

融入式社會情緒學習

陪孩子種下SEL的生命樹

Social Emotional Learning

臺北市研究教師
萬華國中藍淑珠

大綱

Check In

我的彩虹卡

SEL社會情緒學習

01

對話交流(K_已知)

為什麼要學習SEL(W_想知)

融入式社會情緒學習脈絡(L_新知)

SEL教學實務探討

02

SEL教學經營的思考

A個案 / B個案

融入SEL的班級經營

03

教 / 學 / 理 How How 想

校訂課程--想享DNA課程實踐

對話交流

04

我的學習或好奇



01

SEL 社會情緒學習

對話交流(K_已知)

為什麼要學習SEL(W_想知)

融入式社會情緒學習脈絡(L_新知)

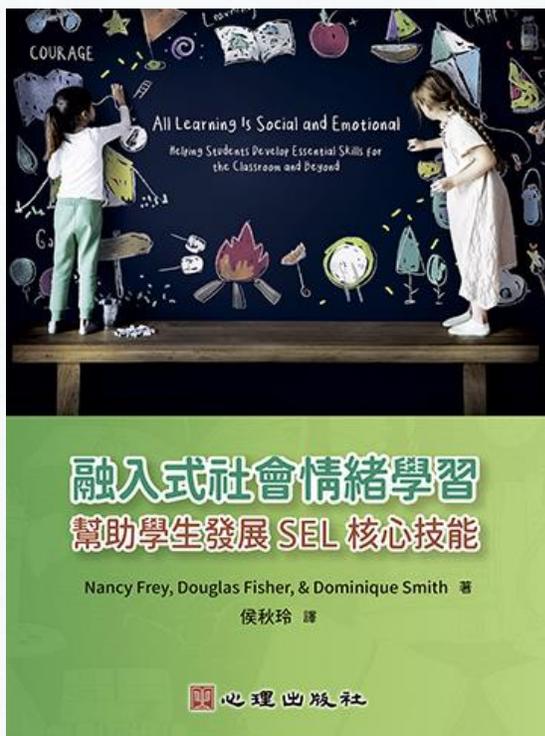


您所知道的SEL ?



W 為什麼要學習SEL ?





融入式

社會情緒學習

SEL

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版



融入式社會情緒學習脈絡



瞭解及管理情緒
的能力

設定及達到正向目標
的能力

感覺及表達對其他人
同理心的能力

建立及維繫正向關係
的能力

作出負責任決定
的能力

辨識力

調節力

同理心

表達力

行動力

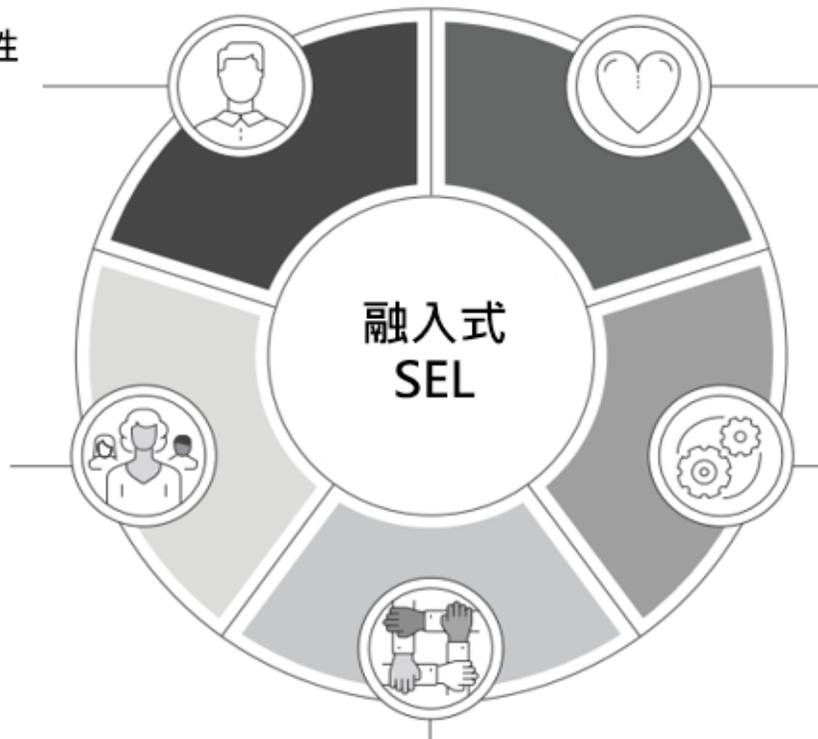


融入式社會情緒學習

自我認同與自主能動性

認識優點
自信心
自我效能感
成長型心態
堅持力和恆毅力
心理韌性

公共精神
尊重他人
勇氣
道德責任
公民責任
社會正義
服務學習
領導能力



社交技巧
利社會技能
分享
團隊合作
建立關係
溝通
同理心
修復關係

情緒調節

辨識情緒
情緒的自我覺察
衝動控制
延宕滿足
壓力管理
因應調適

認知調節

後設認知
注意力
目標設定
覺察和解決問題
尋求協助
做決定
組織技能

◆ **所有的學習**裡都包含了社會與情緒學習的元素，學者Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith提出的SEL**五大範疇**（參見左圖）。

◆ 我們以圖畫書、小說、新聞、生活情境，引領學生思考、討論這些概念，並化為日常生活裡的行為實踐。

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

自我認同與自主能動性(Identity and Agency)

兒童和青少年自我認同感的形塑，會受到多種因素的影響，包括校內和校外的各種經驗。而他們的**自主能動性**，也就是他們**相信自己能夠影響周遭世界的的能力**，實質上乃是受制於他們的自我認同。影響年輕人的自我認同與自主能動性的因素包括：

- 🗣️ 對自身優點的認知。
- 🗣️ 嘗試新事物的自信心。
- 🗣️ 自我效能感，或對自己的相信。
- 🗣️ 由堅持力和恆毅力推動的成長型心態。
- 🗣️ 從挫敗中彈回、復原的心理韌性。

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

情緒調節(Emotional Regulation)

學生**能否好好調節他們的情緒**，這會**影響**周遭大人和同儕對於他們的**判斷**。難以有效調節情緒的學生可能難以和他人建立與維持健康的關係。對情緒調節有正面影響的技能包括：

- 🗣️ 能夠辨識和描述情緒。
- 🗣️ 準確覺察自己的情緒狀態，作為辨識他人情緒的第一步。
- 🗣️ 學習控制衝動和延遲滿足。
- 🗣️ 辨識和管理壓力感受。
- 🗣️ 使用適應性應對技能。

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

認知調節(Cognitive Regulation)

學習並非被動的。獲取知識和技能需要學生**養成**某些**習慣**和傾向。SEL的這個範疇，跟我們每天進行的學科指導最密切相關，包括建立學生在這些領域的技能：

- 🧠 後設認知
- 🧠 維持注意力
- 🧠 目標設定和監控
- 🧠 辨識和解決問題
- 🧠 做決定
- 🧠 求助
- 🧠 建立和維持條理組織

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

社交技巧(Social Skills)

優質的人際關係是校內校外有效互動的基礎，因為它們能促進有建設性、積極正向的協同合作。學生需要具備建立、維持和修復關係的工具，而這需要成人的大量指導。具體而言，**學生需要被教導並且有機會練習**這些技能：

- 利社會的技能，像是分享和團隊合作
- 建立關係
- 有效溝通
- 發展和表達同理心
- 修復關係

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

公共精神(Public Spirit)

融入式SEL模式的最後這個面向是**民主生活方式的基礎**，對於創造和維護一個重視且公平對待所有人的社會結構至關重要。我們在人們對社區群體的貢獻和服務方式上，看到體現公共精神的證據。有助於培養學生公共精神的重要概念包括：

 尊重他人

 有勇氣

 了解自己的道德責任

 意識到自己的公民責任

 透過社會正義工作，追求他人生活的實質改善

 服務學習

 領導能力

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

教師的SEL

SEL

教師的社會情感能力_自我

自我認知

- ◆ 能全面看待自身的優點與缺點，悅納自我。
- ◆ 對自己有積極的認知，對自己充滿信心。

自我管理

- ◆ 充滿熱情，情緒積極而穩定。
- ◆ 善於自我反思，有積極進取的精神。
- ◆ 有堅韌不拔的毅力。

教師的社會情感能力_他人

他人認知

- ◆ 尊重他人，尊重差異，平等對待學生；
- ◆ 能洞察他人的感受與體驗，設身處地的考慮別人的感受。
- ◆ 信任學生，主動了解學生的發展需求。

他人管理

- ◆ 富有愛心、耐心和責任心，理解和包容學生。
- ◆ 發現和賞識學生身上的優點。
- ◆ 具親和力，樂群，受人喜歡。
- ◆ 善於傾聽，能與學生和家長進行有效溝通。



教師的社會情感能力__集體

集體認知

- ◆ 意識到自己屬於集體的一員。
- ◆ 認可集體中他人存在的重要性。
- ◆ 接納自己所在的集體。
- ◆ 認同集體規範。

集體管理

- ◆ 遵守集體規範。
- ◆ 積極維護集體榮譽。
- ◆ 善於與同事合作交流。
- ◆ 積極創造條件，讓學生擁有快樂的學校生活。
- ◆ 靈活運用多元評量促進學生發展。
- ◆ 能夠與家長進行有效溝通交流。
- ◆ 能夠與社區建立合作互助的良好關係。

02

SEL

教學實務案例探討

- 個案探討

 - A 個案(108學年度)

 - B 個案(112學年度)

- 班級經營

 - 108~110學年度

個案探討

陪孩子種下SEL的生命樹

SEL

A個案_學習低成就+情緒控管弱

類別

- 情緒
- 智力

特質

- 易衝動
- 嗜睡
- 口語表達不完整
- 字詞認念書寫有困難

家庭功能

- 隔代教養
- 功能不彰
- 孩子常半夜離家與朋友做不該做的事



生科課事件 現場說明細節

導師可以怎麼做？



今日5月11日下午，我兒[]遭受同班同學[]不明究理的施暴，請老師能詳查清楚給我們家長一個回應，此事件身為家長的我們也會關心到底。聽我兒提起這名[]是多次施暴的慣犯，也經常帶刀到校，也有揪眾校外不良份子將在校學生施暴至住院。幸好這次我兒沒有明憲外傷也是萬幸。最近社會案件頻傳，學習身活中有個不定時炸彈，這個炸彈何時會在哪家小孩身上引爆將不得而知，望請老師跟各位家長提高注意自己小孩及自身安。 學生家長 []

下午 7:28

這是702家長班群傳的
[]媽媽截圖給[]
[]給我們看

← 😊
剛剛我已經和[]媽媽通過電話
我已經約他爸爸明天到校了解事實

好的老師



如果二班家長相信這段話
我也無言 事實你們清楚 上面內容有多少是事實 要有判斷力

他說的有一些話不是事實

若校方無法處理就需請警政單位在校門內巡邏

保護校內師生安全為前題

上午 2:06

但我認為施暴同學可能在精神狀況上不ok若學校輔導那個孩子無效時真的需要家長帶孩子就醫服藥控制行為有

上午 2:17

些孩子的行為問題不完全是品性問題而是真的生病了
需要就醫勝於輔導。

上午 2:21

謝謝家長寶貴意見 我們家長會
在去學校了解

上午 6:54

孩子有暴力通常是家裡沒人愛沒人管，光是學校輔導是沒用的，請少年隊通知家長一起談一談唄，真是難為了藍老師，辛苦你了

上午 6:55

謝謝各位家長 我想知道有沒有同學和這位打人得同學有過互打之類 衝突得 想了解更多一些 因為老師有約我們家長去學務處 我們想去了解是怎麼處罰得 也是為了以後同學們得安全 打算把事處理好

上午 8:01

去瞭解一下吧！事情可能不是想的一樣，小朋友出門前跟我說一些了，所以好好去學校瞭解吧！而後告訴自己的孩子以後如何跟他相處，教育孩子如何處理事情，是很重要的

上午 8:10

謝謝這位家長 孩子也說得不是那麼清楚 所以我們打算去學校大家當面說清楚 防止下次衝突 畢竟學校是學習得地方

上午 8:20

109.5.12.
家長群組對話

您讀到了哪些訊息？



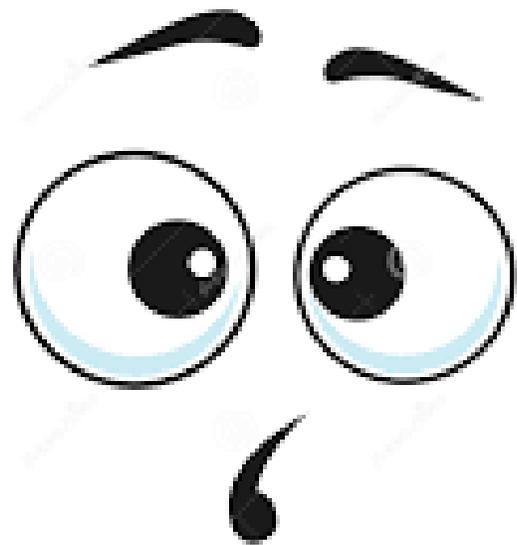
您會如何處理？

今日5月12日下午，本人到學校釐清事件詳情，特此更正，造成各位家長恐慌十分抱歉。我兒 [] 遭受同班同學毆打是事實，在談論中是我兒未配合老師分配工作而遭遇 [] 無預警毆打，此事件作為家長的我會持續特別關注。帶刀事件是 [] 拜託朋友購買蝴蝶刀，協助買刀同學假日才交給 []， [] 家長發現才沒收蝴蝶刀，是否有帶蝴蝶刀到學校，學校將會繼續追查。揪眾施暴部分以下我也需修正昨天敘述， [] 同學不是揪眾而是參與，是否有動手（?!）學校也在調查，此事件 [] 學校學生受害方已經提告。因護子心切難免接受訊息有所錯誤。身為家長的我更因該了解所有事實內容再發布消息，特此向各位家長及老師造成困擾說聲抱歉，但此事件作為家長的我會持續關注及追究。 學生家長 []

20:35

謝謝 []，明天國文課還是會再針對這件事情和大家對話。

好



您發現了什麼？

班級經營的處理方法：重建現場(蒐集訊息與證據)

個人書寫事實與感想

陳述事實、感受與想法

全班對話，梳理事實

行為ABC

1.前因(antecedents)

2.行為(behavior)

3.後果(consequences)

導師給家長的一封信

陳述調查過程與感謝

班級經營的處理方法：給家長的一封信

陳述事實與感謝

各位家長您好

感謝21號家長的諒解與信任，讓我能平和處理109年5月11日(一)第五節生科課的意外事件。事件經過說明如下：

109.05.11(一)

➤ **生科課**——21號、22號、25號同組製作生科作品，完成後，22號聽老師指令整理地面，21號和25號未一起整理。22號整理後，就衝向21號，打了一拳。21號舉起手臂回擋，22號誤以為21號要打他，又打了21號兩拳。

生科老師見狀，出聲制止，並請班長帶兩位同學到學務處。

➤ **學務處**——生教組長請兩位學生寫事件經過，調查事件的起因至第六節課。

➤ **導師室**——生教組長帶22號到導師室找導師說明事件經過，21號先到健康中心進行初步診斷後，到導師辦公室說明事件經過與被打的部位，導師了解事件經過後，請21號、22號回家告訴家長事件經過。

➤ **702教室**——第八節輔導課，導師跟全班說明事件經過。

➤ **當天晚上**21號家長打電話給導師，雙方約定109.05.12(二)下午見面了解事件的過程。

班級經營的處理方法：給家長的一封信

陳述事實與感謝

109.05.12(二)

- 學務處——21號家長、導師與生教組長一起了解事件經過。
- 導師的輔導
 - 1.導師與學生透過「事實判斷」、「感受表達」與「解決方法」三個面向的對話，學習面對意外事件時，該有的應對方法。
 - 2.導師更換座位。

109.05.13(三)

- 21號身體不適就醫，導師與家長保持聯繫。

109.05.14(四)

- 導師與22號家長約定109.05.15(五)到校了解事件經過。

班級經營的處理方法：給家長的一封信 陳述事實與感謝

109.05.15(五)

- 21號家長影印**診斷證明書——左腹壁挫傷**。孩子左腹挫傷，至今仍疼痛不適，並影響排便功能，需觀察1-2週。
- 22號當著全班面前向21號**道歉**。
- 22號家長了解事件經過，表達歉意，並答應導師**帶22號就醫**，每天放學到校接22號回家。
- 22號依校規懲處**記小過一次**，要與21號**保持距離**。
- 導師請**班上同學協助關心兩人的互動**，避免再發生意外。

關於生科課意外說明如上。**再次感謝21號家長的體諒**，讓事件可以平和處理，**導師也會持續關心與輔導**。也請各位家長放心，**與導師一起陪伴孩子成長**。感謝家長們的信任

702導師 藍淑珠 敬上 109.05.15.

專家觀點

七年級想享DNA課程實踐

SEL

遇霸凌，以暴制暴快速解決？

112-01-15想享DNA

資料來源：小課旅-創新素養教育創辦人、不帆心家庭教室創辦人 趙逸帆

新北發生美工刀傷同學的憾事，看到不少社團內的家長留言（像是：#小一聯盟）說：

「面對霸凌，從小就要教孩子『反擊』（甚至更強烈直接用以暴制暴）的方式。」

我覺得這件事真的存在很多討論空間。

面對欺壓，以暴制暴外的十五種策略

短期策略

資料來源：小課旅-創新素養教育創辦人、不帆心家庭教室創辦人 趙逸帆

- 一、第一時間逃離空間，去找可信任的大人
- 二、直接明確跟對方說「我不喜歡！」
- 三、避免孤立，找到同伴在一起
- 四、保持冷靜，不要再一次激怒對方

面對欺壓，以暴制暴外的十五種策略

長期策略

資料來源：小課旅-創新素養教育創辦人、不帆心家庭教室創辦人 趙逸帆

- 五、班級/校園建立共同**衝突暫停的語言**
- 六、增加**法制觀念**，告訴對方這是違法的
- 七、**避免**與這類同學**頻繁接觸**
- 八、學習**察言觀色**，不要跟暴怒的人爭論
- 九、增加校園反霸凌的文化或是活動
- 十、建立校園或是家庭的霸凌尋求管道
- 十一、增強學生**情緒管理能力**、宣洩的正當策略
- 十二、設置班級、家庭積極冷靜區
- 十三、增加學生生命教育的課程
- 十四、探討社會案件，**機會教育**
- 十五、建立更完整的**親師合作系統**

- ◆ 有些策略很不直接，但卻是面對這些霸凌、情緒失控孩子必須要有的策略，同時也是一種**文化的塑造**。
- ◆ 除了反擊，還有許多更重要的練習！

B個案_自我中心，固著自己的想法

類別

- 情緒
- 智力正常

特質

- 對人喜惡分明
- 擅長資訊處理
- 口語表達清晰
- 喜愛種植花草
- 無法正確書寫常用字詞

家庭功能

- 家庭能提供物質需求
- 親子互動偶而良好
- 家長能傾聽孩子的聲音，但不會盡信



英語課事件 現場說明細節

導師可以怎麼做？

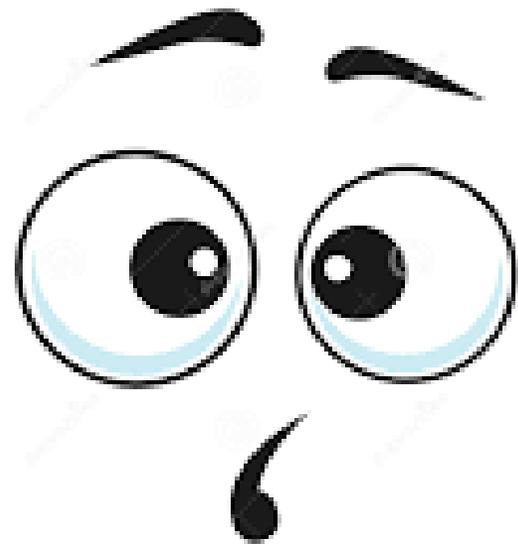


B個案_英語課衝突事件說明

113.02.22.下課事件

113.03.07.白目事件

113.03.12.驗傷事件



B個案_導師班級經營處理方法

個人書寫感受與想法

統整訊息

師生對話，梳理事實

— 班級經營實施理念與策略

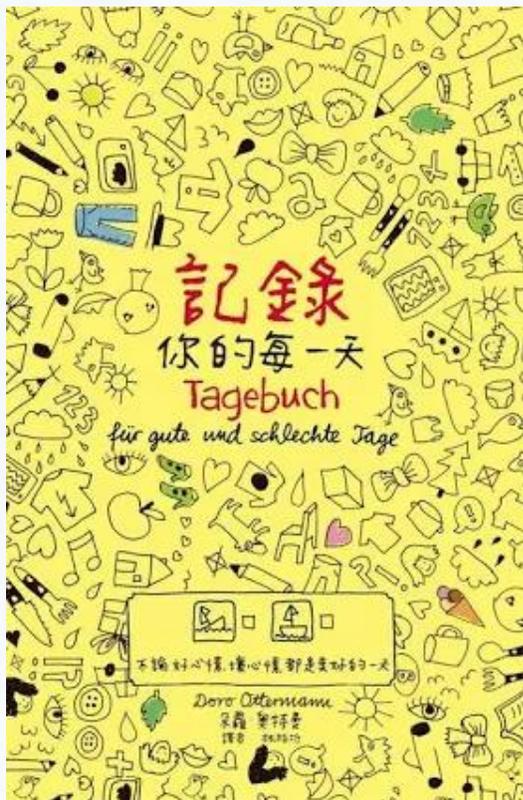
釐清責任

師生共同思考如何解決

解決方法

要求校方召開個案會議

解決問題



班級經營

記錄你的每一天

SEL

班級經營實施理念與策略

讓自己成為更好的自己
「人生心知味」理念

從心出發

- 陪伴學生體驗、記錄與反思自己與他人在日常生活中互動的過程。

由知建構

- 引導學生觀察、閱讀並主動增進對於社會、文史與科學世界的理解。

以味品悟

- 啟發學生對於在地文化、科技知識與學問關聯間，更廣泛與高層次的探索知能，培養學生更多元的素養，面對未來人生中的各種問題與挑戰。

- 「人生心知味」，整合領域學習與生活，結合「親師生聯絡簿」，以生活札記，作為親師生三方最密切的聯繫管道。
- 家長每天簽認聯絡簿，親師合作，一同陪伴孩子，提供孩子人生方向，但不主宰或使其依賴。必要時，親師生面對面溝通交流，聯絡情感，交換想法。

觀察記錄

- 以親師聯絡簿、空白筆記本、自主學習講義，記錄理解與體悟。

對話探究

- 運用對話探究模式，進行課程，促進理解與溝通。

自主管理

- 運用番茄鐘工作法、九宮格，擬定自主學習與管理計畫。

班級經營SEL的養成：以身作則

七上聯絡簿108.11.19.

開學的第一天，藍老師說她從不罵人，只會關愛和跟我們講道理。到現在，老師真的說到做到。對於做錯事的同學，她問同學案發經過，並「重建現場」，然後開始進行推測，最後才下結論。藍老師真的很厲害，跟科南一樣，我想跟老師學習。

課業相關訊息 Information				導師雙向溝通 家長 Communication	生活札記 Notes (心情點播站)	今日功課·明日應帶物品 Homework·Things
科目	考試範圍	得分	作業未交	的很厲害，跟科南一樣，我想跟老師學習。 未來，你可能會成為領導者，不要情緒。 老師學習。	在開學第一天，藍老師說她從不罵人，只會關愛和跟我們講道理。到現在，老師真的說到做到。對於做錯事的同學，她會問同學「案發經過」並「重建現場」，然後開始進行推測，最後才下結論。藍老師真的很厲害，跟科南一樣，我想跟老師學習。	1. 明日帶洗面乳 2. 早生物週考24+33血液、血管 札記：藍老師的教誨
國文	事情	影				
英語	情	鄉音				
數學	可以	容				
地理	從	韻				
歷史	理	處				
公民	在	理				
生物	現	理				
理化	場	處				
地科	現	處				
健體	場	處				
到校時間：()點()分				家長簽章	生活規範	
離校時間：()點()分						
返家時間：()點()分						
導師核閱				<input type="checkbox"/> 表現良好 <input type="checkbox"/> 熱心助人 <input type="checkbox"/> 盡責打掃 <input type="checkbox"/> 上課認真 <input type="checkbox"/> 課業進步 <input type="checkbox"/> 上學遲到		

108年 11月 19日 星期二

班級經營SEL的養成：自我管理

八年級暑期輔導110.8月

也可以一科一張九宮格

練習擬定自我目標設定九宮格

依自己的速度，穩健學習，不求快，但求踏實

依照自己的準備度
學習興趣、風格
規劃自己的進度

和自己對話
和同學共學
有疑惑就問

20210808(六)

生直	遺傳	養分	一元一次 不等式	等差級數	一元一次 方程式	標點符號	照辭	造字法 (四)
地球上的 生物	生物 的穩定	生物的 恆定	幾何圖形 與三視圖	數	一元二次 方程式	字音	國文	句子判 讀
生物的 協同與 平衡	生物的 防禦	生命世界	平方根與 畢式定理	尺規作圖	二元一次 方程式	字形	字義	文言文
人性尊嚴 和性別	公民 政治參與	中央政府 與地方自治	生物	數學	國文	原子和 分子	酸鹼 鹽	物質 和能量
家庭生活	公民	公民 社會福利	公民	學科	理化	光	理化	液體和 聲音
學校社 區、部落	志願服務 社會文化	國家和 民主政治	地理	歷史	英語	溫度 和熱	科學測量 科學方法	化學計量 化學反應 氧化還原
台灣 區域發展	台灣 交通	台灣位 置與範圍	清帝國 治台	史前文化 和台灣原住 民	大航海 時代台灣	Some and 用法	What time 問和答	指示詞
台灣地 形、氣候...	地理	台灣 聚落	南島 群島	歷史	晚清	頻率 副詞 and and	英語	at/on/in 時間adv
台灣人口 和文化	台灣 風俗 民情	台灣 產業	宋元至 明清	日本帝國 治台	現代 (當代)	人稱代 詞 and and	人稱代 詞 and and	過去時 態 adv

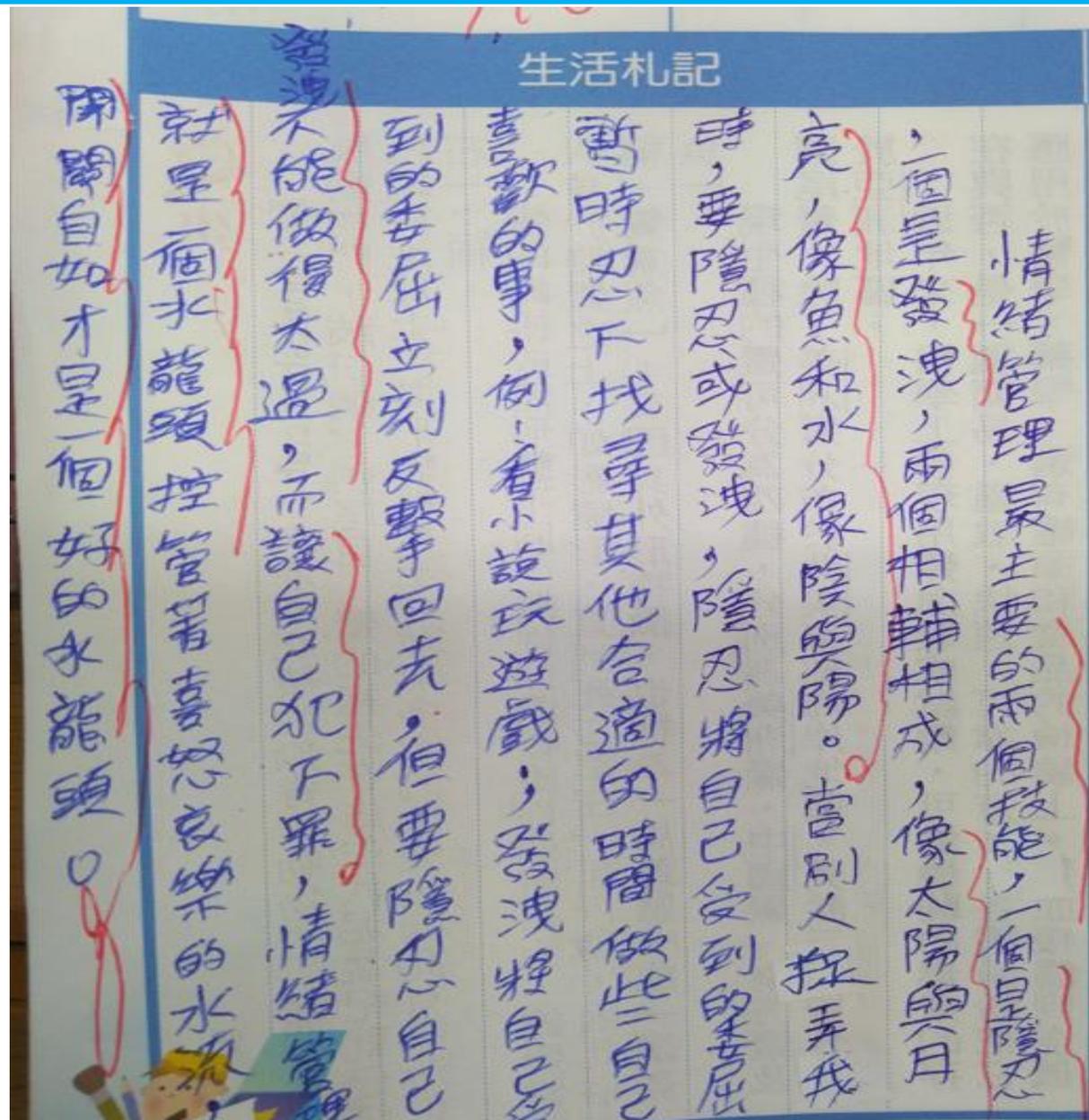
指示詞	人稱代 詞	動詞的 用法	照辭	標點 符號	字形	照辭	句法 分析	一元 二次 方程式
頻率adv 問和答	英文	at/on/in 的用法 adv.	造字 法則	國文	字音	國文	句法 分析	二元一 次 方程式
some/any 的用法	What time 的問答	過去time adv.	文言 閱讀	句子 判讀	字義	一元一 次 方程式	比例 式	兩面 自 傳系
人性尊嚴 及性別	家庭 生活	學校 社區 部落	英文	國文	國文	生命世界	卷分	生物的 圖 輸及防禦
公民參與 政治參與	公民	公民參與 志願服務 社會文化	公民	學科	生物	地球上 的生物	生物	生物的 協 同
中央與 地方自治	國家及 民主政治	社會規範 公平正義 社會福利	地理	歷史	理化	遺傳	生殖	生物的 恆定
台 的交通	台 區域發展	台 的位 置與範圍	史前文化 & 台灣 原住民	大航海 時代之 台	清帝國 治台	科學測量 & 科學方法	物質 & 能	液體 & 聲音
台 聚落	台 地理	台 的地理 海岸及 範圍	晚清	歷史	日本帝國 治台	酸鹼 鹽	理化	光
台 產業	台 人口 & 文化	台 的天氣 氣候 水文	宋元 至 清	高周 至 隋唐	台	化學計量 化學反應 氧化還原	原子 & 分子	溫度 & 熱

班級經營SEL的養成：自我覺察——該如何管理情緒

情緒管理最主要的兩個技能，
一個是隱忍，一個是發洩，
兩個相輔相成，像太陽與月亮，
像魚和水，像陰和陽。
當別人捉弄我時，要隱忍或發洩？
隱忍將自己受到的委屈，暫時忍下，
找尋其他合適的時間做些自己喜歡的事，
例：看小說、玩遊戲；
發洩將自己受到的委屈立刻反擊回去，
但要隱忍自己發洩不能做得太過，
而讓自己犯下罪。

情緒管理就是一個水龍頭，
控管著喜怒哀樂的水流，
開關自如才是一個好的水龍頭。

九上聯絡簿



班級經營SEL的養成：融入了SEL的哪些範疇？

九下畢業考作文__我想選擇這樣的工作

1世界之大，各行各業無奇不有，有人願意頂著烈日植下一株株稻穗；有人渴望運用自己對音樂的敏感度成為他人的光，也有人想成為他人的救贖，當一位願意傾聽的心理諮商師，**而我的志向，跟一般人不太一樣.....**

2「叮！叮！」道士打著鈴，後面跟著一批穿著黑衣，頻頻拭淚的家屬進到了一間陰暗的房間，氣溫瞬間低了幾度，中間擺著像床一般的棺木，中間躺著的人像睡著了一樣，身邊的蓮花為周圍詭異的氣氛點了點溫度。家屬像中間靠攏望向中間的家人，面露欣慰、不捨卻又泣不成聲，看著他們的表情，有個人露出了淡淡又充滿成就感的笑容，**他就是，遺體修復師，我的志向。**

班級經營SEL的養成：融入了SEL的哪些範疇？

九下畢業考作文__我想選擇這樣的工作

3 從小我就是個任何風吹草動都會造成失眠、淺眠的孩子，容易胡思亂想，害怕各種聲音，至於**為什麼這麼膽小的我會想做這個需要非常大的勇氣才能勝任的工作呢？**這要從**我的個性**說起。我不擅於任何社交，與不熟的人待在一起會陷入一個完全緘默的狀態，這在求職上一定是一大硬傷，左思右想來就只有這類工作適合，而**第二個原因則是要從我的成長經歷說起.....**。

4 車禍、飛機失事、自殺等造成的死亡，是我的一大夢靨，之前家裡失火，雖然沒有造成人類的傷亡，一隻總欺負我的寵物狗卻葬生於火海，家人說牠已經跑到了離火源最遠的門口，卻因開不了門而死於這場意外，身體全燒焦了找不到一塊完整的，小時候的我不懂，現在想起來，當時的牠該有多絕望啊！

班級經營SEL的養成：融入了SEL的哪些範疇？

九下畢業考作文__我想選擇這樣的工作

5就在這件事已經讓我差不多擺脫掉時，**另一件事發生了**，鄰居的姐姐跳樓自殺，家人瞞著我不告訴我這件事，但是，我看到了.....，那個樣子讓我久久都睡不著覺，也因為這件事，堅定了我成為修復師的想法。

6**我想讓每個往生者都以自己最端莊，最安詳的方式與自己的家人道別**，這給了他們最大的尊重，家屬看到敬愛的家人沒有痛苦，也比較可以釋懷。幫助家屬克服對死亡的恐懼，是我最想做的事，選擇自己想要的道別方式，我覺得是很重要的，**「我們所害怕的鬼，都是別人朝思暮想的家人。」**為了達成夢想，我也得克服恐懼，努力學習。

班級經營SEL的養成：融入了SEL的哪些範疇？

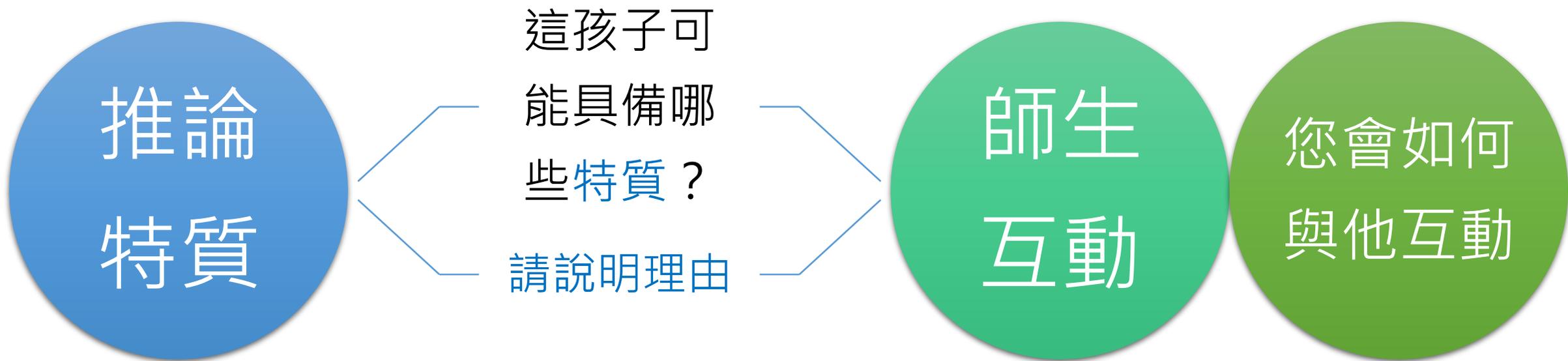
九下畢業考作文__我想選擇這樣的工作

7 **「你的人生我未參與絲毫，我卻希望你一路好走。」**在幫死者化妝修復時，我也希望聽聽他們的故事，知道他們經歷了什麼，並且告訴他們不要害怕。學習好好道別，學習珍惜自己的擁有。**大部分的人認為死亡是一種分離，我覺得不是，反而這是一種相聚，把生前走散的人又聚到了一起。**

8 **真正的離別不是長亭古道，也不是桃花潭水，只是在一個晴朗的早晨，有人永遠的留在了昨天，**「遺體修復師」這個工作，必然會使我的人生失去很多快樂的經歷，但我希望，這可以使我學到更多的道理。



孩子的作文 融入了SEL的哪些範疇？



班級經營SEL的回饋：畢業前，我想對藍老師說.....

學生回饋：我們不一樣--我們班沒有班規，只有關愛；我們自組幹部內閣，沒有風紀股長；我們自動自發，自律自學也自愛。

庭：我們班一直和其他班級不一樣，班規只有「關愛」二字，班級幹部也讓我們自選班長，再由班長自組幹部「內閣」，而且沒有風紀股長。這樣的運作，我們竟然得到整潔、秩序評審老師的肯定，每週卻都能得到榮譽班，穿便服。從七年級到九年級下學期遠距教學前，一直保持著週週「榮譽班」的紀錄。

恩：老師就像牧羊人，讓我們體會到大規則裡的自由，什麼都讓我們自己來，無論做的好或不好，都不會怪我們，常告訴我們：盡力就好。如此的信任，讓我們感到溫暖。

元：「敢說話」、「不怕事」、「按部就班」是我們在老師身上學的到事，更重要是：我們的學習，沒有「標準答案」。

班級經營SEL的回饋：畢業前，我想對藍老師說.....

簡：老師最讓我們印象深刻的是_____處理事情的方法。老師的做法是讓當事人把事情寫下來，反覆核對後，想出解決辦法。老師願意**聽**我們說，了解事情的過程，再告訴我們想法及解決方法，真的很好，也讓人信服。

涵：我親愛的藍老師是一個會**看見**每個同學**優點**的人，不會因為同學的成績，而去判斷這個人。之前在班上發生了很多同學和同學之間的問題，老師都會**耐心的聽**雙方的說詞、再來**查證**、之後再**解決問題**，老師都犧牲很多時間來處理。感謝老師這三年的**陪伴和支持**！

班級經營SEL的回饋：共伴同行的夥伴們說.....

程婉珍師

淑珠師教會我的事——**班級經營：以愛為核心、以同理為伴**

- 1.分析每個學生不同的學習背景、學習程度、學習興趣，陪伴每個孩子，讓孩子看見自己的價值。
- 2.透過觀察、對話、聯絡簿，用多元的方式去引導學生學習與成長。
- 3.班上有事情發生時，導師會做全盤的了解，掌握事情的來龍去脈，並詢問學生的意見及想法，來做適當的引導與學生討論。
- 4.從不在班上公開責備學生，當學生犯錯時也會私下找學生談談，然後有幾分證據，說幾分話，教導學生法治觀念，並以法去說服人。
- 5.站在學生的角度，為學生著想，有耐心地輔導、開導學生、關懷學生、不強迫學生、包容每位學生，讓學生按照自己步調學習、成長。
- 6.讓班上學生能夠自動自發的學習，該做什麼事情就去完成，不管是幹部或小老師，甚至是每個人都該主動將自己份內的事情做好。

陳宣竹師

建構鷹架，自主學習

- ▶ 淑珠老師推動自主學習，藉由老師指導、學生共學，並明確指導學習步驟與技巧，班上學生效果是具體顯著的。
- ▶ 淑珠老師班上學習小組，能夠準確閱讀學習資料，圈選關鍵字，並且和同學分享討論，歸納結構，提出疑問或總結意義。
- ▶ 日常生活中，也能分工規畫，各司其職，班上同學用內閣制型式，排定班上考試進度、打掃分工.....，一切井然有序進行。

李訓仁師

淑珠師教會我的事——**讓學生架構自己的知識體系**

- ▶ 拋卻傳統老師講授的上課、提供標準答案的上課方式，而經常以擲出各類問題，引導學生思考、分組討論、發表，示範如何畫心智圖，使學生能從文章或事件中架構自己的知識體系。
- ▶ 在學生分組討論，腦力激盪，同儕分享的過程中，學習到同學們對同一事件或文章的不同觀點、分析事物的方法與角度，從而建立學生多元的人生觀。
- ▶ 人生，本來就沒有那麼多的標準答案。

臺北市第23屆教育專業創新與行動研究

特優



最新消息

活動計畫

操作教學

得獎作品

聯絡我們

班級經營及輔導類

年份 111 ▾ 組別 中學組 ▾ 類別 行動研究論文發表類 ▾ 獎項 全部 ▾

關鍵字

*使用關鍵字查詢時，「年份、組別、類別」的條件會被忽略，而列出含關鍵字的作品名稱

青春有你 · 好YOUNG好樣

序	年度	作品名稱	學校名稱	獎項名稱
1	2022	以CLIL模式發展自然理化雙語教學之實務研究	臺北市立萬華國民中學	優等
2	2022	青春有你 · 好YOUNG好樣 	臺北市立萬華國民中學	特優

點選
作品名稱
可下載全文

SEL

教學經營的思考

03

教 / 學 / 理 How How 想
校訂課程--想享DNA課程實踐

教學經營HOW HOW 想



輸入
輸出
步驟

教

學

理

您想到什麼？

教學經營HOW HOW 想



5 星級心法



人生借鏡

停 · 看 · 聽 · 聊 · 用心帶好每一個學生

陪伴孩子種SEL的生命樹，身教最重要！

從孩子的正向能力，種下SEL的種子。

新聞事件

八年級想享DNA課程實踐

SEL

台北市北投區一所高中傳出有男學生在上課中途衝上講台攻擊老師的行為，這名情緒不穩定的學生在課堂上被老師指責影響上課，之後就不斷對著老師怒吼、飆罵髒話，接著又失控衝上台對老師拳打腳踢，打到連眼鏡都掉了，雖然事後遭到其他師長、同學壓制才沒讓事態擴大，但班上有同學將整個過程PO網，引發討論。校方事後回應，該名男同學是一名特教生，事發後經家長同意先讓學生在家休息，遠距上課，待情緒回穩再回學校。

根據記者爆料網的影片中顯示，原本**男同學**坐在自己位置上，陳述「**學校開會同意只要我不高興或情緒不穩定時，可以做一些事情來緩和自己，只要不影響課堂或發出噪音**」，不料這時**老師**回答「**誰說不影響課堂？你坐在第一排會影響到我**」，這句話意外點燃**男同學**的導火線，直接拍桌嗆聲「**是我決定的嗎？我他X最後一個人選位子**」甚至站起來飆罵髒話，情緒一發不可收拾。

男同學衝上台，步步逼近老師，開始**拉扯師長衣服**、**拳腳相向**，最後有**同學**趕緊**跑到學務處找教官**、其他師長協助，將**男同學支開**，但**男同學**離開教室後，疑似滿度怒火又再度**折返**，衝回講台**爆打老師**、甚至**比中指**，講堂上一片混亂，不少**同學**上前**幫忙分開兩人**，最後**失控的男同學被壓制**，避免事態更加嚴重。

針對整起事件，**校方**目前**回應**，**第一時間**接獲狀況時，即**進班立即處理**，而由於當事學生是一名特教生，所以**立即召開個案會議**，**同時**針對班上學生進行輔導，並**和家長說明**，目前也和該名同學的家長討論後，**請男同學先在家中休息一周**，採遠距教學，待情緒穩定後再**回學校上課**。

教育局表示，校方有向教育局聯繫申請特教資源，做情緒障礙學生專業介入協助，學校會依據身心障礙學生正向行為支持三級預防計畫給予該生最大個別化正向支持，減少該生行為問題，也同時避免造成班級學習氛圍問題。

有關老師部分，視就醫後的實際狀況，依公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法，按需治療的情形發給受傷慰問金；本市教師研習中心也有提供全市教師個人或家庭專業心理諮商及紓壓輔導課程等支持服務，教師有需要教育局都可以來協助。

台北高中生打老師風波》代課老師怨「不知班上有特教生」要告了！校長認：交接有疏失

PTT事後出現一篇轉發自臉書、疑似為被打老師PO出的老師日誌，他表示，自己是事發班級的代課老師，當天下午2時代課期間，就發現班上有睡著的、玩耳機的、打傳說的、畫畫的學生，且這些並沒有在專心聽課的學生桌上都沒有擺著數學講義，而他在管教學生後，只剩畫畫的學生堅持不聽勸，沒想到他再次要求後，卻被學生口出惡言頂撞，接著就發生影片中的情節。

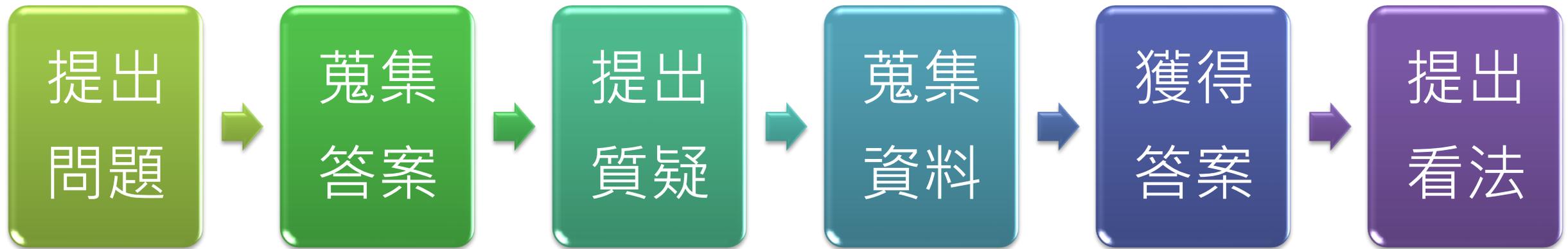
台北高中生打老師風波》代課老師怨「不知班上有特教生」要告了！校長認：交接有疏失

代課老師後頸、雙手擦挫傷、衣服撕裂傷，眼鏡也斷成三截，「財損粗估11000，心理陰影面積25平方公分」，他在交代其他代課事務後，就在簡單包扎後前往輔導室、學務處通報，**離開學校後也不忘前往醫院驗傷，接著再前往警局報案，「傷害、毀損、公然侮辱三位一體直接開吉」**。代課老師還表示，**他並未被校方告知代課班級有特教生**，「踩到地雷有點衰，是說我才代課幾堂，他們可能覺得不需要告訴我，保密比職員安慰重要之類的，我不知道」。



新聞追追追

依據新聞內容，進行**主題內容分析**、**提出問題**、**檢核證據**，提出看法。



你認為：能省思與評鑑，表達想法。

專家觀點

八年級想享DNA課程實踐

SEL



陳志恆諮商心理師

3月4日下午4:49 · 🌐

這幾天在網路上流傳某高中課堂上的影片，我看過了，實在令人捏把冷汗。如果你沒看過，那也別找來看。這樣的影片不該被流傳，不然叫當事人情何以堪。

但如果你看過的話，特別是**學校老師**，或需要輔導管教那些容易情緒失控，或是有特殊需求的孩子的大人，不妨當做教材，想一想下一次遇到時，可以怎麼應對。

我們不知道這事件之前，課堂上究竟發生了什麼事。但從影片中那孩子的情緒與行為反應的演變，可以明顯辨識出**典型衝動行為循環七個階段** (Phases of Acting – Out Behavior) 中的其中幾個階段。

先講一些學理，這七個階段分別是冷靜期、誘發期、焦躁期、加速期、爆炸期、緩降期、恢復期。我試著淡化影片中的細節，只講原則就好。



- (一) **冷靜期 (Calm)**：是孩子沒有情緒失控或暴怒的時候。容易情緒失控的孩子，在校園中多數時間是處在冷靜期的；但偶爾爆走個一、兩次，真的會人仰馬翻。
- (二) **誘發期 (Trigger)**：情緒被喚起必有誘發因子，也許是同學間的摩擦、聽到巨大聲響，或者解不出題目等，任何都有可能。若誘發因子持續，當事人的憤怒情緒就會開始升溫。
- (三) **焦躁期 (Agitation)**：孩子的情緒上來，但還沒失控。但說話聲音漸大、語氣漸凶、焦躁難耐、碎念，偶而出現忍耐與壓抑怒氣的舉動，但看起來一副就要爆炸的樣子。
在這事件中，當事學生確實有出現一段焦躁期，他沒有立刻出手攻擊老師，而有試圖忍耐或表達，只是語氣和怒意都令人感到充滿攻擊性。
- (四) **加速期 (Acceleration)**：情緒快速升溫，戰火一觸即發。當事學生衝上台與老師對峙的那當下，短暫的幾秒鐘，可以視為是加速期。接著很快就進入高峰期。
- (五) **高峰期 (Peak)**：情緒來到最高點，通常是失控、攻擊或衝動行為出現的時候。此時的破壞力最強，可能會傷害自己、傷害對方，也可能波及其他同學。當事老師就是在這個時候被攻擊而受傷的。
- (六) **緩降期 (De-escalation)**：情緒爆炸與失控行為出現後，也許是被拉開，也許是生氣到累了，激動情緒開始慢慢降下來，但仍存在著怒氣。
- (七) **恢復期 (Recovery)**：事過境遷，情緒完全冷靜下來。



陳志恆諮商心理師

3月4日下午4:49 · 🌐

為什麼你需要辨識出這七個時期？這樣你才知道失控的孩子正處在哪個階段，然後這個時候你該做什麼。

➤ 從網路上流傳的影片中，其實明顯可辨的是，當事學生曾處在誘發期、焦躁期、加速期和高峰期這四個階段。

- ① 當孩子處在誘發期時，管教者的任務是「移除誘發因子」；
- ② 處在「焦躁期」時，管教者的任務是「明確指令」、「給予選擇」或「轉移注意」；
- ③ 處在「加速期」時，管教者的任務是「管理自己的情緒，避免也跟著爆炸」；
- ④ 來到「高峰期」時，管教者要做的，就是「保護安全」，而最重要的，就是自己的安全，再來是其他在場者的安全。該討救兵就趕快找人，該疏散就疏散，其實更早的時候就應該找人幫忙了。

◆ 你會說，這不是治標不治本嗎？

- 沒錯，處理校園中情緒正要失控學生的策略，最高指導原則就是「**減害優先**」，而非「說服孩子不要情緒爆炸」。
- 因為，**會爆炸就是會爆炸，不然這些孩子就不會是特殊生了**，就不會需要額外的特殊教育介入了。但好消息是，每個孩子每次爆炸的模式，都有跡可尋；只要能充分掌握，還是可以相安無事。
- 前提是，學校裡的每位與孩子有接觸的老師，都要清楚資訊、充分掌握，甚至，**班上學生還要能合作才行**。要整合這些，其實很不容易，老師們辛苦了！



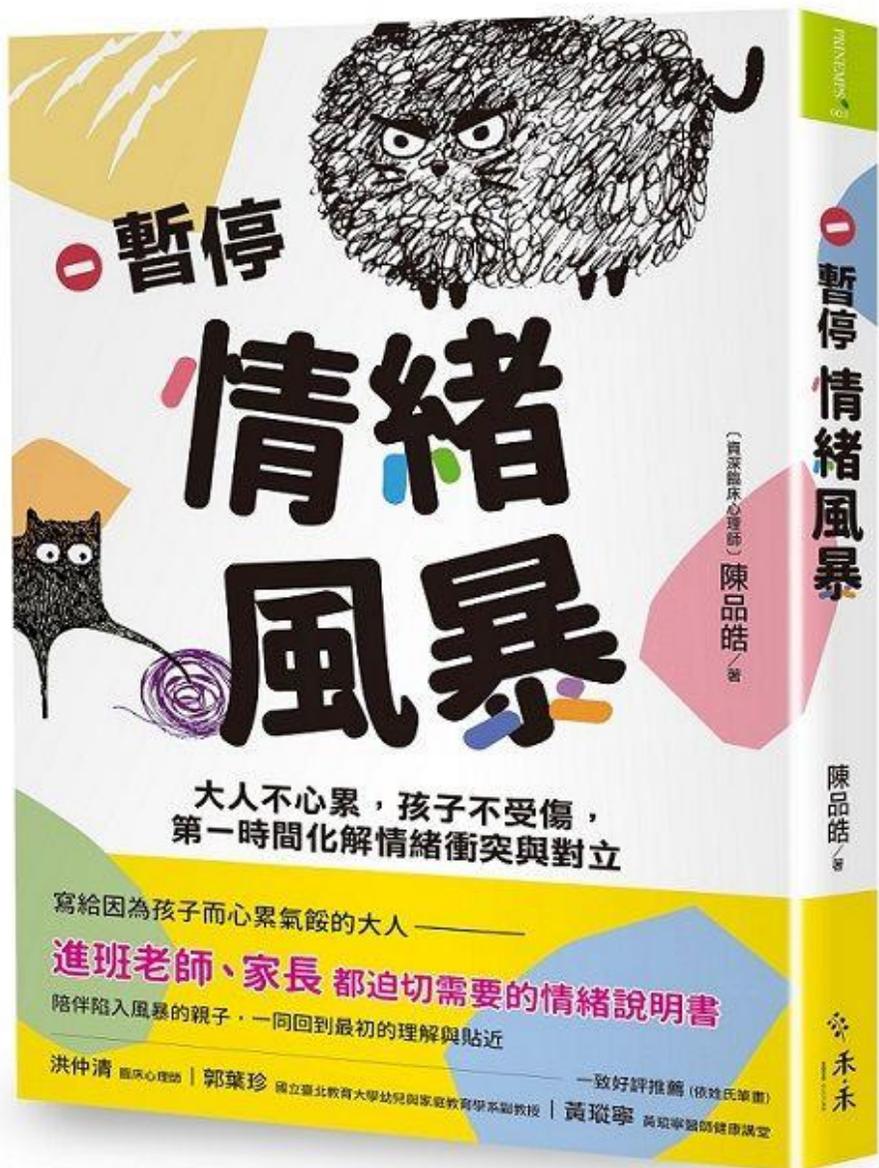
陳志恆諮商心理師

3月4日下午4:49 · 🌐

為什麼你需要辨識出這七個時期？這樣你才知道失控的孩子正處在哪個階段，然後這個時候你該做什麼。

- 我這篇文章不是寫來檢討誰的，而是希望第一線的**老師更有能力應對這類突發事件**。真實的情況是，這類學生情緒失控的事件，在許多學校可是三番兩頭就在發生，相關的老師們疲於奔命。
- 每次去學校裡頭和老師們談孩子的情緒風暴或衝動行為議題，我一定會提到這七個階段。想更深入了解，你也可以參考**陳品皓心理師寫的《暫停情緒風暴》**，裡頭的**說明與介入策略**相當具體明確，值得一讀。

暫停情緒風暴__第一時間化解情緒衝突與對立



孩子並不是說爆炸就爆炸！

1. 走進**你我**的**情緒七階層**曲線
2. 在「**當下**」緩解衝突
3. **靈活**搭配**運用**各種**策略**

作者：[陳品皓](#)
出版社：[禾禾文化工作室](#)
出版日期：2022/07/27

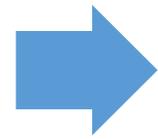
校訂課程

想享DNA課程實踐

SEL

夥伴共伴同行，齊心播種SEL的生命樹

照顧自己



照顧彼此



照顧我們的環境

社群運作

想享DNA



教學輔導教師團隊(96學年度)

上山研習，拜師學藝
下山溫暖陪伴，快樂
教學行

以品格迎向未來-班級經營工作坊(97-101學年度)

欲罷不能，愛陪伴--
教學輔導教師轉型為
「班級工作坊」
以品格迎向未來--規
劃班級經營、人生系
列課程

KWLQ教師專業社群(102-106學年度)

教學精進快樂行--班
級經營工作坊團隊轉
型為「KWLQ閱讀探索」
教師專業社群
規劃閱讀理解、探究
實作系列課程

彈性課程發展(107學年
度迄今)

運用訊息表達自己、
了解自己、發揮自己
強化學生獨立學習能
力
為學生鋪路不是補路
無標準答案的學習經
驗

盤整課程
跨域DNA
數理DNA

共備社群

課程實踐
分享
省思
修正課程
增能

課程發想_想享DNA課程規劃共備

王曉玲
(教務主任)

藍淑珠
(國文)

陳建華
(數學)

黃崇葳
(英語)

許皓雲
(數學)

張嫻嫻
(理化)

陳盈如
(歷史)

鄭世婉
(表藝)



實施年段	七年級	八年級	九年級
課程名稱	想享DNA—3D夢享家	想享DNA—4N探索學園	想享DNA—5A想享人生mall
DNA課程理念	Discover 發現 Design 設計 Decide 決定	No following blindly 不盲從 No Believing blindly 不盲信 No Excusing blindly 不盲辯 No Ignoring 不忽視	Acquire 習得 Analyze 分析 Alter 改變 Apply 應用 Act 行動
培養能力	覺知力、溝通力、關懷力	溝通力、關懷力、思辨力	溝通力、關懷力、思辨力、創造力
課程目標	學生能在關係的連結裡，覺知自我的情緒，釐清事件、觀點與心情變化的關係，安頓內在，與他人和諧互動，編織出我的夢享家園與學園。	學生能覺察社會事件、新聞議題背後所隱藏的動機、立場與深意，探索事件可能的事實與觀點，不盲從特定觀點，培養是與非的價值思辨力。	學生能憑藉已習得的知識與技能，分析議題，思考解決方法。走出校園，參與社區活動，回饋社會，為共好付諸行動，成為溫暖的社會公民。
課程脈絡			

111學年度七年級想享DNA備觀議課



夥伴觀課
學生學習
對話交流
議課省思



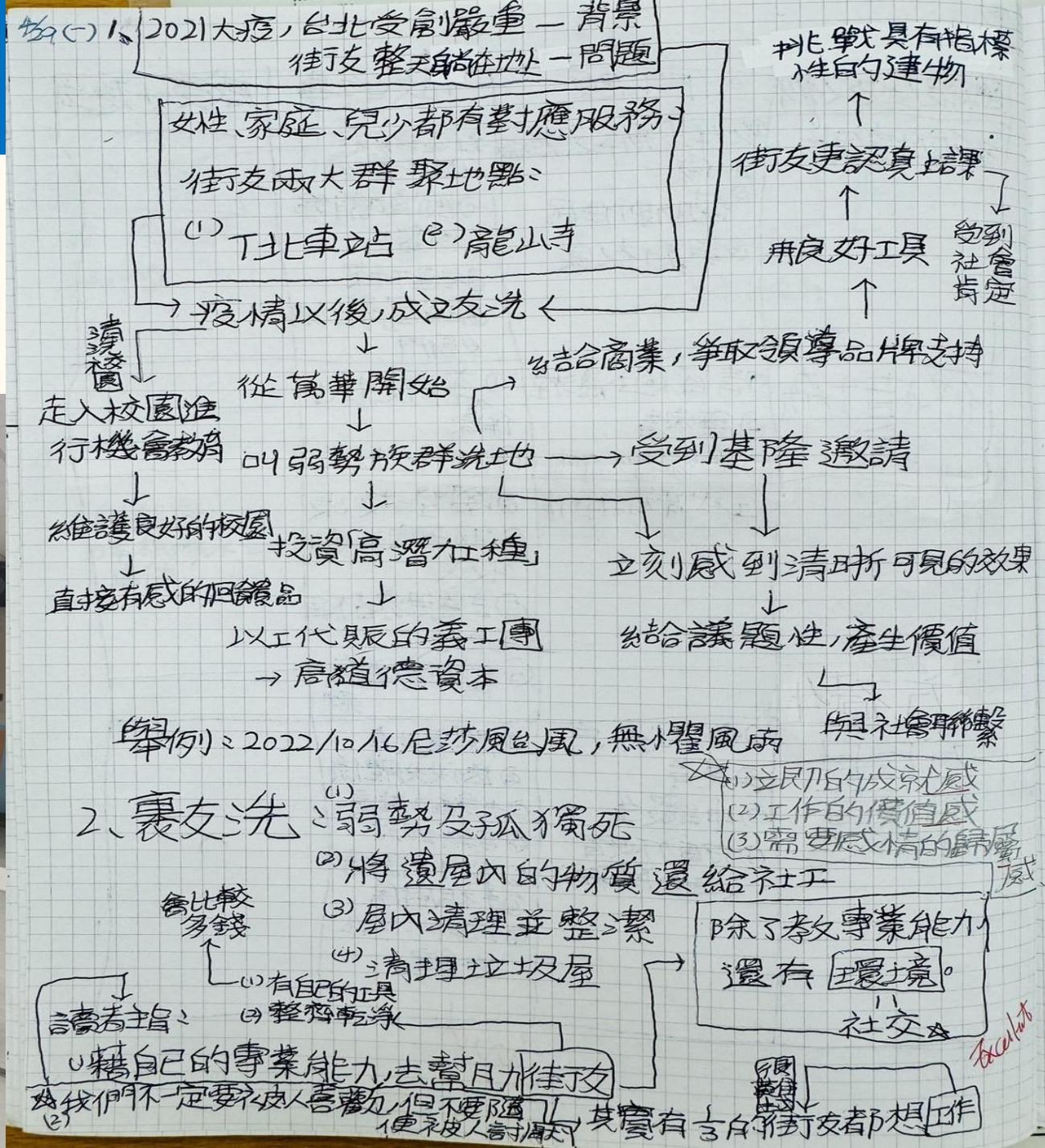
共備增能
夥伴共備
專家指導



112 引進社區資源



《做工的人》林立青
為無家者開公司
用洗地建立自信



公共精神__服務學習



藍珠

16 小時 · 2 人

#陪伴學生發展SEL的核心技能__公共精神__服務學習

感謝立青

帶領孩子體驗洗地的甘苦

攸惜夥伴們的英雄形象

已刻進孩子們的心中

英雄之詩
我姓林名叫立青，
幫助街坊找錢財。
幫忙大家洗地板，
翻轉他們的人生。
友洗



113.07.03.暑假營隊
「鏡像探究家」



台北市攸惜關懷協會——在萬華國中。

20 小時 · 台北市 · 6

#攸惜公益洗地 No.57 臺北市立萬華國民中學

紮根萬華，回饋萬華。

萬華國中是攸惜無家者工作小隊清洗的第57所學校。

本次攸惜帶著學校的期待，完成清洗萬華國中地面的任務，也入校參與萬華國中七年級的暑期營隊課程《想享DNA Do and Act》，是課綱中由學校發展組指定的校定課程。

這堂課的名稱是《生活中的英雄》，在烈日下洗地的夥伴們，曾是不受社區歡迎的無家者，如今已與社區共融，平日幫助鄰里修繕，震災後協助救援；再回望洗過的57所學校，磨練出謀生的一技之長，也為眾多師生們帶來更安全的校園環境。一切彷彿都在昨天，如今終以「英雄」的身分被社區的孩子們認識。

孩子們描繪心中的英雄印象——「平凡中有一絲不凡」，從文本走進生活，看到默默無聞的職人，長時間操作「我們拿不到一分鐘，手就快沒有感覺」的高壓水槍，以「陽光、髒污、汗水」的難耐，換來乾淨如初的地面。

體驗結合社會情緒學習SEL的課程設計，旨在培養孩子們從自我覺察、自我管理，到社會覺察、同理他人，建立人際關係的正向互動，有能力做出負責任的決定。

萬華國中不乏有課程讓孩子們了解萬華區在地不同NGO在做的事，本次與攸惜一起開展的體驗課程，希望藉由親身體驗高壓洗地的過程，培養孩子們的同理心，讓他們懂得勞動的重要性，懂得體恤勞動者的辛苦，懂得協助弱勢的意義，乃至重建自己的生命價值。

這次清洗活動也得到了地方的肯定。

+6



04

對話交流

我的學習或好奇



SEL 學習定錨

社會情緒學習 SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING (SEL)



資料來源：
<https://casel.org/what-is-sel/>

DO AND ACT

社會情緒學習的優點 Why SEL?

11% 
學業表現明顯改善
Leads to Academic Outcomes

90% 
教育家認為SEL有助於行為改善
Improved Behaviors

80% 
企業主認為SEL對於成年後的經濟與就業狀況及
整體社會的發展都有極正向的影響
Improves Lifetime Outcomes

資料來源：
<https://casel.org/impact/>

種下SEL的生命樹

DO AND ACT

哪些方法適合您？



百年樹人

您要種什麼樹？

您想從哪個範疇開始？

什麼時候種呢？

十年樹木

融入式
社會情緒學習

種下SEL的生命樹

DO AND ACT



感謝聆聽