



# 品格力與社會情緒學習 幸福班級經營的關鍵力量

新北市復興國小 趙曼寧

# 為力講座當天順利進行 本簡報僅提供簡版參閱 詳細簡報將於當天提供

希望提供大家實際可用的教學策略與活動



# 破冰

帶回班級使用  
的好策略



# HEART TAG!



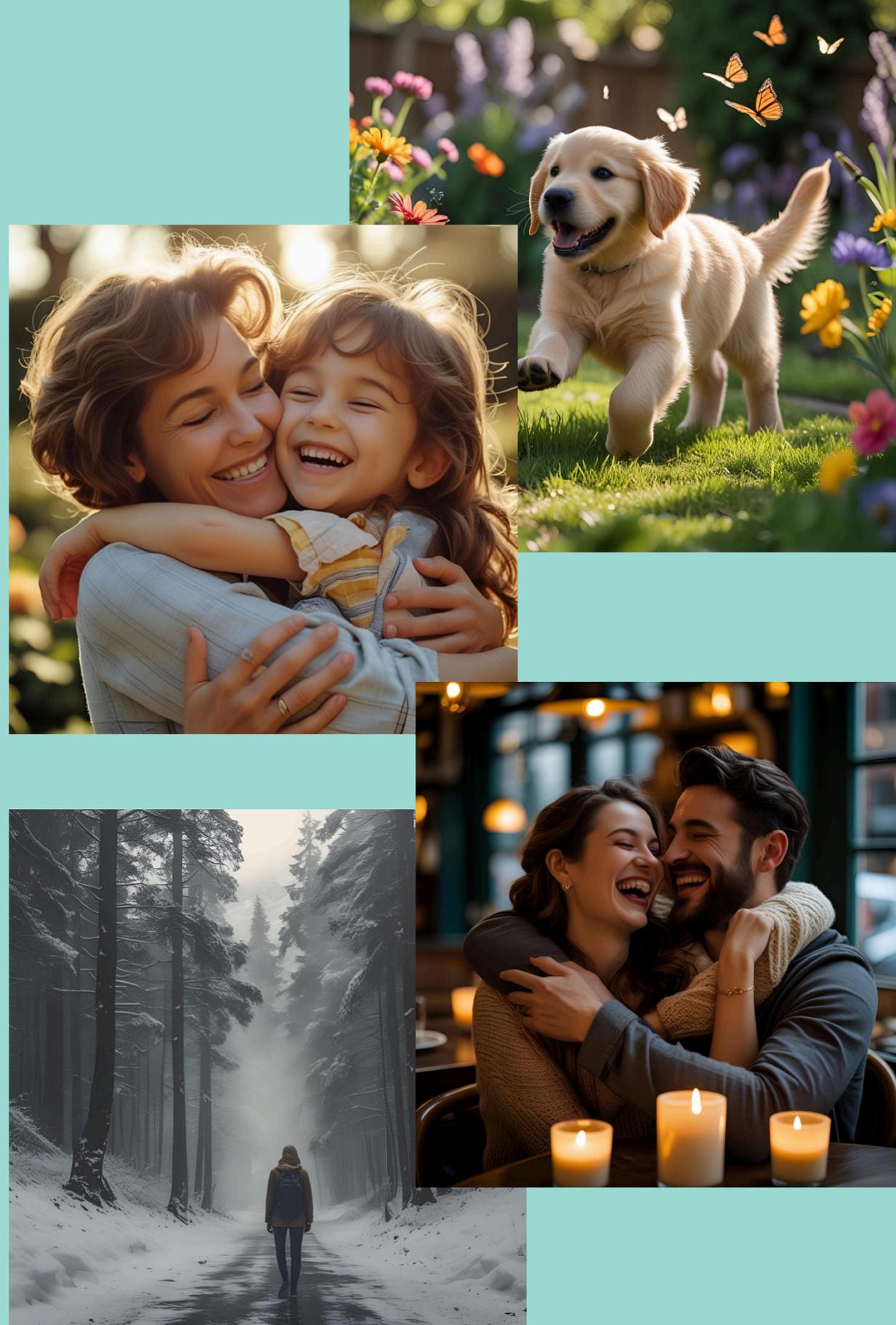
請在中間  
寫上姓名



我剛才寫下的這四個答案，其實就是一場SEL的內在旅程。

我們從認識自己是誰、經歷了哪些情緒、曾與誰建立深刻的連結、再到我們嚮往的未來……

這些，都是人生中重要的學習。



幸福班級經營的關鍵力量—  
認識SEL社會情緒學習





WHAT DO YOU SEE?

情緒哪裡來？



# 聽聲

a science presentation  
on sound energy



**你聽到哪些聲音？**

**哪些聲音讓你感到舒服？或不舒服？**

**生活中哪些聲音會引發你的焦慮？**

**或生氣？**



# 我的聲音故事



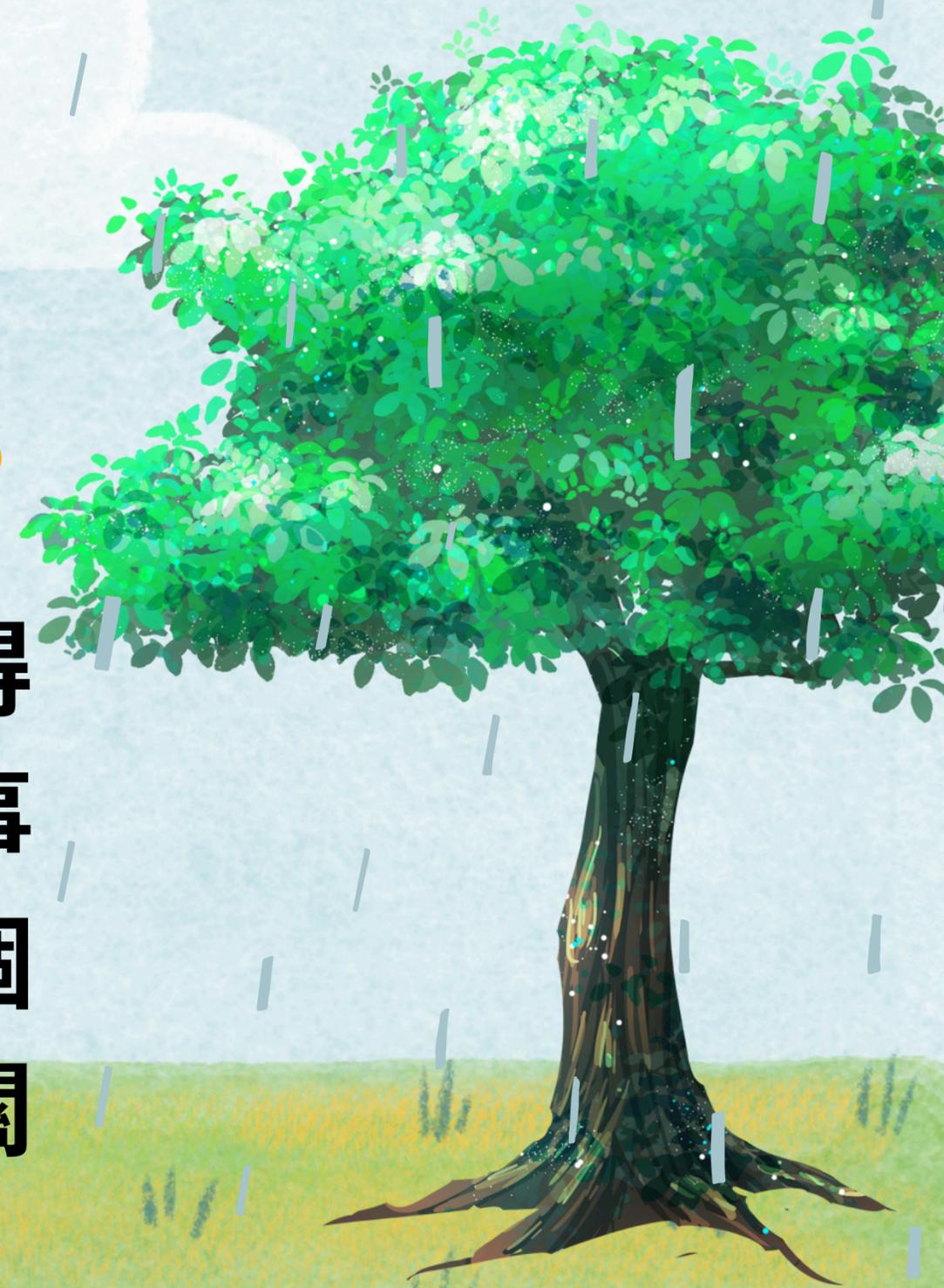
生活中/求  
學階段，  
讓你不舒  
服的聲音



聽到時，  
身體會有  
哪些變化？



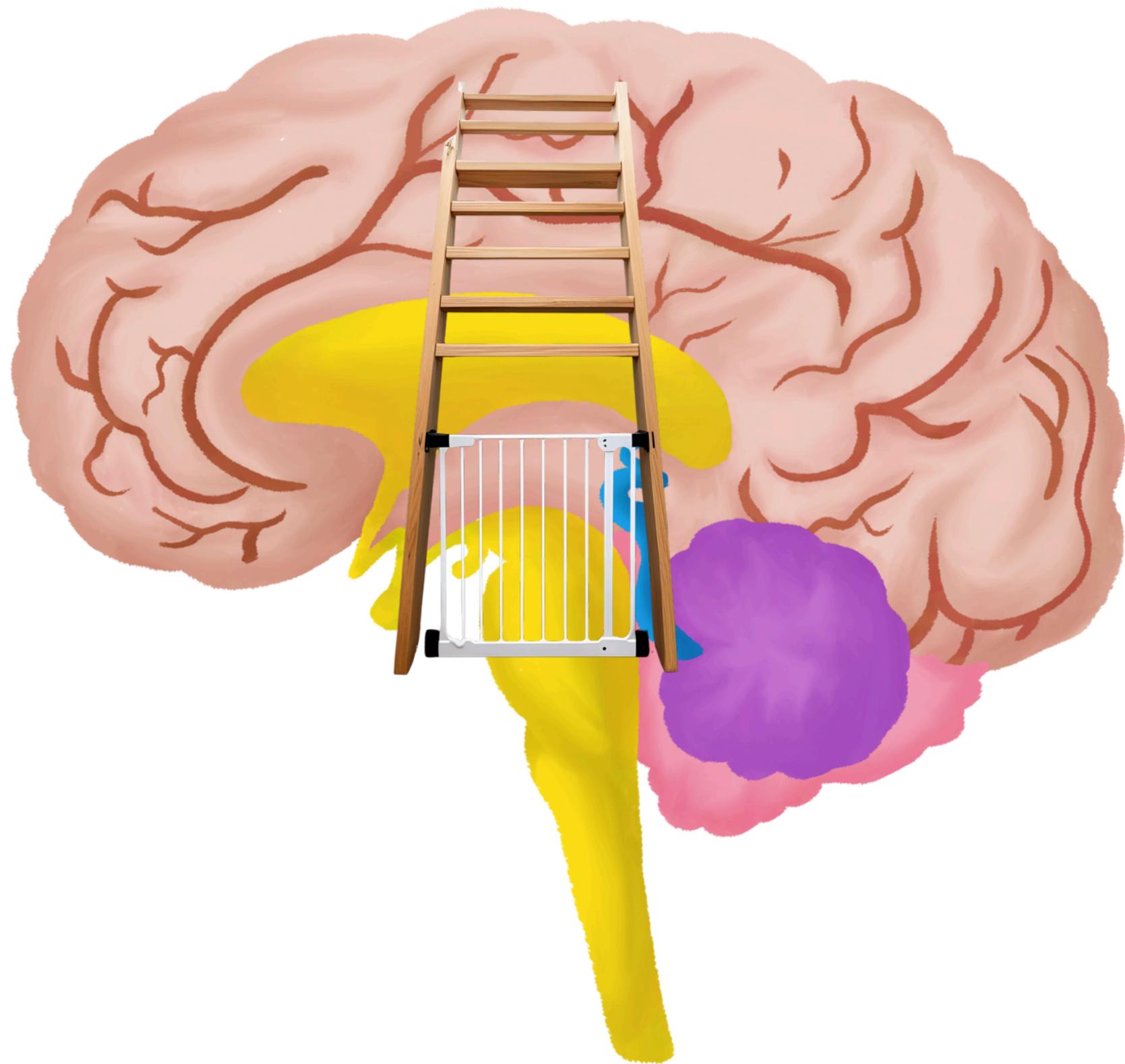
你還記得  
有什麼事  
件和這個  
聲音有關  
嗎？



# 先認識腦科學

## 從腦科學認識SEL的重要性





下層腦邊緣系統中的杏仁核啟動快速處理和表達情緒（尤其是憤怒和恐懼）時，就像大腦中的看門狗。當杏仁核**"起火"**，就像阻斷了連結上層大腦和下層大腦的**心智階梯**。





你有沒有曾經這樣的一天？  
孩子心浮氣躁，老師也剛剛被  
某件事惹火——兩個人都像泡  
在一缸濃濃的情緒裡，黏稠、  
沉重、焦躁……

那麼，我們還能指望清晰的大  
腦運作和穩定的學習節奏嗎？



我們可以怎麼開始？

先從認識自己開始



**「SEL 常被拿來說要幫助學生更有自信、更會調節情緒。但其實SEL有一個很重要的面向:老師在課堂中，如何照顧自己？」**

**當我們談SEL時，不只是要讓孩子學會「感覺」，我們也要學會「感覺自己」。**

**因為一個被看見、被支持的老師，才能真正看見並支持孩子。」**

**Let's Make the World Better**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer et metus mattis, finibus est non, elementum dolor. Praesent pharetra augue odio, posuere eleifend sem semper sit amet

**根據CASEL的研究，社會情緒學習可以  
將學業提升11個百分點，  
改善課堂行為，減輕壓力和抑鬱情緒。**

社會情緒學習教室: 理解與培育學生的新途徑(2024，心理出版社)

# SEL是打造一個具安全感的教室

在安全、有價值、有歸屬感的環境中學習

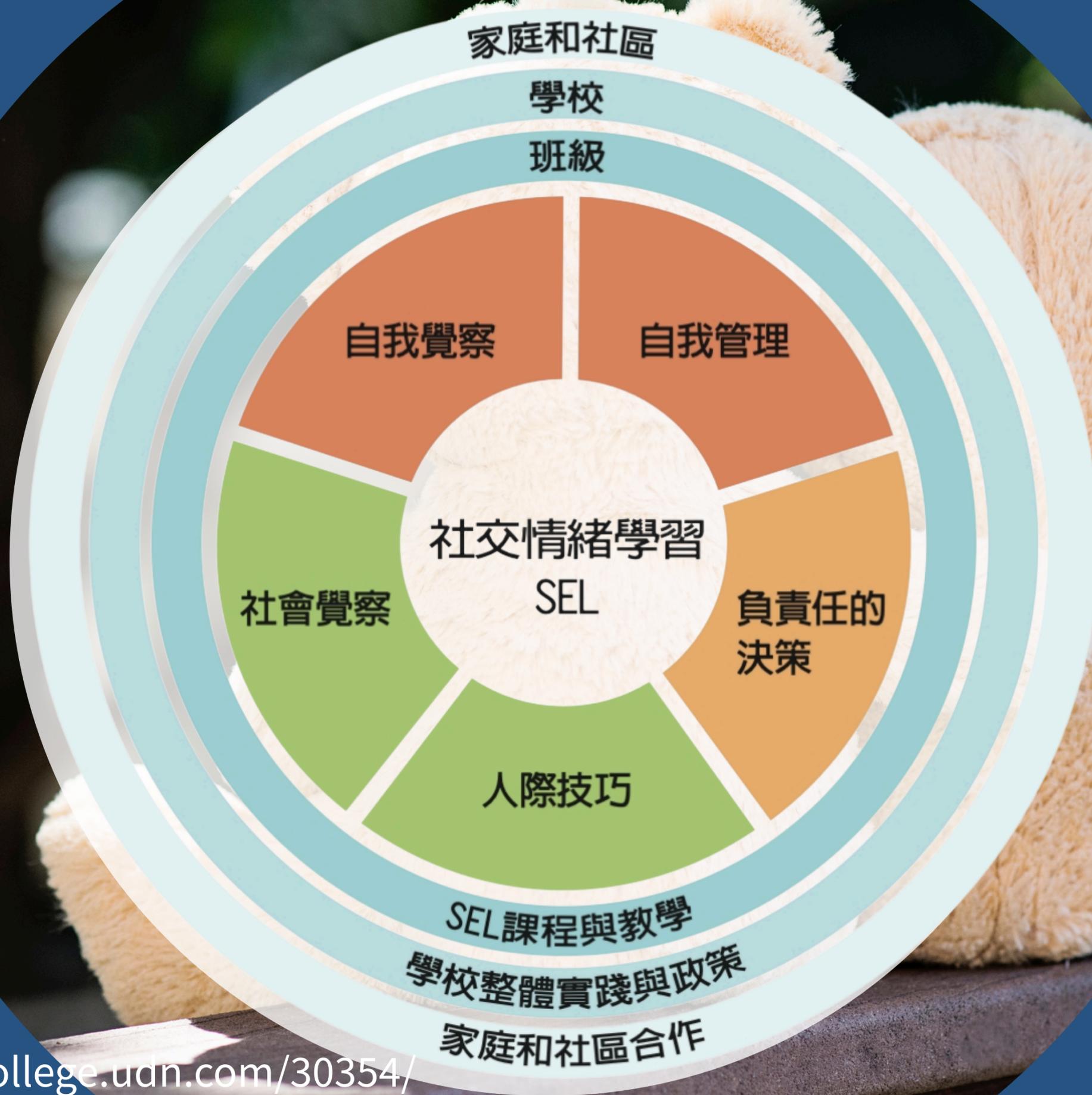


引自引用自中華點亮生命教育協會講師 彭川耘老師

# LEARNING IN THE CLASSROOM



課堂中的學習風景  
體驗活動與省思





# 結合SEL的 班級經營策略與活動



“

**AI 機器人體驗**

”

訪問：

[student.magicschool.ai/s/join](https://student.magicschool.ai/s/join)

並輸入代碼：

**FbnJpA** 

在與學生一起使用人工智能時，請務必遵守您當地學校和區域政策。

[返回](#)

[關閉](#)

An illustration of a classroom scene. In the center is a large chalkboard with a yellow border. On the left, a boy with black hair, wearing an orange shirt with a blue sash, has his right hand raised. On the right, a girl with black hair, wearing a brown top and a blue skirt, holds a yellow book and points towards the chalkboard. The chalkboard contains the text '綜合活動 × SEL' and '教學力養成' in white. Below that, it says 'IA × SEL'. The background is light yellow with colorful bunting flags at the top and a small green plant in the bottom right corner.

# 綜合活動 × SEL 教學力養成

IA × SEL

# 約會時鐘



**1**

在白紙上畫下一個時鐘，並在中面上標出1-12的數字。

**2**

請在場中找到在各個時刻和你約會的人，在該時刻的數字旁寫下他的名字。

**3**

同一時間不能與兩個人約會

**4**

1-12點都找到人約會  
即可回座

# 約會時鐘



從體驗看SEL的理論  
讓你了解SEL的重要性

**我們每一天，都以不同的來源填裝我們的獎賞桶，而且每一天都不一樣。這些獎賞迴路可以由許多方式啟動，包括解除壓力、正向人際交流、吃甜食、吃炸雞、旅遊、血拚，甚至是完成某個信念.....**

**你知道你的獎賞桶裝了什麼嗎？**





ACTIVITIES TO DO IN  
**IA CLASS**

**幸好我有綜合活動課**





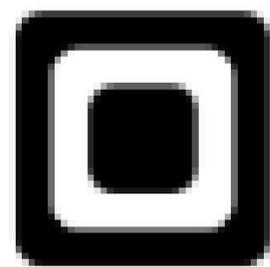
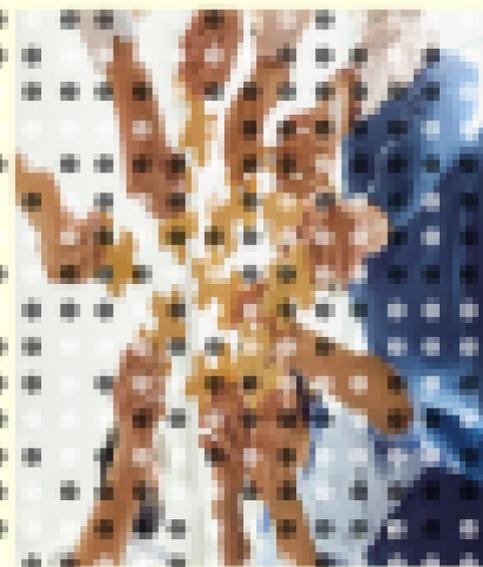
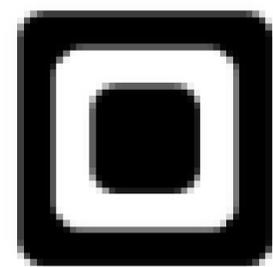
綜合活動領域內涵架構包括**3個主題軸**及**12個主題項目**

主題軸	1.自我與生涯發展	2.生活經營與創新	3.社會與環境關懷
主題項目	a.自我探索與成長	a.人際互動與經營	a.危機辨識與處理
	b.自主學習與管理	b.團體合作與領導	b.社會關懷與服務
	c.生涯規劃與發展	c.資源運用與開發	c.文化理解與尊重
	d.尊重與珍惜生命	d.生活美感與創新	d.環境保育與永續



**綜合活動領域讓我們有機會透過體驗、省思與實踐，  
SEL（社會情緒學習），則讓我們在過程中看見心的力量，  
學會察覺、懂得連結、勇敢表達、溫柔選擇。**

**因為學習，不只是成績與表現，  
更是讓我們成為更有溫度的人——  
願我們帶著這份覺察與勇氣，繼續前行，  
做出對的決定，活出心的選擇。**



綜合活動科或讓我們有機會去體驗、省思與實踐，

SE(社會情感學習)，則讓我們在過程中看見心的力量。

學會聆聽、懂得連結、勇敢表達、溫柔對待。

因為學習，不只是成績與表現。

更是讓我們成為更有溫度的人。

願我們帶著這份覺察與勇氣，繼續前行。

彼此助力決定，活出心的樣式。

