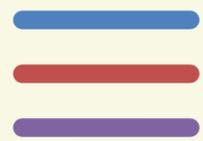




2025初任教師研習

# 學思達品格教育小學堂

**主講人：臺北市光復國小 學思達教學團隊 宋雅妘**



# CONTENTS

目錄頁



認識 S E L

---



講義內容體驗與分析

---

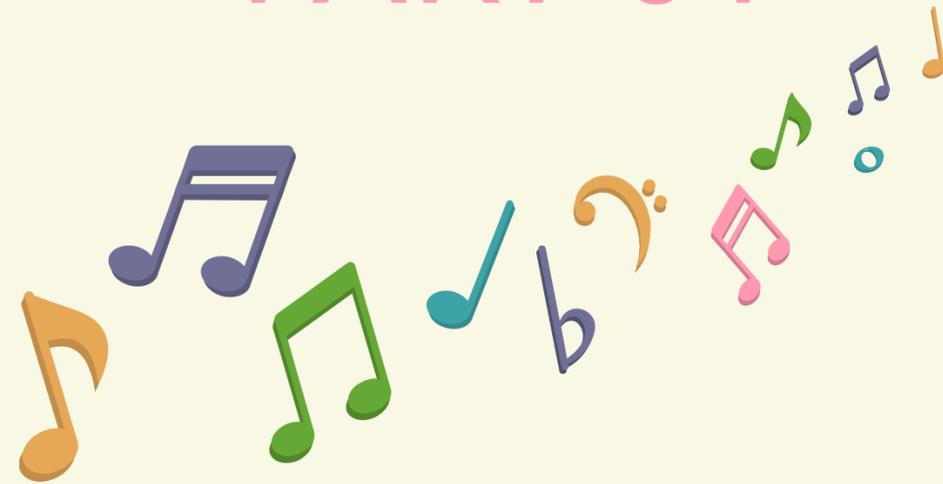


總結

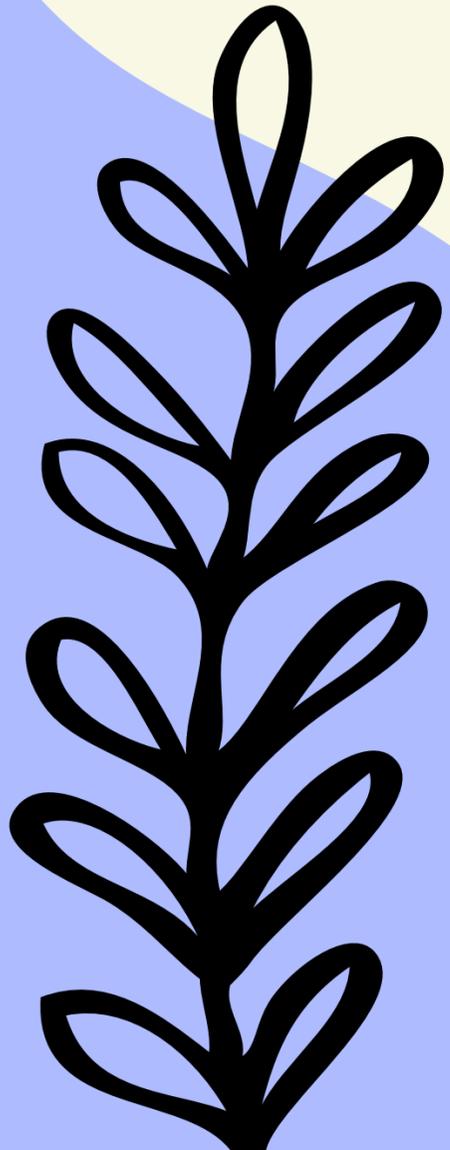
---



# PART 01

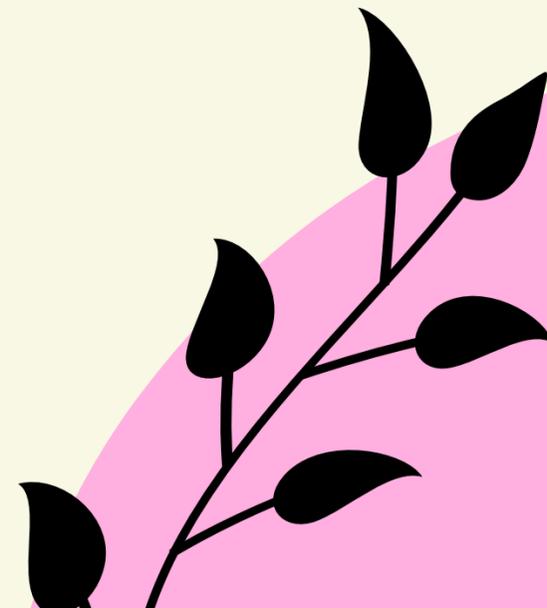


認識 S E L



# 社會情緒學習 SEL (Social-Emotional Learning)

培養孩子社交和情緒技能及態度，對於品格教育和全人發展至關重要



# SEL五大核心素養

- ◆ 能辨認與命名自己的情緒
- ◆ 知道自己的優缺點
- ◆ 有自信與正面的自我認同感

- ◆ 考慮後果（自己與他人）
- ◆ 做出有道德、合乎規範的決定
- ◆ 分析問題與解決問題

- ◆ 控制衝動
- ◆ 管理壓力與情緒
- ◆ 設定並達成個人或學業目標
- ◆ 保持自律與動機

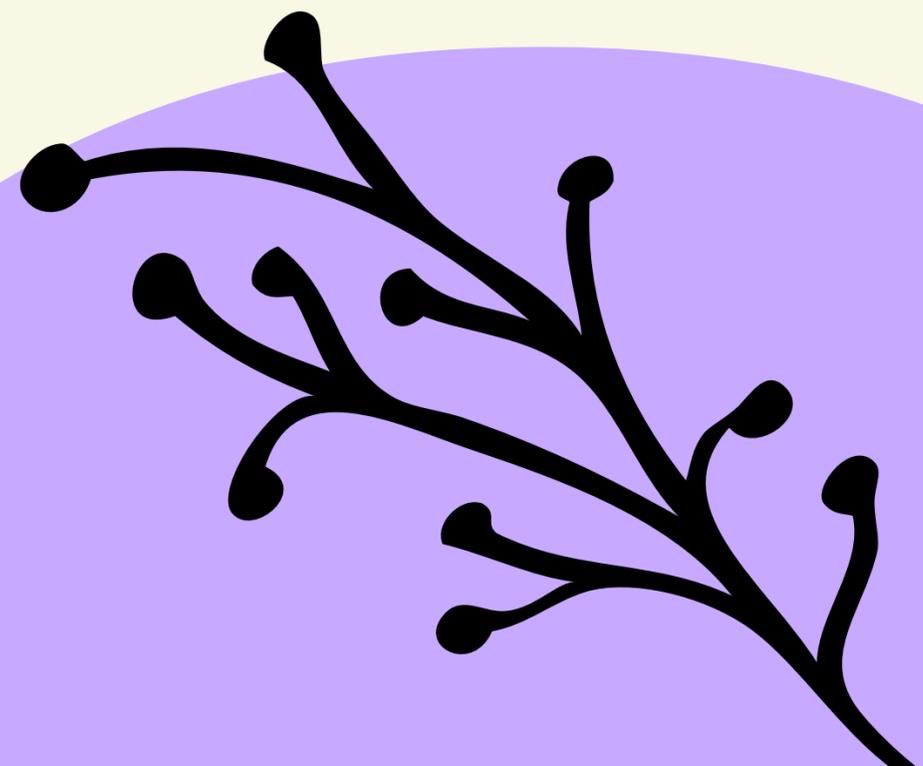
- ◆ 同理心（如果我是他）
- ◆ 理解社會規範與人際情境
- ◆ 尊重差異（文化、背景、價值觀等）

- ◆ 有效的溝通
- ◆ 與他人合作
- ◆ 解決衝突
- ◆ 表達與接納情感
- ◆ 尋求與提供幫助



# 校園中

老師最常處理孩子的紛爭是？





口角衝突



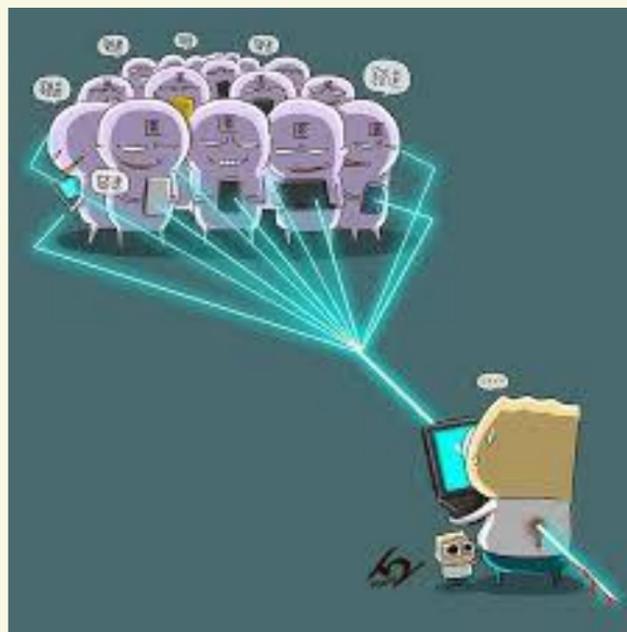
人際排擠



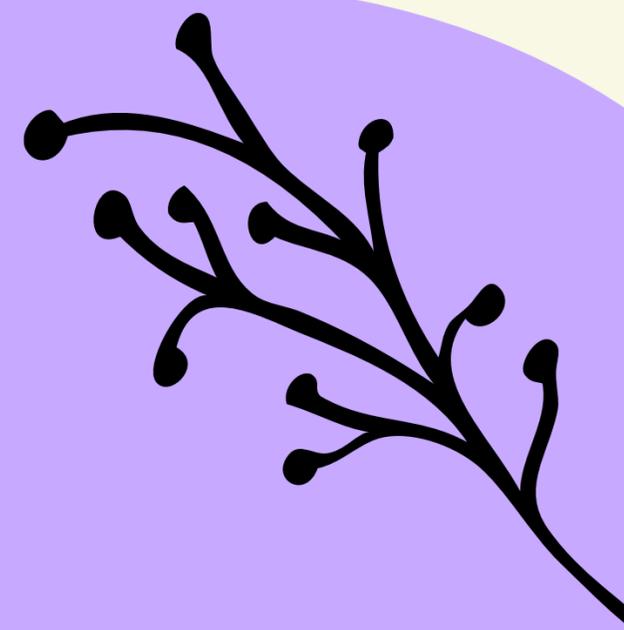
肢體衝突



物品糾紛



網路衝突

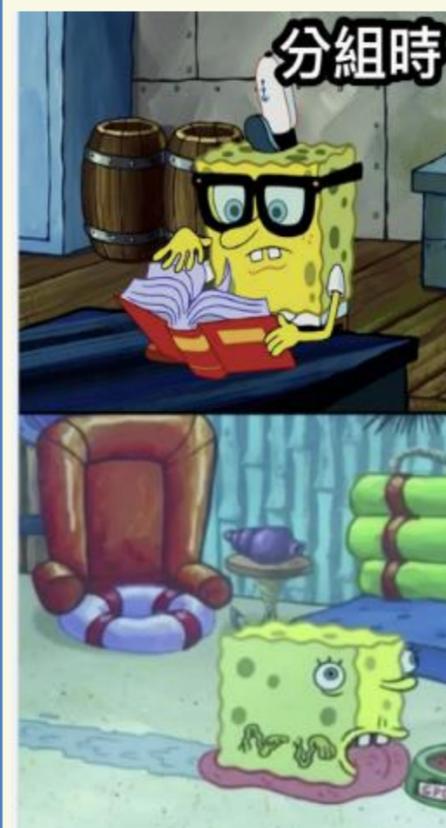




座位或空間爭奪



比賽與遊戲中的爭執



別人的組員

我的組員

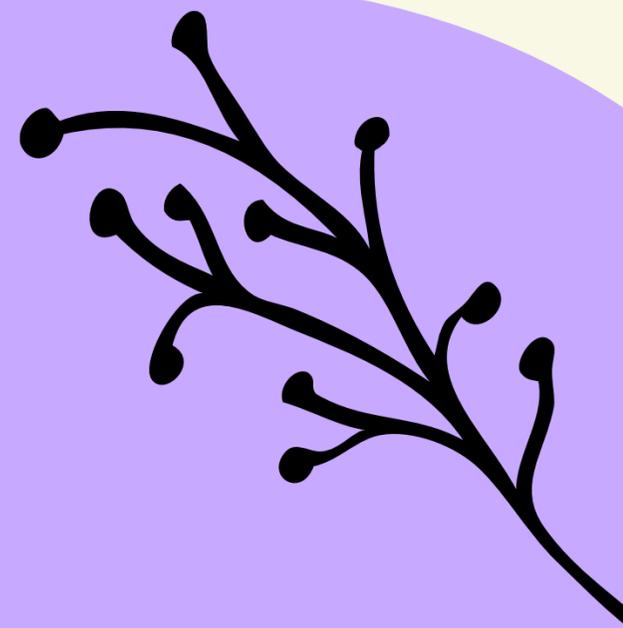
作業或  
合作任  
務中的  
責任  
爭議



情感糾紛



誤傳或謠言造成誤會



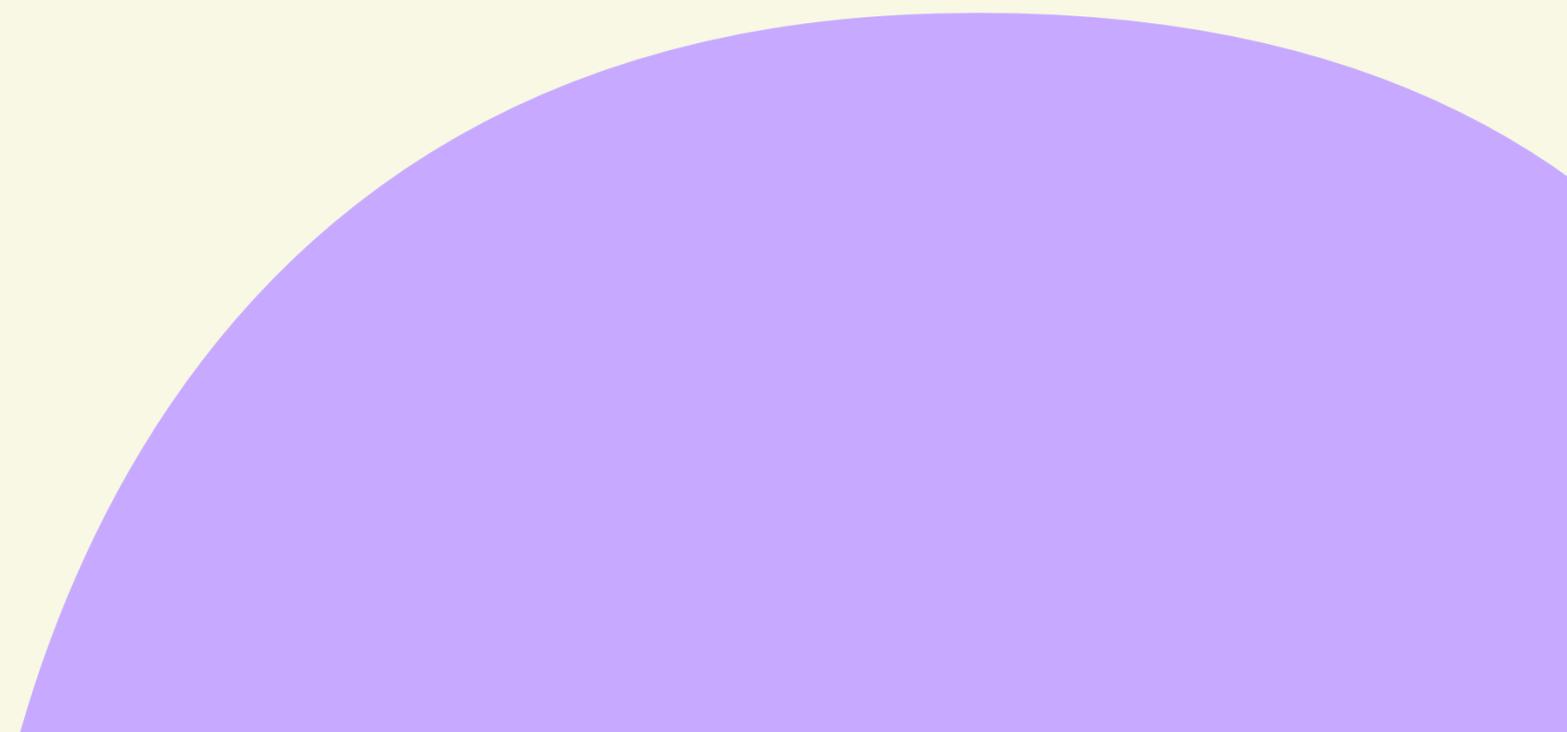
孩子的事都不大  
只是多如牛毛讓人煩躁



# 最怕的是家長的過度介入



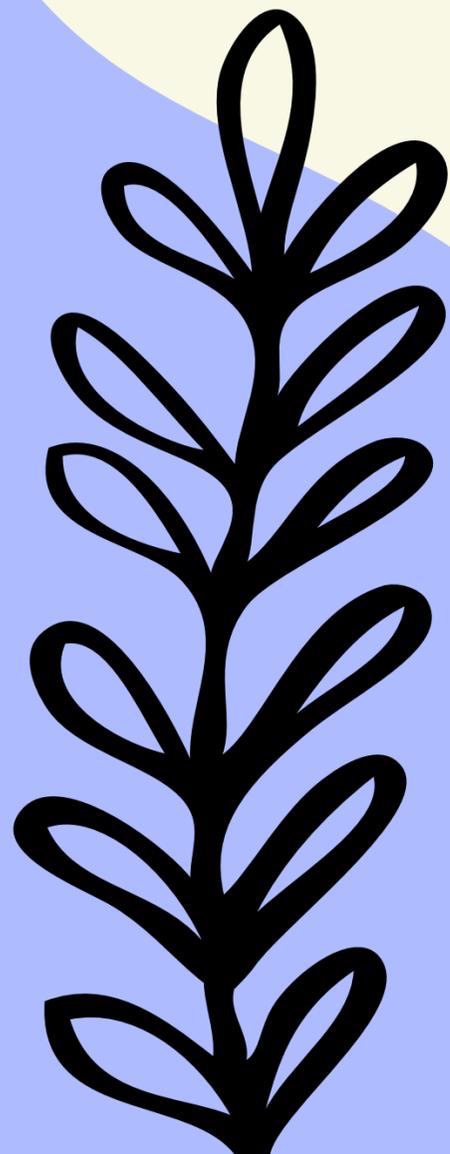
如何解決困境  
防範未然很重要



## PART 02



講義內容體驗與分析



# 課程目標：

品格講義



自我



覺察



辨識情緒

調節



冷靜自處

問題解決



預測後果

社會



關係技巧

溝通與傾聽



# 學思達教學

學思達講義

自學引導

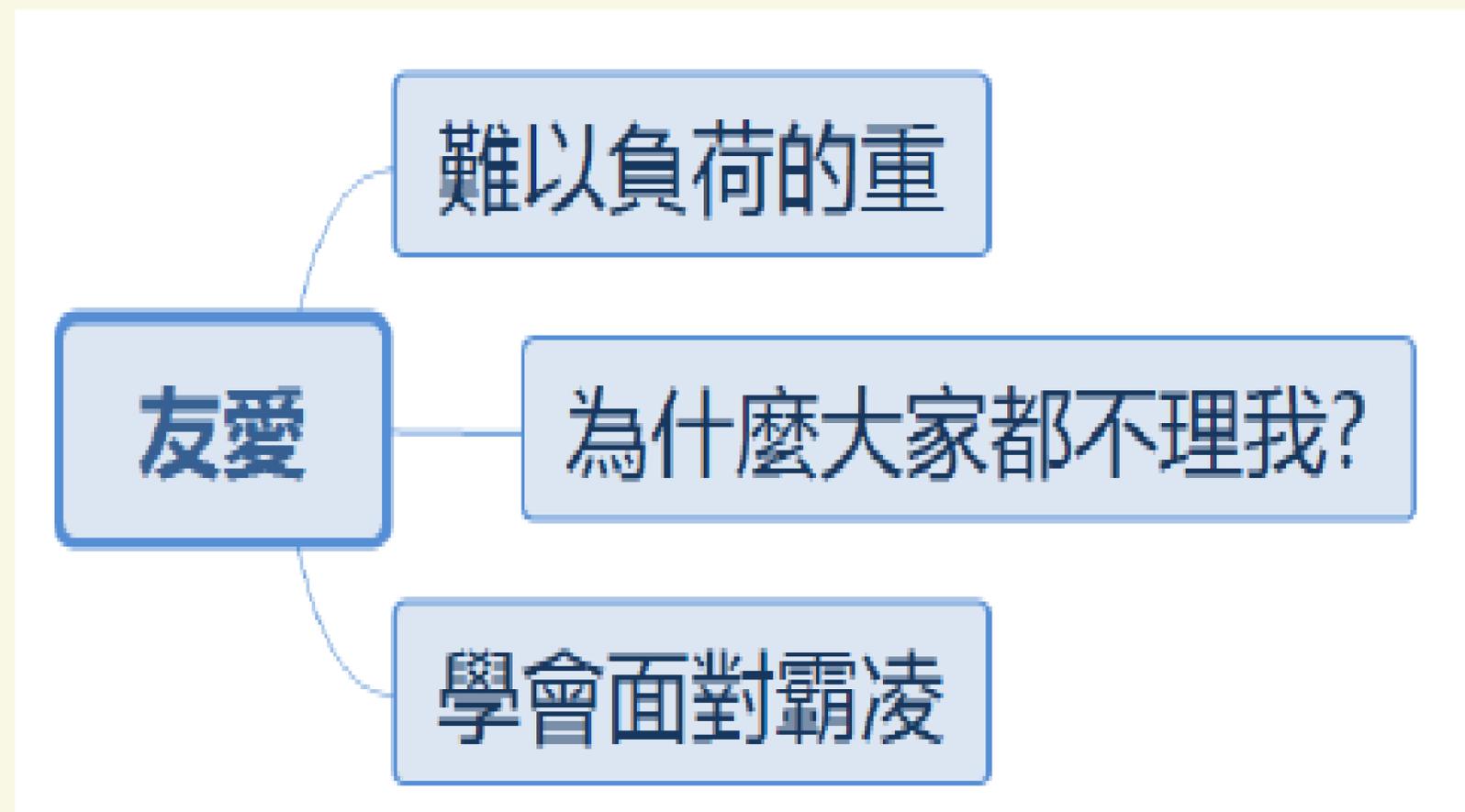
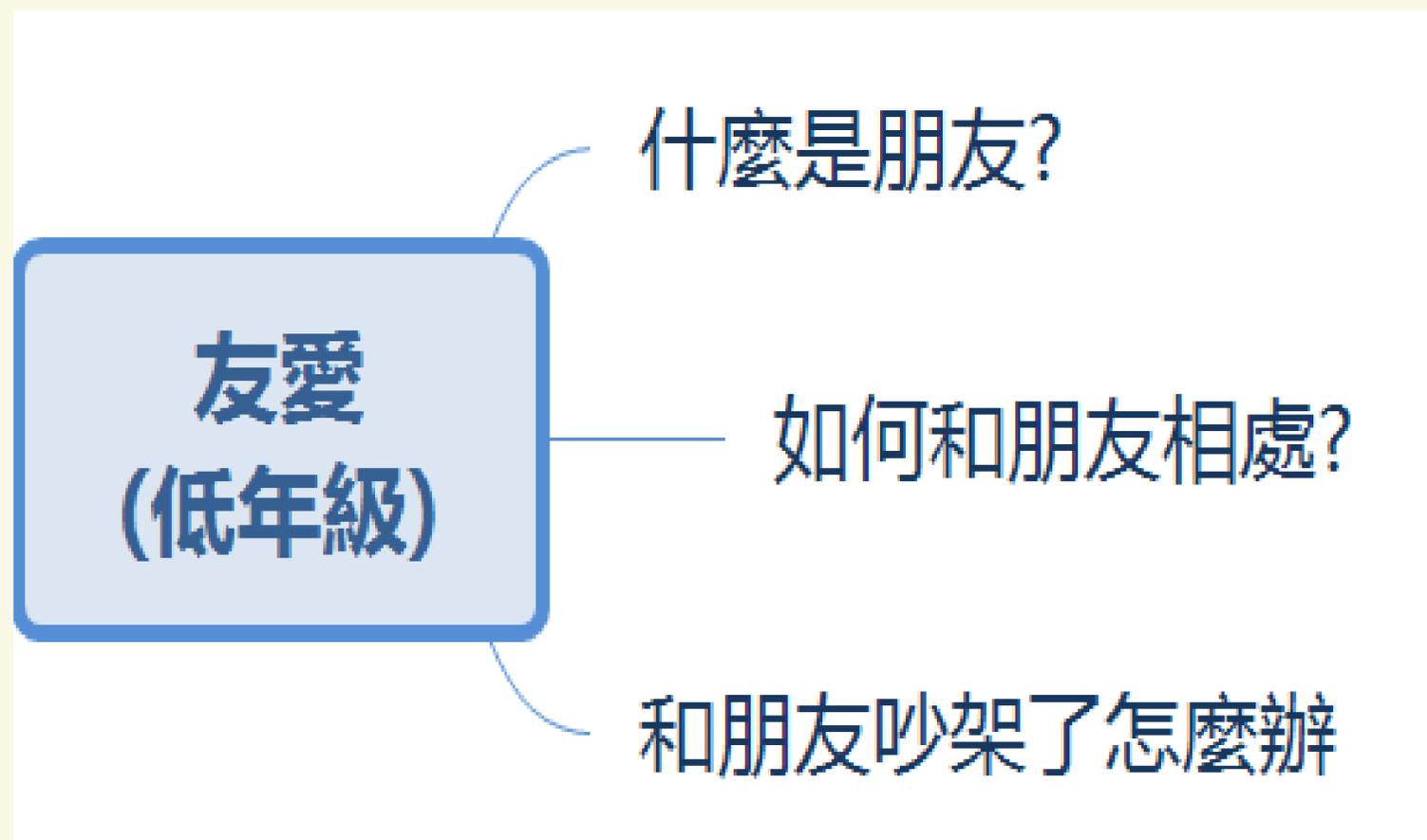
知識輸入

學思達五環

靈活變化

課堂流程





監製：  學思達 講義設計：宋雅妘 老師

講義閱讀學習指引  自學、 共學&討論、 表達、 老師統整

### 【人際互動與經營】

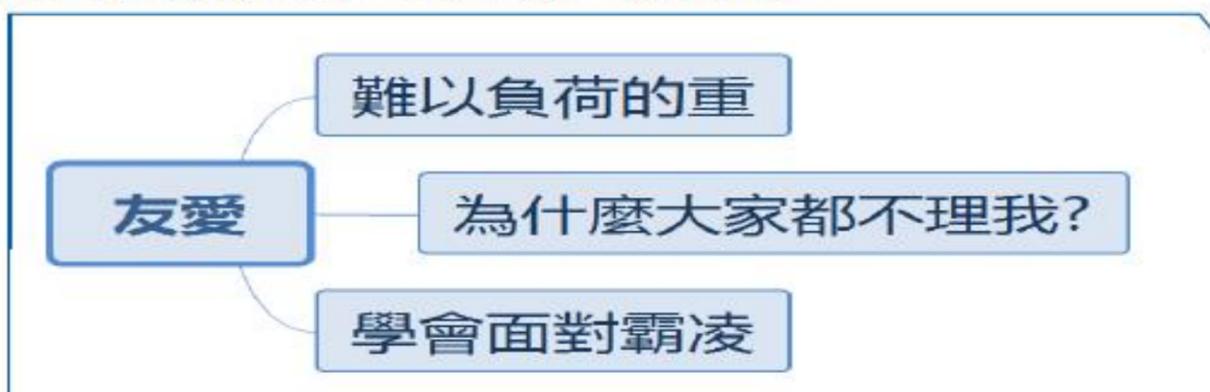
學習表現：2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通。

學習內容：Ba-II-1自我表達的適切性。

Ba-II-2與家人、同儕及師長的互動。

Ba-II-3人際溝通的態度與技巧。

☆課程地圖：在老師的引導下，自學完講義，你將會學會



☆活動一 難以負荷的重  自學、 共學&討論、 表達、 老師統整

### ◎難以負荷的重 (教材來源:雲林品德教材五上)

<https://online.pubhtml5.com/rivb/kabf/index.html>

問題思考：

1. 五年甲班的教室狀況是什麼?
2. 阿義被老師指定負責的工作是什麼?而工作職責是什麼?
3. 面對老師的信任,阿義抱著怎樣的態度去執行任務?

上課鐘響後，五年甲班的教室似乎仍是鬧哄哄的一團。

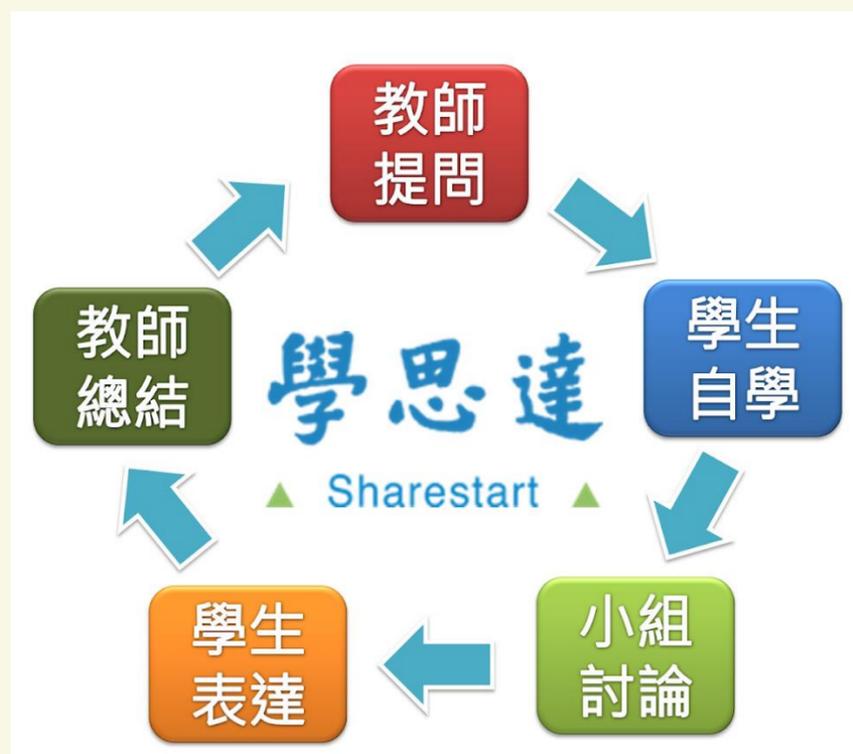
「全班安靜！不要吵了！」「女生不要聊天了！話真多！」「誰還在丟紙條？」「再吵的人，我要全部登記下來告訴老師！」這學期，阿義被老師指定為風紀股長後，每天扯著喉嚨管秩序已是阿義的生活日常。

開學時，老師告訴阿義：「風紀股長要維持班上秩序，尤其科任課時不能吵鬧。」

阿義很高興能得到老師的信任，每天都認真的執行老師給予的任務。阿義在心中暗自告訴自己，一定要完成老師給予的任務，不能讓老師失望。



<https://reurl.cc/0Kvr0A>



講義閱讀學習指引 自學、共學&討論、表達、老師統整

【人際互動與經營】

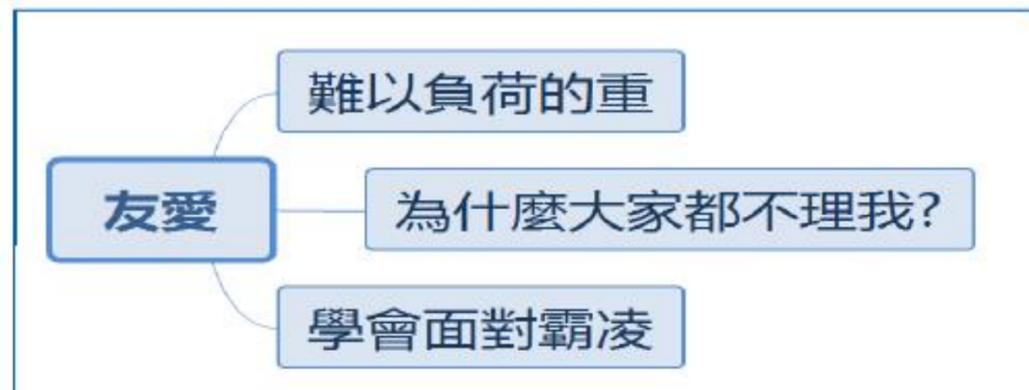
學習表現：2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通。

學習內容：Ba-II-1自我表達的適切性。

Ba-II-2與家人、同儕及師長的互動。

Ba-II-3人際溝通的態度與技巧。

☆課程地圖：在老師的引導下，自學完講義，你將會學會



☆活動一 難以負荷的重 自學、共學&討論、表達、老師統整

◎難以負荷的重 (教材來源：雲林品德教材五上)

<https://online.pubhtml5.com/rivb/kabf/index.html>

問題思考：

1. 五年甲班的教室狀況是什麼?
2. 阿義被老師指定負責的工作是什麼?而工作職責是什麼?
3. 面對老師的信任,阿義抱著怎樣的態度去執行任務?

上課鐘響後，五年甲班的教室似乎仍是鬧哄哄的一團。

「全班安靜！不要吵了！」「女生不要聊天了！話真多！」「誰還在丟紙條？」「再吵的人，我要全部登記下來告訴老師！」這學期，阿義被老師指定為風紀股長後，每天扯著喉嚨管秩序已是阿義的生活日常。

開學時，老師告訴阿義：「風紀股長要維持班上秩序，尤其科任課時不能吵鬧。」

阿義很高興能得到老師的信任，每天都認真的執行老師給予的任務。阿義在心中暗自告訴自己，一定要完成老師給予的任務，不能讓老師失望。

教師  
提問

學生  
自學

學思達

Sharestart

教師  
總結

小組  
討論

學生  
表達



## 為什麼大家都不理我？

### ☆活動二：為什麼大家不理我

☆自學文章並依序回答左側問題 (📖 自學、🗣️ 共學&討論、👤 表達、👥 老師統整)

#### ☺️為什麼大家不理我：

(文章出處 林良 爸爸的十六封信)

##### 問題思考：

1. 櫻櫻心裡的難題是什麼？
2. 爸爸如何與許達三成為好友？他們有哪些共同之處？
3. 當爸爸拿出郵票想跟好友分享時，發生了什麼事？
4. 面對好友的冷落，讓爸爸心理和身體產生怎樣的感覺與反應？最後爸爸說了什麼？而好友的反應又如何？

##### 櫻櫻：

我問你心裡有什麼難題，你紅著眼眶反問我說：「為什麼大家不理我？」我知道，你說的是在學校裡被同學冷落了。

我小時候在學校裡也遇到過這種事情，我心裡也難過極了。

那一天早晨，我上學去，心情很好，高高興興的。我最好的同學是跟我同桌的許達三。我們兩個長得一樣的高，一樣的漂亮，功課也都不錯。同學喊我們「雙胞胎」，這是我認為最得意的一件事。我可以這樣說，我每天那樣熱心的上學，有一大半原因是為了能跟許達三在一起。他人很聰明，不固執。我有什麼主意，他總是依我的話做。他口才很好，跟同學辯論，他一定站在我這一邊。只要兩人在一起，班上就沒有人能說得過我們。想想看，我們多神氣！

我書包裡帶著一套新買的郵票，當然是準備在教室裡拿出來，第一個就是讓他欣賞，然後聽他大聲讚好，吸引同學圍過來看。我們在班上常常做這種事情的。我一進教室，喊了一聲：「喂，許達三，看郵票！」他沒有理我。我走到他身邊，把這句話又說了一遍。他很冷淡的看了我一眼，說：「不想看。」

這是從我們認識以來所沒有發生過的事情。我心裡一涼，就像忽然要暈倒的樣子。有一種孤零零的感覺，爬上我的心頭。我很害怕，就像在幼稚園沒準備好就溜下了滑梯，不知道自己會掉落在什麼地方。又像小時候跟母親去電影院，壯著膽子自己上廁所，回來的時候，在黑暗的大廳裡，竟找不到母親是坐在哪一個角落。我雖然已經上了五年級，卻難過得想哭。我完全不知道該怎麼辦。我的臉色一定很慘白，很難看。過了一會兒，那陣害怕總算過去了，這才慢慢生起氣來。「不看就不看。」我說。可是他不再理我。



## 學思達教學步驟

學生  
自學

學思達講義製作

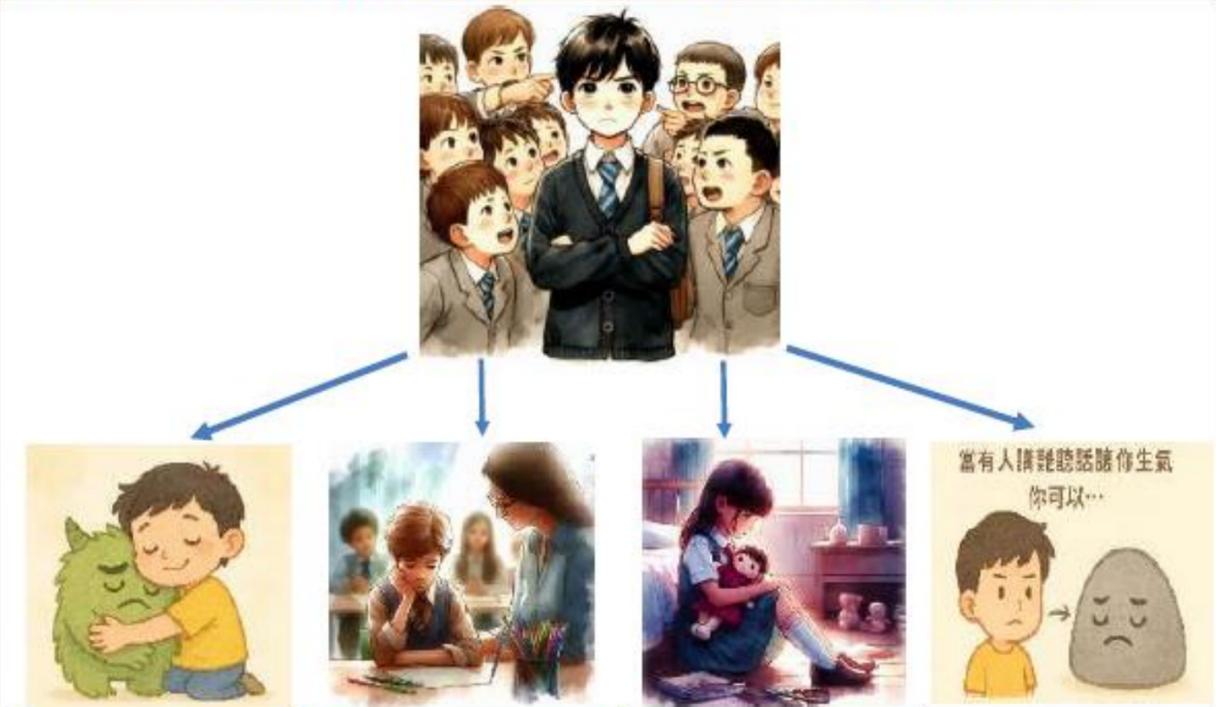
© 學思達

## 學會面對霸凌

## ☆活動三：學會面對霸凌

☆任務一：根據文章內容，依序回答下列問題。(自學10分鐘)

當人長期被同學孤立與遭遇關係霸凌（例如被排擠、散布謠言、不被邀請參加活動等），會對一個人的情緒與自我價值感造成很大的傷害。此時可以採取以下方法：



			 <p>當有人講難聽話讓你生氣 你可以...</p>
<p><b>接納負面情緒</b> 被排擠和霸凌是非常傷人的經驗，感到<b>難過、憤怒、委屈</b>都是很自然的。你不需要假裝沒事，也不需要覺得這是自己的錯。</p>	<p><b>告訴信任的人</b> 可以和親近的同學、爸媽、老師、心理師說。當你把內心的痛苦說出來，有人會幫助你一起面對，才能介入保護你，處理班級的人際問題。</p>	<p><b>學會自我安撫</b> 當情緒很糟時，可以用<b>深呼吸、摸摸喜歡的玩偶、聽音樂、想像安全的地方</b>等方式幫助自己冷靜下來。用方式讓情緒「流動」，而不是悶在心裡。</p>	<p><b>灰色回應法</b> 像一塊沒反應的石頭 <b>為什麼？</b> 因為霸凌者想看你生氣才一直講</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 語氣平淡不帶情緒</li> <li>➢ 眼神不挑釁，不逃避</li> <li>➢ 動作自然、簡單</li> </ul>

很多霸凌或情緒操控者，其實是「靠你的情緒反應」來獲得成就感或控制感。有時候，你越生氣、難過、反擊，他們越起勁。我們可以練習怎麼保持冷靜、怎麼設界線，使用「灰色回應法」（不給反應、轉移注意力等方式）可以減少霸凌的效果。

# 思考 問題

🔍 問題&任務設計

© 學思達

# 學生 表達

🎤 主持引導    👤 師生對話

◆→ 根據文章內容，依序回答下列問題。(🗣️共學&討論、🖋️表達10分鐘)←

1. 霸凌或情緒操控者是透過什麼來獲得成就感或控制感?←

2. 當我們長期被同學孤立與遭遇關係霸凌，我們可以怎麼做?←

# 學生 自學

學思達講義製作

© 2014

## 學會面對霸凌

### 模擬情境詞參考

#### 策略4: 冷靜回應

「原來你是這樣認為，我知道你的想法了。」

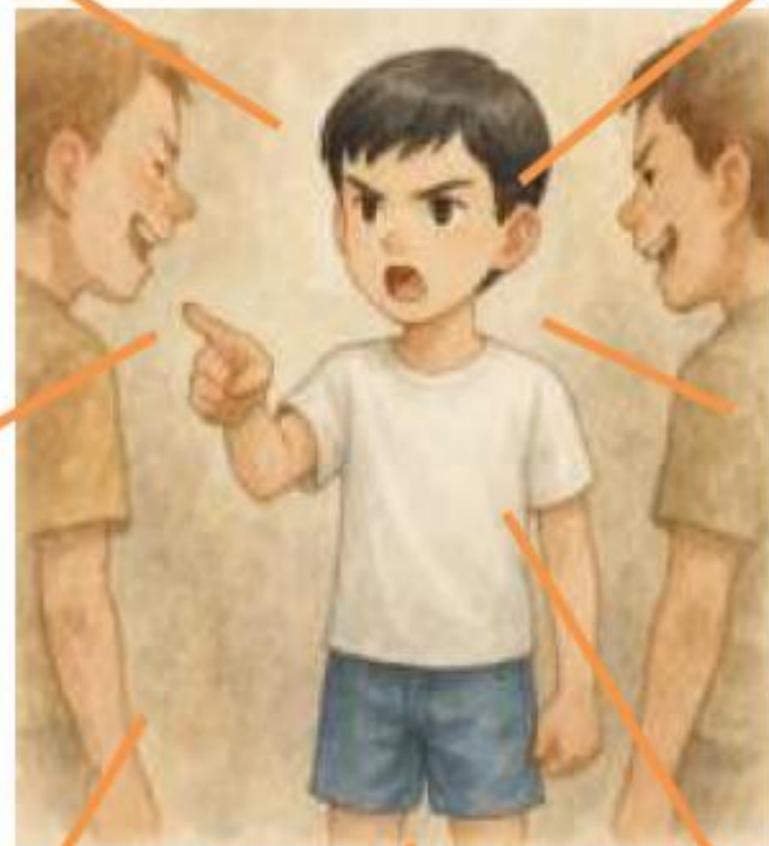
#### 策略5: 語氣平淡不帶情緒 不爭辯、不解釋、不反擊

「喔」、「嗯」、「好啊」、「我知道了。」

#### 策略6: 記錄發生的事

你可以用筆記本記下：

- 他說了什麼
- 事情發生的時間地點
- 有誰在旁邊



策略1: 簡短有力地說出立場  
「你這樣說話（或做這些事）我不喜歡，請你停下來。」

策略2: 話題快速結束或轉移  
「我去上廁所。」、  
「我等一下還有事。」

#### 策略3: 反問對方

「你這樣一直欺負人，覺得很酷嗎？」  
「如果有人這樣對你，你會覺得好受嗎？」

#### 策略7: 和朋友結伴而行

有朋友在身邊，霸凌者比較不敢欺負你。你也會覺得更安心、更有力量。

# 學生 表達

🎤 主持引導    🗣️ 師生對話



## 小結

…… 每個人都有權利要被尊重、被保護，永遠不要懷疑這一點。遇到霸凌可以先用建議方法，自己先應對看看，但如果霸凌升級、或讓你覺得難以承受，一定要找大人幫忙，不要自己默默忍耐。

…… 請時時刻刻提醒自己，你值得被善待，你也並不孤單。有愛你的人願意聽你說、陪你走過這段路。你不是「不夠好」，而是別人用錯的方式對待了你。不是「懦弱」才會被欺負，也不是「不夠厲害」才會被針對。霸凌的人才是錯的。

# 老師 統整

歸納 · 統整 · 拓展

© 2018





What to do about...  
**Bullying**



### 單元總結

友愛的定義：與朋友相處需要誠意、尊重和理解。

### 行動大師 我來做

請勾選在未來的生活中，你願意延續「友愛」的行動

- 我願意接納沮喪情緒，並找好方法讓它流出來。
- 我願意把說出內心的痛苦，找人陪我一起面對。
- 我與朋友有誤解或衝突，我會即時表達感受和解決問題。

### 我的專屬行動

請列出最少一條或更多專屬於你的「友愛」行動

- 我願意 \_\_\_\_\_。
- 我願意 \_\_\_\_\_。
- 我願意 \_\_\_\_\_。



**我不霸凌，也不沉默**

監製：



講義設計：宋蔣妘 老師

講義閱讀學習指引 自學、 共學&amp;討論、 表達、 老師統整

## 【人際互動與經營】

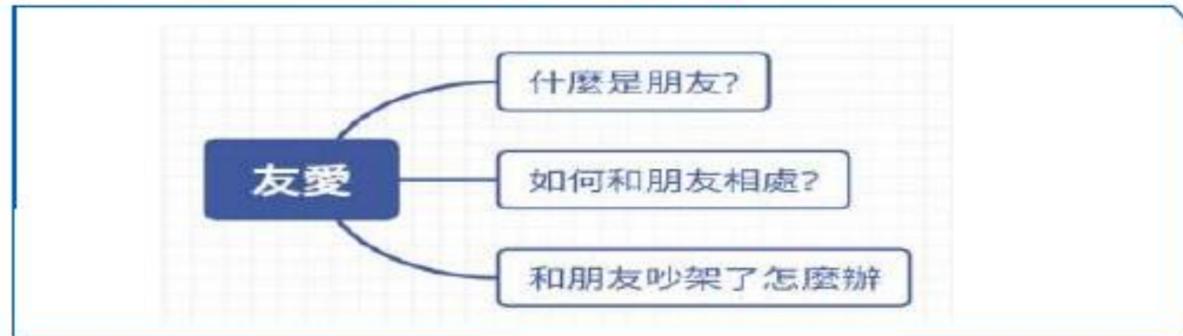
學習表現：2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通。

學習內容：Ba-II-1自我表達的適切性。

Ba-II-2與家人、同儕及師長的互動。

Ba-II-3人際溝通的態度與技巧。

☆課程地圖：在老師的引導下，自學完講義，你將會知道



## ☆活動一 什麼是朋友?

☆任務一 自學文章與影片

(自學時間10分鐘)

## ◎什麼是朋友? 以下八點說明:

- 支持彼此：在困難時朋友會支持你，提供安慰和建議。
- 分享快樂：朋友一起分享生活中的美好時刻和快樂。
- 共同成長：朋友激勵彼此成長，探索新的可能性。
- 無條件接納：朋友會接納你的優點與缺點。
- 誠實交流：朋友之間會坦誠地溝通，分享心情與想法。
- 相互幫助：朋友總是在你需要時伸出援手，提供實際幫助。
- 一起冒險：朋友喜歡和你一起探索未知，創造難忘回憶。
- 包容理解：朋友懂得包容和理解對方的情緒與選擇。


<https://reurl.cc/VYQIYn>

**友愛  
(低年級)**

什麼是朋友？

如何和朋友相處？

和朋友吵架了怎麼辦

# PART 03



總結與資源分享





## 品格力

看不見、摸不著，卻很重要  
學思達品格教育講義（17份）  
配合學習階段  
提供大量體驗活動、  
繪本融入、思考討論  
不說教、重引導  
讓孩子從感受中提升品格力



# SEL 5項內涵與對應之品格講義



## 自我覺察

認識自己  
覺察情緒  
清楚自己的價值

正向思考  
自信  
自愛



## 自我管理

執行能力  
正視挫折  
自我激勵

專注  
恆毅力  
自信  
勇敢



## 社會覺察

同理他人  
尊重他人  
包容異己  
欣賞差異

尊重  
感恩  
友愛



## 人際技巧

專心傾聽  
真誠表達  
衝突管理

尊重  
專注



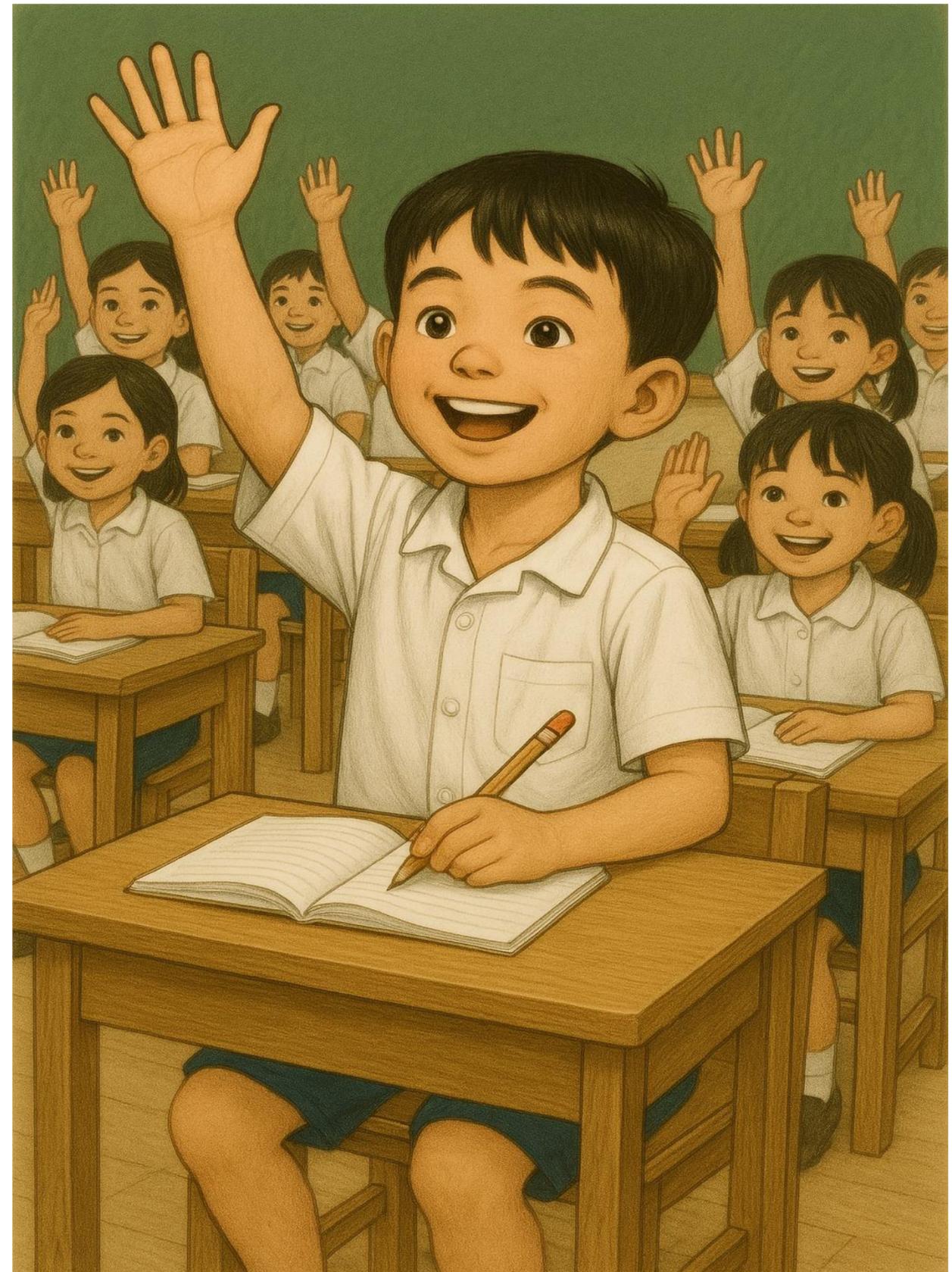
## 負責的決定

問題分析  
提出解決方案  
進行反思

負責  
誠信  
自制 ( 品格123 )



班上多數的孩子如是說：  
「我喜歡上品格課，  
因為好玩又不無聊」





## 結語與感想

### 世紀大和解

「畢業前，我想與 \* \* 和解，原來我中年級時很討厭他，也常欺負他，上了高年級又和她同班，我才發現她身上其實也有那麼多優點。」





## 結語與感想

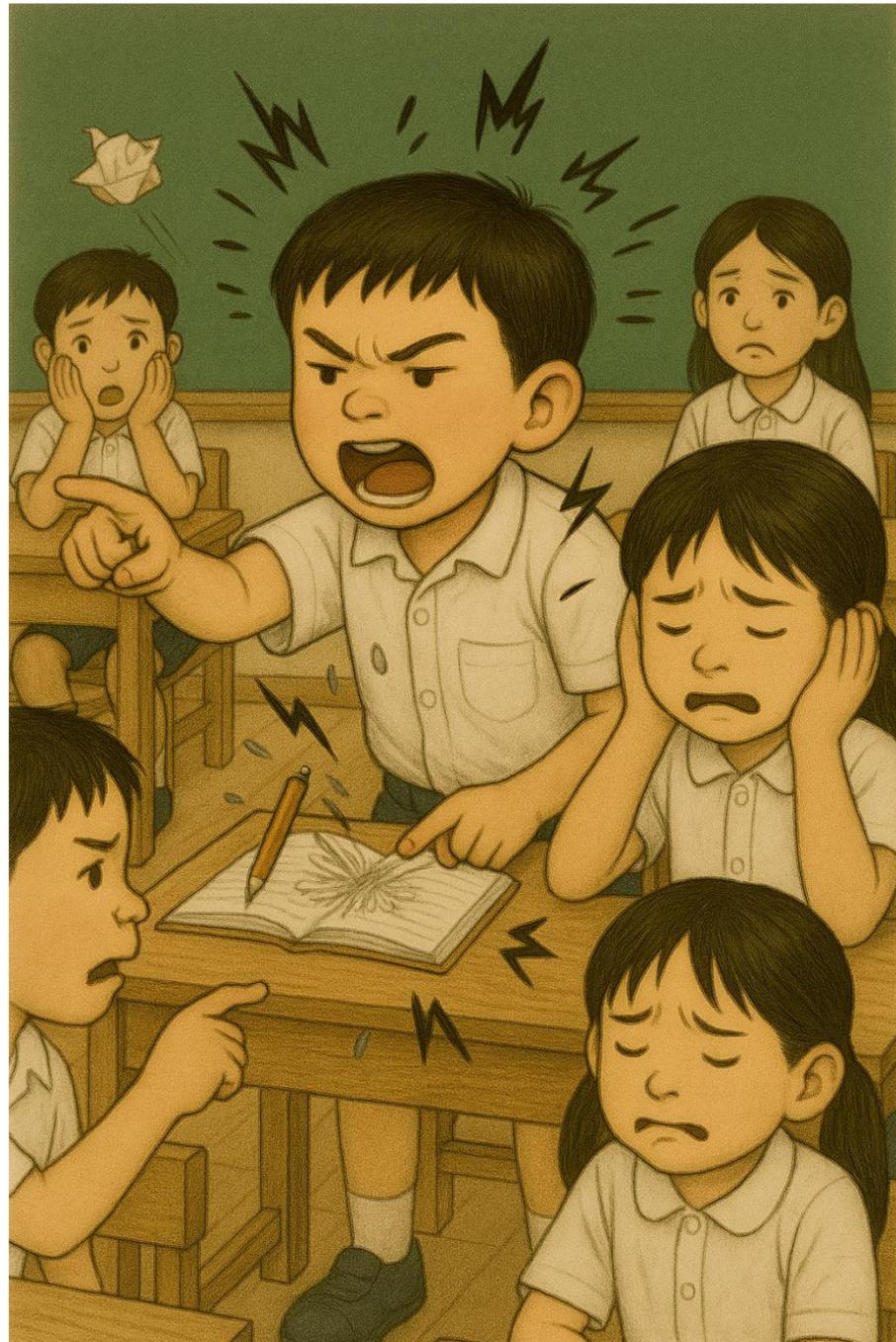
校長室常客如是說：

「在我中年級的時候，身上滿是灰點點，但上了高年級情況有好轉，灰點點慢慢消失了，有時候還會有黃星星」

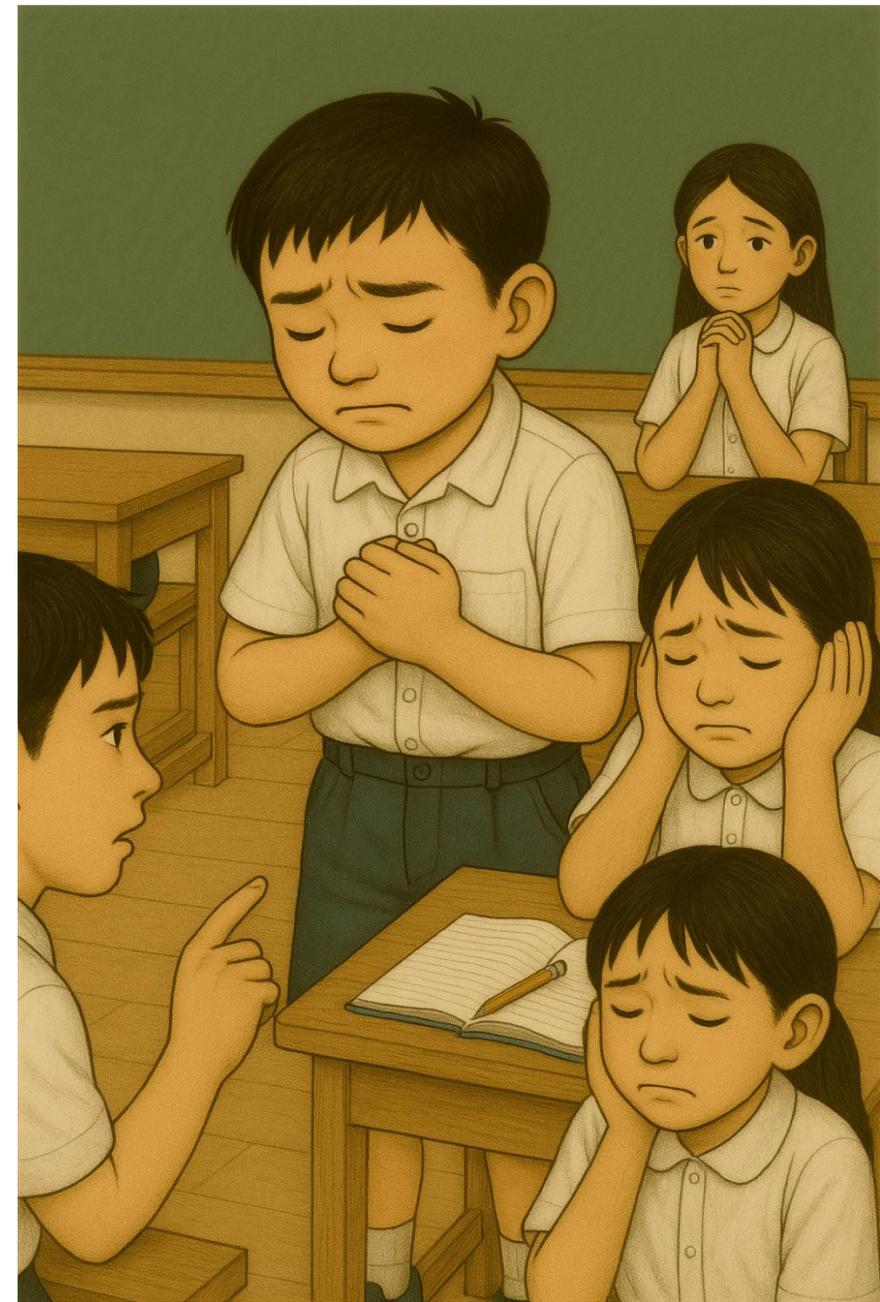




情障的孩子  
一開始如是  
說：  
「我感受不到情緒。」



上完「尊重」  
他這樣告訴我：  
「老師，我  
發現，原來  
我以前對別  
人做的行為  
都是不尊重  
別人。」





宋雅妘 台灣台北市

台北市光復國民小學  
國語文



237 381 52.9K  
課程 粉絲人數 下載數

+ 追蹤

## 我上傳的公開課程

簡介

品格教育

學思達繪圖閱讀學習指引：  
自學 共學 & 討論 表達 老師統整

☆活動一：圖畫勇敢 (自學補充資料) 時間:10分鐘

勇敢是一種心靈的品質，通常表現為在面對恐懼、困難、壓力或危險時仍然能夠堅定、果斷的行動。  
勇敢的人不是不害怕，而是他們能夠在害怕的情況下做出正確而堅定的抉擇。

2 個教學資源  
docx | pdf

心理上的勇敢 面對困難或挫折  
這德上的勇敢 堅持正確的價值觀

學思達品格教育教學講義  
03勇敢(低年級)

235 瀏覽 · 118 下載

7 個月前上傳

品德核心價值【品E6】同理心

學思達繪圖閱讀學習指引：  
自學 共學 & 討論 表達 老師統整

☆活動一：認識情緒 (自學繪本故事) 時間:10分鐘

《小怪獸子跳故事 02 - 彩色怪獸》  
<https://reurl.cc/FvmAD>

根據繪本故事內容，回答下列問題。

(共學&討論 表達) (討論時間:30分鐘)

1. 小怪獸的「心情」為什麼會「一團糟」?  
因為牠把( )攪亂在一起了。這樣是「  
①很棒的」 ②還可以 ③好不通的」(請圈選答案)

2. 你，每個情緒都有「不同的顏色」。現在，  
將「每個情緒顏色」上專屬的「顏色」。

快樂 傷心 憤怒 害怕 平靜

1 個教學資源  
pdf

學思達品格教育教學講義  
02正向思考(一年級)

335 瀏覽 · 86 下載

7 個月前上傳

品德核心價值【品EJ1】尊重生命

學思達繪圖閱讀學習指引：  
自學 共學 & 討論 表達 老師統整

☆活動一：尊重生命六項 (自學補充資料) 時間:10分鐘

親愛的小朋友：在日常生活裡，我們常常聽到大人們說要「尊重別人」，到底什麼是「尊重」呢？現在請你聽聽「貓頭鷹博士」來告訴你吧！

尊重的表現主要歸類以下六個面向：

- ① 只要做好這六項，無論你在任何處，你都會受人歡迎與得到尊重。
- ② 尊重他人，不傷害
- ③ 尊重隱私，要保密
- ④ 尊重生命
- ⑤ 尊重他人
- ⑥ 尊重生命

1 個教學資源  
pdf

學思達品格教育講義 03  
尊重(低年級)

457 瀏覽 · 128 下載

8 個月前上傳

品德核心價值【品EJ4】自律負責

學思達繪圖閱讀學習指引：  
自學 共學 & 討論 表達 老師統整

☆活動一：繪圖故事 (自學繪本故事) 時間:10分鐘

《不要想東西，專心聽！》  
<https://reurl.cc/Ryz649>

【繪本內容簡介】  
兔兔是一隻兔子，她耳朵很大，卻常常沒注意聽別人說的話。媽媽告訴她要出門一下，她卻哭喊媽媽不見了。朋友告訴她約定的地點，她還是到處找朋友。同學告訴她紙飛到學校，她卻帶成了色紙！出了一隻蟲子！「話」的吃話蟲...

2 個教學資源  
docx | pdf

學思達品格教育教學講義  
02專心(二三年級)

391 瀏覽 · 243 下載

9 個月前上傳





學思達品格講義  
教學社群



十份  
學思達品格講義



學思達教學社群  
F B

# Thank you!

- Questions
- Feedback

