

113年中小學初任教師志業 暨教學實務導入研習(品格力)

Social Emotional Learning 社會情緒學習與品格實踐

型塑品格567

臺北市立士林國中 吳汶汶老師

上課原則



自在



學習者



參與者



觀察者



分享主題

學思達

5環

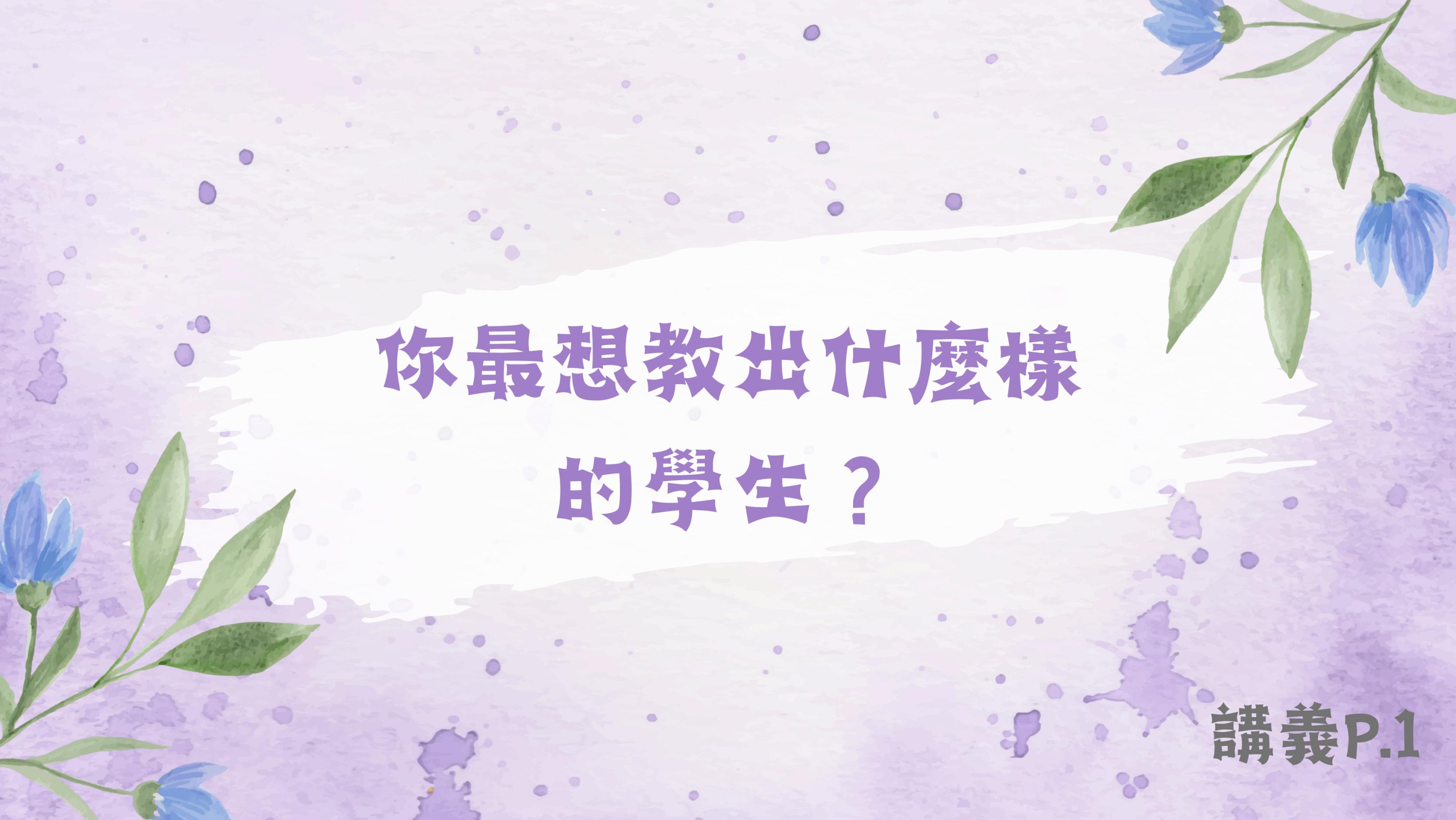
請看講義

薩提爾

6A

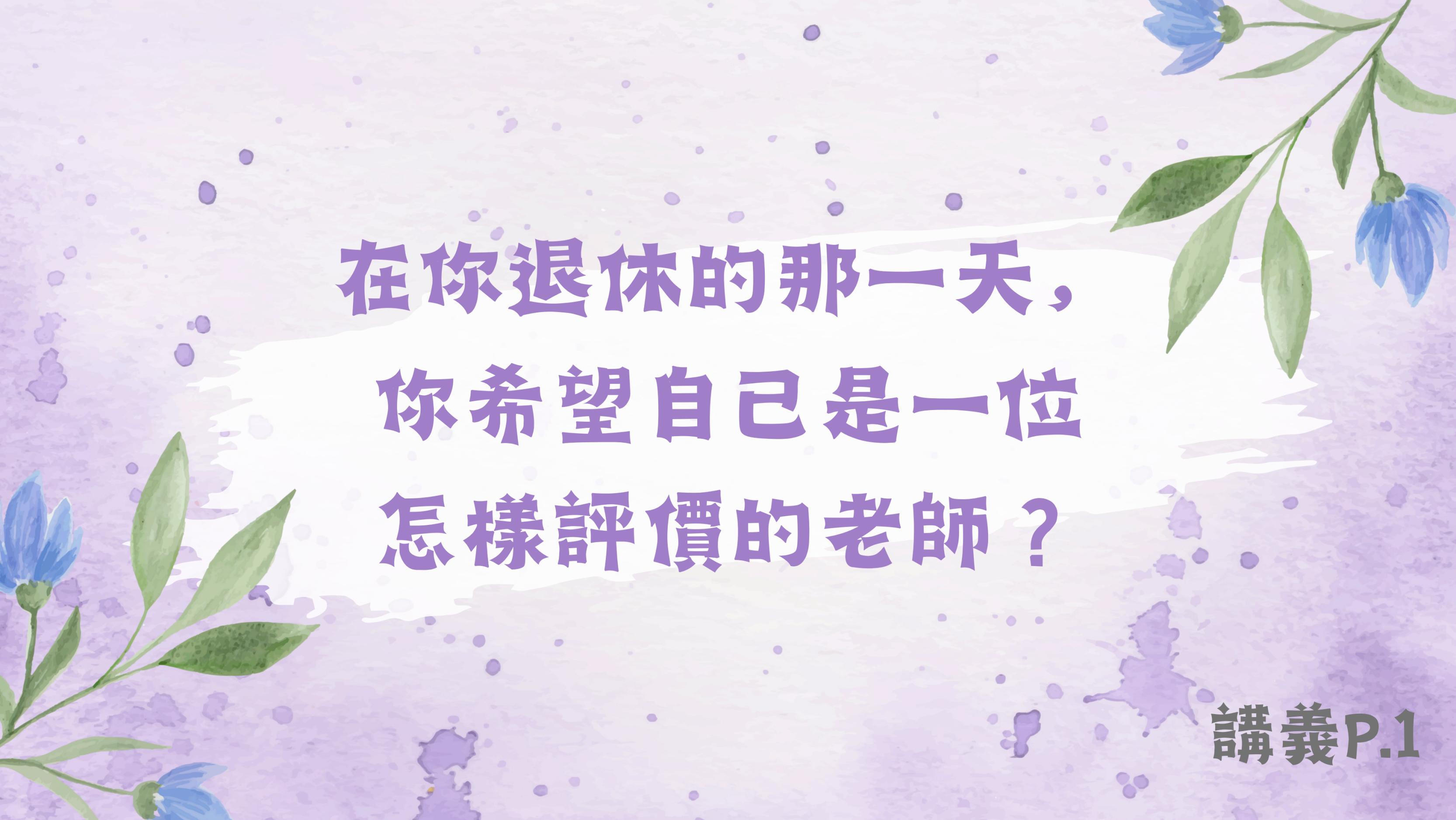
7個

好習慣



你最想教出什麼樣的學生？

講義P.1



**在你退休的那一天，
你希望自己是一位
怎樣評價的老師？**

講義P.1

學思達五環



自我覺察
自我管理

社會覺察
人際技巧
負責任的決策



薩提爾冰山理論

社會覺察

自我覺察

行為、口語、非口語(聲調、表情、姿勢)

應對習慣

(討好、指責、超理智、逃避/打岔、表裡如一)

感受

(例如：興奮、悲哀、憤怒、平靜安穩)

感受的感受

(例如：對自己的憤怒感到內疚)

觀點/思想

(自我評價、信念、價值觀、主觀現實、成見、
假設、規條)

期望

(對自己、對他人；他人對自己)

渴求

(人類共有的渴求：能愛、被愛、被尊重、被
接納、被肯定、被視為有價值、生命有意義、
自由...)

自性/本質

(我是、靈性、生命力、自我價值)



薩提爾應對姿態



社會覺察



人際技巧



負責任的決定



七個好習慣

負責任的決策

人際技巧

社會覺察

自我管理

自我覺察





體驗活動1

「師」心自用

1.個人 2.小組(2回合) 3.分享





體驗活動2

晨讀分享

1.看影片 2.思考 3.討論分享





第8個習慣

發現內在的聲音

講義P.4



療心卡 線上抽牌





你最想教出什麼樣的學生

就先成為那樣的老師

你不可能給出你自己沒有的東西



「我可以不喜歡不接受一個人，但我們可以尊重（社會覺察），可以開啟自己的耳朵去聆聽（人際技巧），去覺察自己不喜歡的原因（自我覺察），嘗試在這眾多不同中找到一個方法（自我管理），讓我們可以為這社會帶來多點包容、少點仇恨（負責任的決定）。」

——Masa老師 2023

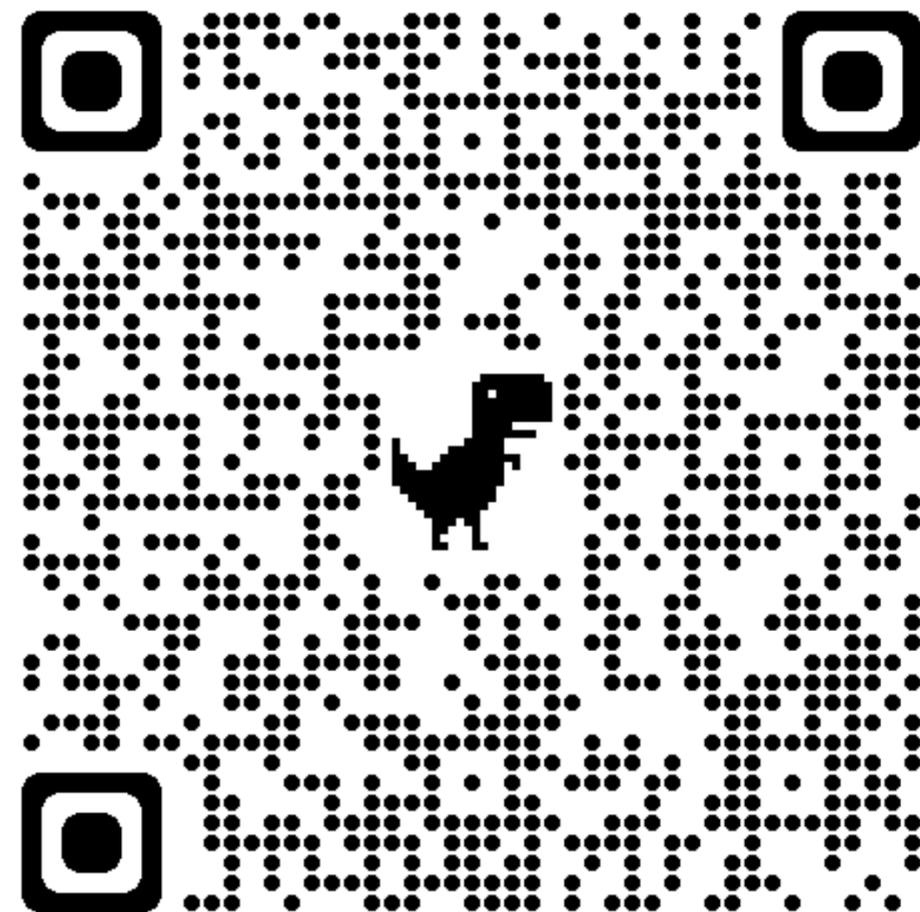
社會情緒學習 SEL in Taiwan



連結與擴散 × 不斷更新



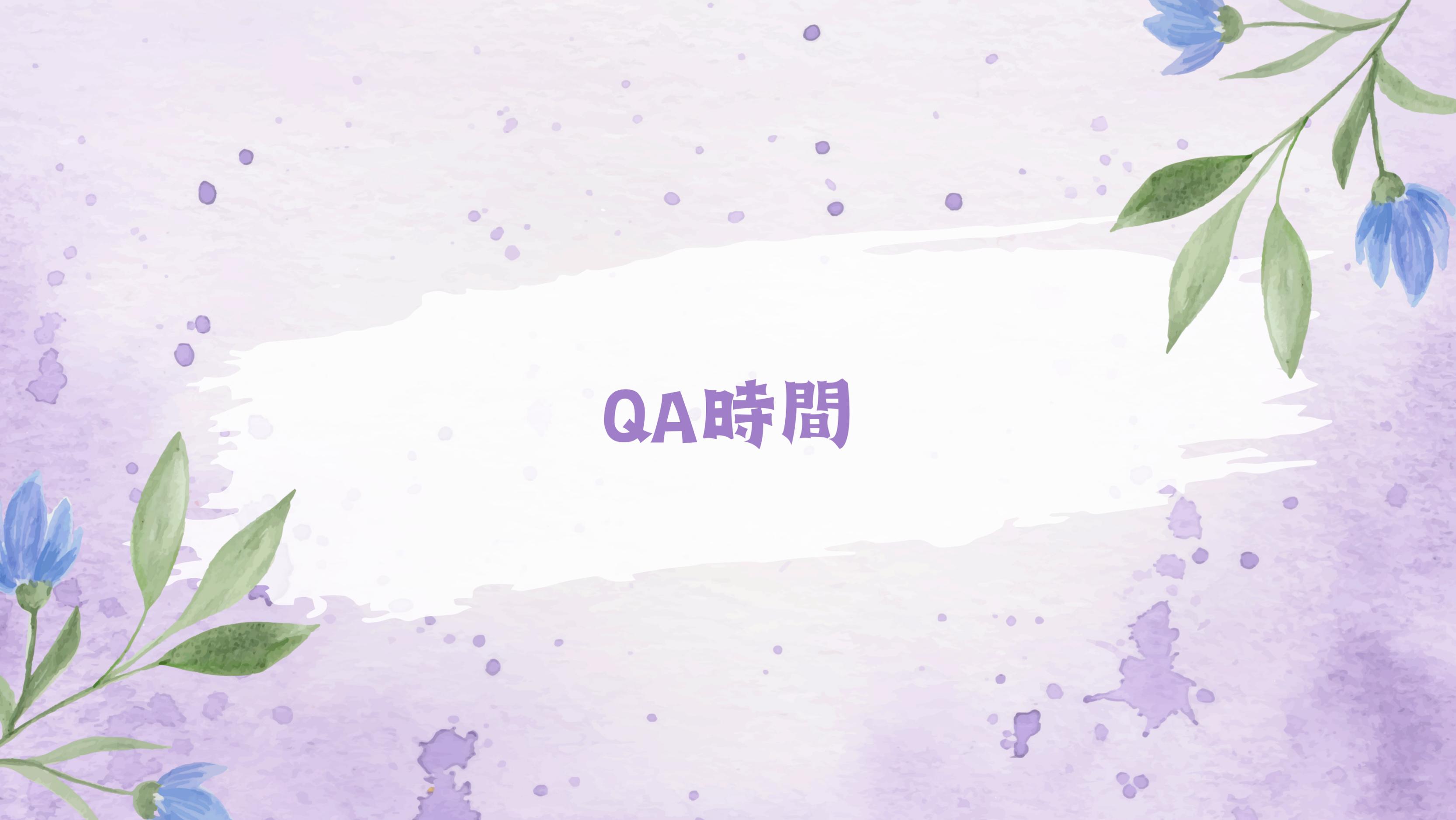
學思達中學國文共備雅聚



啟動學思達關鍵能力



QA時間





Thank You