

# 嘉義市蘭潭國中「友善校園」學生事務與輔導工作

## 生命教育典範學習計畫-辦理 3Q(AQ/EQ/MQ)達人甄選實施計畫

### 壹、依據：

- 一、教育部國民及學前教育署 112 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- 二、嘉義市教育發展綱領。

### 貳、目標：

- 一、發揚 3Q 精神，表彰積極健康，和諧關懷的生命態度。
- 二、探索生命內涵，瞭解生命意義，學習欣賞生命的豐富與可貴。
- 三、分享生活經驗，發展生命潛能，營造熱愛生命的友善校園。

### 參、辦理活動內容：

- 一、評選對象及條件：評選類別分 AQ, EQ, MQ 等三類 3Q 達人。凡能展現 3Q 中之一特質，足為表彰之學生，皆可推薦參加，每一受推薦學生僅限參選一類。

#### (一) AQ (Adversity Quotient) 逆境智商達人：

具有良好的挫折忍受力，能以彈性**面對逆境**，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案，不屈不撓，愈挫愈勇，表現卓越有具體事實者（不限定身心障礙學生）。

#### (二) EQ (Emotional Quotient) 情緒智商達人：

具有良好的情緒管理的能力，能設身處地為人著想，**良好之溝通能力**及人際關係，積極樂觀影響別人，有具體事實者。

#### (三) MQ (Moral Quotient) 品德智商達人：

具有良好的品德，並有**禮貌體貼**、**尊重寬恕**等良好情操美德，且能實踐，有具體事實者。

### 二、參選程序及評選名

各班由導師依學生表現遴選 AQ 達人、EQ 達人、MQ 達人各一名

（若班上學生無符合甄選標準者，該項獎次可從缺）

### 三、表格填寫原則

經導師遴選推薦之 3Q 達人，請填寫報名表（如附件一），以最近三年內符合評選條件之優良事蹟，由師長推薦及說明。

#### 四、推薦報名時程及收件地點

時間	活動內容	負責人	地點
112.11.06	上網公佈實施辦法 發放甄選計畫給導師	輔導組長	學校網站 導師
112.11.06 至 112.11.17	各班由導師遴選 3Q 達人 1. 導師向學生說明推選內容及標準 2. 遴選 3Q 達人代表各一名 3. 填寫報名表並敘明優良品蹟後繳交 至輔導組。	各班導師	各班教室
112.12.05	升旗集會頒獎	輔導組長	朝會集合場

#### 五、獎勵與表揚：

1. 經導師遴選推薦之 AQ 達人、EQ 達人、MQ 達人各一名，由學校頒發獎狀及獎品各一份。
2. 優良品蹟張貼公佈欄以表揚學生美德，並作為本校學生生命教育學習典範。

肆、預期效益：能充分發揚 3Q 精神，表彰積極健康，和諧關懷的生命態度。

伍、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

附件一

## 嘉義市蘭潭國中 112 年度「3Q 達人」甄選活動推薦學生報名表

推薦班級：\_\_\_\_\_ 報名表請於 11 月 17 日前交回輔導組！

推薦類別：**AQ 逆境智商達人**

一、學生姓名：\_\_\_\_\_

二、導師推薦學生之具體優良事蹟：(請勾選)

- 面對生活及學習上的困難，能努力不懈去解決。
- 身處逆境，有良好適應能力，遇事能彈性面對，不屈不撓，越挫越勇。
- 具有堅強意志面對困難，積極樂觀接受挑戰。
- 遇有困難，會尋求解決之道，能勇於虛心求教。
- 具有良好的挫折忍耐力。  具有自制力、毅力、激發自己砥礪向前。

三、其他優良事蹟：(請導師填寫，若無免填)

---

---

推薦類別：**EQ 情緒智商達人**

一、學生姓名：\_\_\_\_\_

二、導師推薦學生之具體優良事蹟：(請勾選)

- 始終保持好心情，寬容體諒與人為善。
- 能管理情緒，同學相處融洽，經常主動幫忙同學，化解衝突。
- 人緣良好，願意幫助同學及師長。  個性溫和、情緒穩定、不輕易發怒。
- 行事穩重，心平氣和有耐性，人際關係良好。
- 能設身處地為人著想，良好之溝通能力及人際關係。
- 給人正向力量，支持鼓勵，像溫暖的小太陽。
- 面對各種狀況都能幽默以對，把歡笑帶給大家。

三、其他優良事蹟：(請導師填寫，若無免填)

---

---

推薦類別：**MQ 品德智商達人**

一、學生姓名：\_\_\_\_\_

二、導師推薦學生之具體優良事蹟：(請勾選)

- 遵守團體規範，且能適時提醒同學，能作為同學榜樣。
- 能分辨是非對錯，做好份內工作。
- 溫和謙恭，尊重有禮，做事認真，尊重師長、友愛同學。
- 為人誠實可信、性情敦厚，樂於助人。
- 尊重寬恕，品行端正，嚴以律己，尊規守紀。
- 努力爭取班級團體榮譽。
- 總是笑臉迎人，陽光、積極和正向是他的代名詞。
- 有禮貼心熱心，會主動幫忙老師和同學，從不抱怨。
- 不嫌麻煩，樂於付出，誠實有品德。

三、其他優良事蹟：(請導師填寫，若無免填)

---

---

**本報名表請於 11 月 17 日前交回輔導組！謝謝導師協助！**