**113年度瑞塘國小「3Q達人故事甄選活動」校內初選計畫**

壹、依據

一、教育部國民及學前教育署推動高級中等以下學校生命教育實施計畫

二、桃園市113年度友善校園計畫

三、桃園市忠貞國小生命教育中心113年度計畫

貳、目標

一、落實生命教育人學探索主題，引導各學校能發揚3Q精神並將生命教育人學探索主題活動融入於課程中。

二、引導學生分享生活經驗，發展生命潛能，建立敘說生命故事之能力，營造熱愛生命的友善校園。

三、提升本市教師對新課綱生命教育議題內涵之理解與融入課程知能。

叁、辦法

一、評選對象及條件

本次活動對象為本校六年級學生，分AQ、EQ、MQ等三類3Q達人故事徵選。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。

1.**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，積極樂觀，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。

2.**EQ** (Emotional Quotient) **情緒智商達人**

具有良好的情緒管理的能力，激勵自己愈挫愈勇，能設身處地為人著想，良好之溝通能力及人際關係，克服困難，積極樂觀影響別人，有具體事實者。

3.**MQ**（Moral Quotient）**道德智商達人**

具有良好的品德，並有禮貌體貼、尊重寬恕、忠心誠實、負責合作等良好情操美德，且能實踐，有具體事實者。

二、評選名額

1.校內初選

請六年級各班薦送，評選類別分AQ、EQ、MQ等三類3Q達人故事徵選。凡能展現3Q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。**每班至少推薦一名學生參加**。(請導師協助學生踴躍參加，參賽即是對孩子莫大的肯定！)

2.市內決選

每校遴選AQ達人、EQ達人、MQ達人，每校3Q主題至少擇1推薦 1 位報名參加本市決選，承辦學校邀請專家學者擔任評審，遴選AQ達人故事、EQ達人故事、MQ達人故事各項前三名，及佳作三名。

**三、表格**填寫**及送件**

1.撰寫學生優良事蹟表，可先參閱3Q達人校內推薦資料準備攻略(附件1)。

2.3Q達人故事甄選活動受推薦**學生優良事蹟表（附件2）**。

3.各校學生報名參加決選時，應以電腦打字填妥**優良事蹟表**，並於書面資料附相關佐證資料(影本)。

4.書面資料為評選資料。包含受推薦學生之生活數位照片檔案，解析度1280\*960以上乙張。優良事蹟表請以中文MS-Word軟體繕打，版面設定以A4直式橫書規格，邊界（上下2cm，左右2cm），內頁文字以14號標楷體，標點符號以全形字，行距採固定行高22pt，不接受手寫稿。

5.報名參加決選之3Q達人，以最近三年內符合評選條件之優良事蹟為主，以自我敘述或由師長推薦方式詳細說明，具體優良事蹟字數請以2,000字為限。

6.受薦資料包含優良事蹟表、生活數位照片檔案及相關佐證資料。請於**收件日期113年10月11日前**，將相關資料寄至輔導組長佳明老師電子信箱。**檔名請一律為(類別-班級-姓名)**。輔導組長電子信箱flower666lin@m.jtps.tyc.edu.tw，有任何疑問請洽本校分機620。

四、獎勵與表揚

本校受推薦學生，各類別擇優選出特優一名(參加市決賽)、優等及甲等若干名獲獎狀一張及獎品一份。

肆、本計畫奉核可後實施，修改後亦同。

承辦人 單位主管 校長

附件1

113年度生命教育—3Q達人校內推薦資料準備攻略

1. 首先了解：何謂「3Q」達人？
2. 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，積極樂觀，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。**
3. EQ（Emotional Quotient) 情緒智商達人：**具有良好的情緒管理的能力，激勵自己愈挫愈勇，能設身處地為人著想，良好之溝通能力及人際關係，克服困難，積極樂觀影響別人，有具體事實者。**
4. MQ（Moral Quotient)道德智商達人：**具有良好的品德，守法重公德、尊重寬恕、忠心誠實、負責合作等良好情操，且有具體事實者。**
5. 寫作重點：
6. 弄清楚3Q重點：
7. AQ：良好的挫折忍受能力（彈性面對逆境or逆境向上）
8. EQ：情緒管理佳（察覺－轉念－行動＝人際關係佳）
9. MQ：道德品格優秀，能具體實踐
10. 抓住表達重點:讓大家了解你有哪些表現與特質符合3Q達人
11. 說實證（自述，也可請同儕、家長或教師幫忙推薦描述，但比重以自述為主）
12. 講故事（可感動人的自身經歷）(會說故事的人就能抓住大家的目光)
13. 繳交注意事項：
14. 繳交表格資料包含**優良事蹟表**及**佐證資料** 
15. 優良事蹟：內容以最近三年內符合評選條件之事蹟為限，採自我敘述或由師長推薦方式詳細說明，字數2000字為限。(內含導師推薦評語→請導師填寫約200字) 
16. 佐證資料表：建議放入與推薦主題相關之參選者相片、文章、生活紀事…等，內容不拘，以不超過3頁為限。內含受推薦學生之生活數位照片檔案，解析度1280\*960。
17. 一律繳交**電子檔：檔名請一律為(類別-班級-姓名):例如(AQ達人601王小明)** 電腦檔案繳交格式為DOC檔，版面設定以A4 直式橫書規格，邊界（上下2cm，左右2cm），內頁文字以14號標楷體，標點符號以全形字，行距採固定行高22pt為標準。
18. 繳交期限：即日起至113.10.11（五）放學，請將優良事蹟及佐證資料（電子檔）送交輔導室輔導組長，寄flower666lin@m.jtps.tyc.edu.tw
19. 可參考112年度榮獲全市3Q達人學生優良事蹟同學作品(如附檔)。
20. 桃園市生命教育資源中心歷年得獎作品https://www.jjes.tyc.edu.tw/modules/tad\_web/files.php?WebID=25&g2p=1

附件2之1

**桃園市113年度「3Q達人故事甄選活動」受推薦學生優良事蹟表**

一、推薦組別： 國小組

二、推薦類別： AQ達人

三、推薦學校：

四、學生姓名：

五、師長推薦原因：（請師長勾選或書寫推薦原因）

□具有良好的挫折忍受力，能以彈性面對逆境。

□積極樂觀，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。

□其他

六、具體優良事蹟：（請受推薦學生敘述具體事實，可加上照片佐證，內容編排可依個人需要更

動，字數以2,000字為限，亦可製作PPT檔，請同時繳交紙本。）

附件2之2

**桃園市113年度「3Q達人故事甄選活動」受推薦學生優良事蹟表**

一、推薦組別： 國小組

二、推薦類別： EQ達人

三、推薦學校：

四、學生姓名：

五、師長推薦原因：（請師長勾選或書寫推薦原因）

□具有良好的情緒管理的能力，激勵自己愈挫愈勇。

□能設身處地為人著想。

□具良好之溝通能力及人際關係。

□具積極樂觀的生活態度且能影響別人。

□其他

六、具體優良事蹟：（請受推薦學生敘述具體事實，可加上照片佐證，內容編排可依個人需要更

動，字數以2,000字為限，亦可製作PPT檔，請同時繳交紙本。）

附件2之3

**桃園市116年度「3Q達人故事甄選活動」受推薦學生優良事蹟表**

一、推薦組別： 國小組

二、推薦類別： MQ達人

三、推薦學校：

四、學生姓名：

五、師長推薦原因：（請師長勾選或書寫推薦原因）

□具有禮貌體貼之良好的品德修養。

□具有尊重寬恕之良好的品德修養。

□具有忠心誠實之良好的品德修養。

□具有負責合作之良好的品德修養

□其他

六、具體優良事蹟：（請受推薦學生與家長敘述具體事實，可加上照片佐證，內容編排可依個人

需要更動，字數以2,000字為限，亦可製作PPT檔，請同時繳交紙本。）