

111 學年度第二學期臺中市西屯區泰安國小 4Q 成長班活動計畫

一、活動目的：

本活動旨在培養家長及子女互動關係的建立，以及家長及學生透過學習，建立良善的人際關係 (EQ) 及壓力調適管道 (AQ) 並培養智力反應力 (IQ) 及確立良好的品格基礎 (MQ)。

二、承辦單位：本校輔導資料組

三、協辦單位：崇德文教基金會及社團法人中華慧德文教慈善推廣協會、逢甲大學崇青社

四、活動對象：本校 4-6 年級家長及學生

五、活動日期：112 年 3 月 11 日、4 月 29 日、5 月 06 日、6 月 10 日

六、活動地點：西屯區泰安國小(志工教室)

七、活動內容：(如附件一)

IQ：開發潛能，增長智慧

EQ：和諧的人際關係

MQ：涵養心性，圓滿人生

AQ：生命的不倒翁

八、經費：由本校相關經費項下支付獎品費用。

九、如有未盡事宜，得視實際需要修正之。

承辦人：

教師兼
輔導資料組長 鄒玉雪

學務主任：

教師兼
學務主任 蘇國鎮

校長：

臺中市西屯區
泰安國民小學校長 邱義隆

附件一：

臺中市西屯區泰安國小 111 學年度第二學期 4Q 成長班活動

一、活動設計：

IQ 智力商數	
IQ 好智慧	1. 活動器材：Power point 影片及暖身活動和副課程相關器材。 2. 活動說明：暖身活動+主課程+副課程+小組時間
AQ 逆境商數	
揮灑生命的彩虹	1. 活動器材：Power point、影片及暖身活動和副課程相關器材。 2. 活動說明：暖身活動+主課程+副課程+小組時間
MQ 道德商數	
換個角度看世界	1. 活動器材：Power point、影片及暖身活動和副課程相關器材。 2. 活動說明：暖身活動+主課程+副課程+小組時間
EQ 情緒商數	
情緒守門員	1. 活動器材：Power point、影片及暖身活動和副課程相關器材。 2. 活動說明：暖身活動+主課程+副課程+小組時間

二、活動流程：

日期	112.03.11	112.04.29	112.05.06	112.06.10
時間	主題	主題	主題	主題
08:30 ~08:45	報到	報到	報到	報到
08:45 ~09:00	課前帶動 (暖身活動)	課前帶動 (暖身活動)	課前帶動 (暖身活動)	課前帶動 (暖身活動)
09:00 ~10:00	開幕典禮及 EQ 情緒守門員 (主課程)	AQ 揮灑生命的彩虹 (主課程)	MQ 換個角度看世界 (主課程)	IQ 好智慧 (主課程)
10:20 ~10:30	休息	休息	休息	休息
10:30 ~11:30	EQ 我最棒 (副課程)	AQ 100 秒不 NG (副課程)	MQ 跨越生命的恆河 (副課程)	IQ 智多星 (副課程)
11:30 ~11:45	小組分享	小組分享	小組分享	小組分享及 結業典禮
11:45 ~12:00	場地復原	場地復原	場地復原	場地復原