115學年度第一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、主辦單位： 臺中市西屯區泰安國小

三、承辦單位： 逢甲大學崇青社、社團法人中華慧德文教慈善推廣協會

四、協辦單位：崇德文教基金會

五、活動對象：本校4-6年級家長及學生

六、 活動日期：115年10月31日、11月28日

七、活動地點：西屯區泰安國小(志工教室)

八、活動內容：(**如附件一**)

EQ：和諧的人際關係

AQ：生命的不倒翁

九、經費：由本校各項經費項下支付各項費用。

十、如有未盡事宜，得視實際需要修正之。

承辦人： 教師兼 鄭玉雪　　學務主任： 教師兼學務主任 蔡大猷　　校長 臺中市西屯區泰安國民小學校長 劉益嘉

附件一：

臺中市西屯區泰安國小115學年度第一學期4Q成長班活動

一、活動設計：

AQ **逆境商數**	
生命超人	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**	
EQ是什麼	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	115 10.31	115.11.28
08：30 ~08：45	報到	報到
09：00 ~09：20	始業式	相見歡
09：20 ~10：25	EQ情緒守門員 （主課程）	AQ 顛倒看逆境 （主課程）
10：25 ~10：40	休息	休息
10：40 ~11：30	EQ 我最棒 （副課程）	AQ 100秒不NG （副課程）
11：40 ~12：00	綜合活動 收拾場地	綜合活動 收拾場地