

教學科目	生涯規劃	設計教師	楊文惠
單元名稱	[3-3]情商(EQ)與壓力調適	授課時間	114年3月2日 第7節
		授課班級	型三禮甲
教材來源	育達文化	班級人數	16
教材分析	內容	1. 情緒商數介紹 2. 影片-什麼是情商? 3. 壓力種類 4. 七種調適壓力的方法 5. 影片-長時間工作壓力過大, 導致身心失衡	
	評量	<input type="checkbox"/> 設計並運用評量尺規(請提供附件呈現) 1. 測驗-你是EQ高手嗎? 2. 為此部影片命名 3. 測驗-檢測你的壓力源	
核心素養 三面九項	自主學習	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變	◇學習表現 涯3a-V-1具備情緒管理、關懷利他的情操, 增進人際互動的效能 ◇學習內容 涯Ca-V-1情緒管理的意涵與價值。 涯Ca-V-2情緒管理方式與壓力調適。 ◇學習目標 1. 認識情緒管理的意涵。 2. 瞭解情緒管理方式。 3. 瞭解壓力調適的方法。
	溝通互動	<input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> 科技資訊與媒體 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養	◇核心素養 綜 V-U-B2 能具體思考並批判科技與人之關係, 並善用網路與媒體發揮社會正向影響力。
	社會參與	<input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解	◇核心素養 綜 V-U-C2 具備情緒管理、包容、感恩關懷、利他服務懷、利他服務懷、利他服務懷、利他服務懷、利他服務懷、利他服務奉獻的情操與行動, 並發展團隊互助合作的能力及領導與被的素養。
融入議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育		

	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性。 涯 U3 分析與統整個人特質、興趣、性向、價值觀、生涯態度及信念的能力。			
融入四學	<input type="checkbox"/> 課前自學 <input checked="" type="checkbox"/> 組內共學 <input type="checkbox"/> 組間互學 <input checked="" type="checkbox"/> 教師導學			
運用思考、討論、分享教學策略	<input type="checkbox"/> 故事山 <input type="checkbox"/> 魚骨圖 <input type="checkbox"/> 5W2H 分析法 <input type="checkbox"/> 曼陀羅思考法 <input type="checkbox"/> 4F 提問法 <input type="checkbox"/> ORID 焦點討論法 <input type="checkbox"/> 地圖咖啡館 <input type="checkbox"/> 同理心地圖 <input type="checkbox"/> 其他_____			
數位多元評量	<input type="checkbox"/> Slido <input type="checkbox"/> Padlet <input type="checkbox"/> Wordwall <input checked="" type="checkbox"/> kahoot <input type="checkbox"/> Blooket <input type="checkbox"/> Jamboard <input type="checkbox"/> Miro <input type="checkbox"/> Google 表單 <input type="checkbox"/> 其他_____			
使用數位學習平臺	<input type="checkbox"/> 因材網 <input type="checkbox"/> 學習拍 <input type="checkbox"/> Google Classroom <input type="checkbox"/> 均一教育平臺 <input type="checkbox"/> SeeSaw <input type="checkbox"/> 雲端社群播客系統 <input type="checkbox"/> 台達愛學網 <input type="checkbox"/> LearnMode 學習吧 <input type="checkbox"/> Edpuzzle <input type="checkbox"/> Cool English 酷英網 <input type="checkbox"/> Iknow <input type="checkbox"/> PaGamO <input type="checkbox"/> 其他_____			
融入專業英文詞彙	EQ:Emotional Intelligence Quotient 丹尼爾·高爾曼 Daniel Goleman			
學生學習條件分析	一、學生能了解自我特質。 二、學生能欣賞與接納自己及他人的特質。 三、學生在資訊科技方面，需要有使用電腦的基本能力，如簡易文書編輯、上網搜尋資料等能力，			
教學方法	講述法			
教學資源	課本、PPT、手機網路、Kahoot			
教學目標	時間	教學流程及方法	教具	備註
一、認知方面	6min 7min 5min	壹. 準備活動 1. 跟著海綿寶寶探索情緒 2. 情緒商數介紹 (1)了解 EQ (2)挑戰英文發音 3. 測驗-你是 EQ 高手嗎?	Kahoot PPT	
二、技能方面	12 min	貳. 發展活動 1. 壓力種類 2. 七種調適壓力的方法	PPT	
三、情意方面	8min 5min 7min	參. 綜合活動 3. 影片-長時間工作壓力過大，導致身心失衡 4. 為此部影片命名 5. 測驗-檢測你的壓力源	影片 課本 P76	

