困難，
而是勇敢面對問題和挑戰！

得勝者能放下過去的失敗、不愉快，
設定努力目標，堅持到底，
邁向自己的標竿。

僅限學校課發會使用

我有話想說

老師的話

僅限學校課發會使用

Lesson 1

我能對自己情緒負責

認識情緒，增進情緒管理的自我能力。

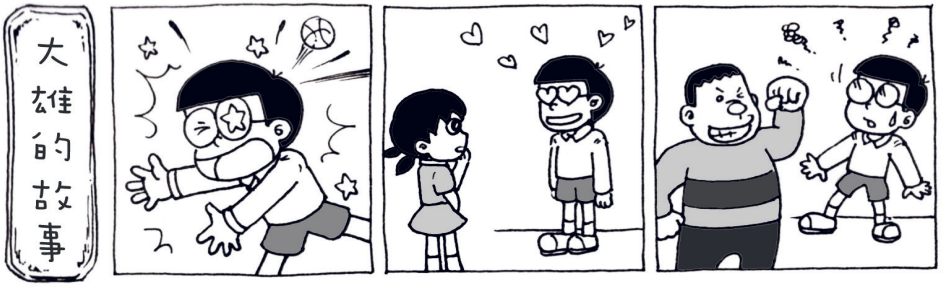
核心品德：

我可能有的情緒反應

- 生理：心跳加快、呼吸急促、頭痛
- 心理：感到愉快、不安、緊張、嫉妒
- 想法：認為別人對我有意思、不懷好意
- 行為：開懷大笑、痛哭流涕、吵架、逃避

在空格內填入適當的情緒反應

有一天你走在馬路上，正要過斑馬線時，有個人騎車闖紅燈差點撞上你，這時你可能感覺到心跳加速，滿臉通紅[　　]，雙眼瞪著他，感覺很生氣、害怕[　　]，想著[　　]：「好險，差點被撞到！」那人竟不顧你的安全，不守規則就算了還不道歉。結果你發現自己的嘴巴開始罵起人，甚至跑去跟他理論[　　]。



我能

_____情緒，_____情緒，_____情緒，成為 EQ 高手。

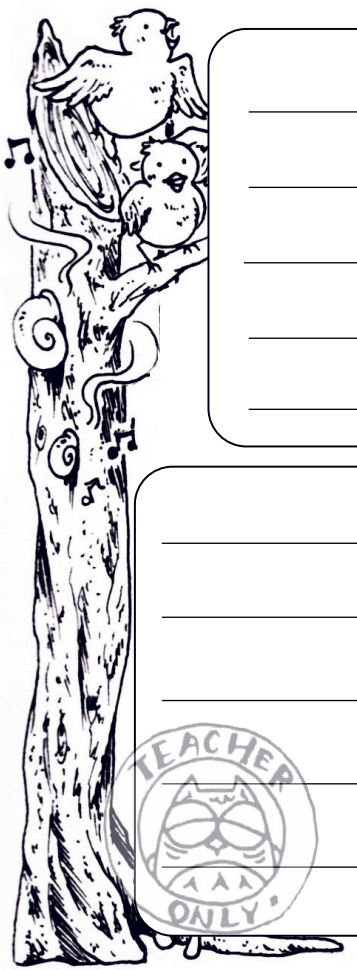
僅限學校課發會使用

得勝金句

你若能成為 _____ 的人，一切都是可能的！

大部分做得到	部分做得到	有困難做得到	
☐	☐	☐	1. 能遵守班級規則。
☐	☐	☐	2. 能明白情緒的定義。
☐	☐	☐	3. 能知道情緒可能有的反應。

森林六響曲



STUDENT ONLY

TEACHER ONLY

僅限學校課發會使用

教學目標：了解自我和他人的情緒感受

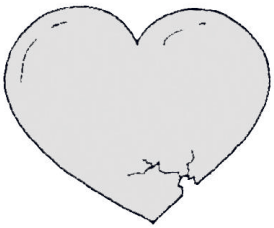
自我發現

核心品德：

1. 請回想生命中一位讓你感到「受傷」的人，並畫出他的臉。

他是我的 _____

2. 請在下圖的心型圖案內為這個受傷事件打分數 (0-100 分)。分數越高，則表示越心痛。



3. 你如何面對這位讓你感到受傷的人？（請圈出）

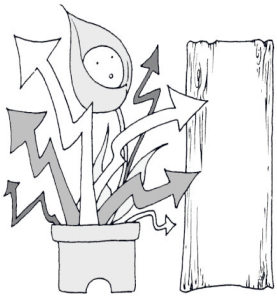
不理他　逃避
心裡偷罵他　原諒他
裝做沒事
繼續生氣
報復他

其他 _____

僅限學校課發會使用

得勝金句

滋潤人的，必得_____。



	大部分做得到	部分做得到	有困難做得到
1. 能了解人際傷害的情緒感受。	☐	☐	☐
2. 能懂得主動關懷他人的重要。	☐	☐	☐
3. 能找到自己想要處理的傷害事件。	☐	☐	☐

我有話想說

輔導的悄悄話

僅限學校課發會使用