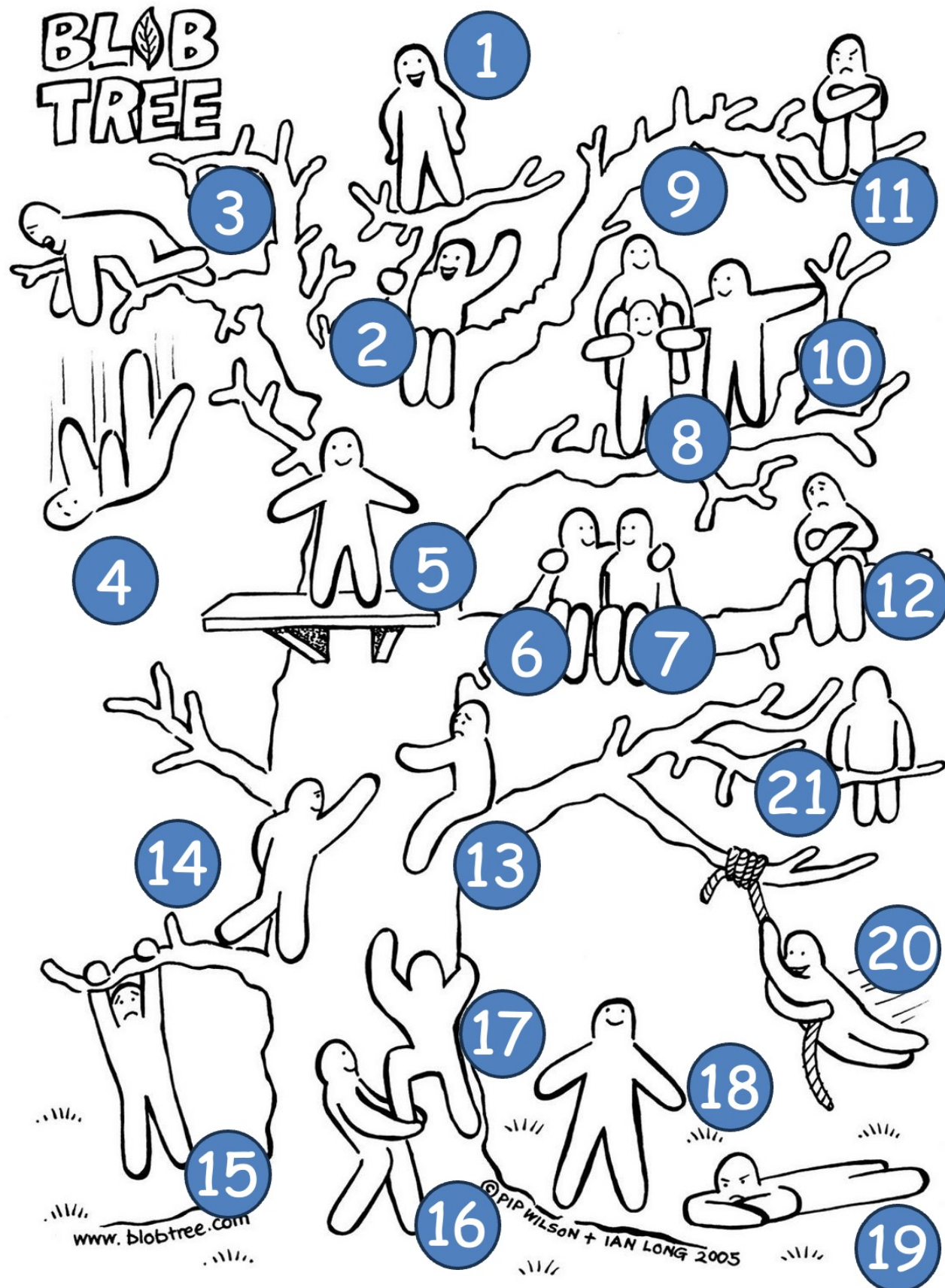


一、Check-in

Warm up: 觀看下方圖片，思考以下提問。

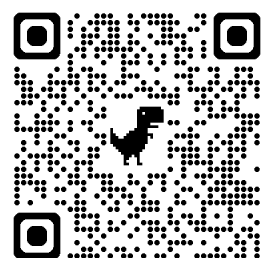
10 mins



提問：

1. 請選擇一個人，代表你現在的狀態。這個人的哪些特徵與狀態與你相似呢？
2. 請選擇一個人，代表你教學的狀態。
3. 分享參與此次參與此課程的原因與動機。
4. 這個活動的意義與目的是？

關於 BOLD TREE
相關資料



一、學思達基本核心概念

請觀看影片，閱讀下方文字，並思考以下提問。

15 mins

學思達基本核心概念：學思達是一種以學生自學為中心的教學法，其核心目標是培養學生的自學能力。學思達的核心概念可以歸納為以下幾點：

- 翻轉傳統教學模式：學思達推翻了以教師講述為主的傳統教學模式，將課堂的主導權還給學生，讓學生成為學習的主角。
- 以學生自學為中心：學思達強調學生的自學能力，認為自學是課堂的主角，而分組討論等教學方式只是輔助工具。
- 兩大支柱：學思達教學法包含兩個重要的支柱：「學思達五環」和「學思達講義」。
 - 學思達五環：是課堂教學的流程，包含自學、思考、討論、表達和統整五個環節，教師可以根據教學內容、時間和學生的學習狀況靈活調整。
 - 學思達講義：則是教師依據自身專業學養設計的教學內容，透過自學指引、補充資料、問答題或任務等設計，引導學生自學新知識，並培養高階認知能力。
- 培養學生多元能力：學思達不僅注重學生的自學能力，也透過課堂互動培養學生的思考、討論、表達、搜尋、應用和創造等多元能力。
- 強調教師專業：學思達並非將學習責任完全丟給學生，而是教師運用高度專業，透過講義設計和課堂引導，幫助學生有效自學。
- 可複製和擴散：學思達教學法在華人世界有許多成功案例，可有效複製到各學科和各學齡層，並影響海外華人教育。



張輝誠：開放的學思達

學思達的核心精神在於釋放師生潛能，發揮最高價值。學思達透過翻轉教學模式，讓教師從知識的傳遞者轉變為學習的引導者，並激發學生的學習熱情和潛能，讓師生在教學過程中共同成長。



提問：

（一）關於翻轉傳統教學模式：

1. 傳統教學模式和學思達教學模式有哪些主要差異？
2. 在學思達的課堂上，教師的角色是什麼？

（二）關於學思達的核心概念：

1. 學思達教學法的兩大支柱是什麼？它們各自扮演什麼角色？
2. 學思達五環包含哪五個環節？
3. 學思達講義應該包含哪些內容？

（三）關於學思達的目標和效益：

1. 學思達教學法希望培養學生哪些能力？
2. 學思達的核心精神是什麼？

二、SEL核心理念

請閱讀下方文字，並思考以下提問。

15 mins

- SEL基本核心概念：SEL（Social and Emotional Learning, 社會情緒學習），是一套有系統地培養學生社會與情緒能力的教學架構。其核心目的是協助學生發展對自己與他人的理解，建立正向人際關係，妥善處理情緒與壓力，並在多元情境中做出負責任的決策。SEL 涉及的不僅是「教導情緒詞彙」或「短暫的靜心活動」，而是一種橫跨課程、班級經營與校園文化的整體教育觀，強調學生身心健康與人際互動能力的發展。
- SEL 涵蓋以下實質能力的養成：
 - 協助學生理解與辨識自身情緒與需求，並發展適當的表達與調節策略。
 - 強化人際溝通與合作技巧，使學生能在學校、家庭與社會中建立與維持正向關係。
 - 促進思辨與道德判斷能力，幫助學生在生活中做出具責任感且兼顧他人權益的選擇。
 - 發展自我效能與抗壓韌性，使學生能面對挑戰、承受挫折並持續成長。
- 推動 SEL 的教育意義：在當前教育現場中，教師與學生皆面臨諸多挑戰，包括學習焦慮、校園衝突、情緒困擾、人際疏離等。若僅著重於認知知識與學科能力的傳授，往往忽略了學生「做為一個人」所需要的基本心理與社會技能。SEL 的導入，代表一種更完整的教育取向——學生不僅要會讀書，更要學會生活；不僅能應試，更能應對人生。研究亦指出，系統性推動 SEL 的學校，學生不僅在情緒與人際層面表現較佳，連帶的學業表現、學習動機與歸屬感也有明顯提升。



提問：

1. 請簡要說明何謂 SEL（社會情緒學習）。其主要目的是什麼？
2. 請舉出兩個 SEL 所涵蓋的具體能力，並分別說明它們對學生發展的重要性。
3. 研究指出，推動 SEL 對學生的哪些面向會產生正向影響？請說明其意涵。
4. 你認為當代學生最需要哪些社會情緒能力？目前學校教育是否已提供足夠支持？
5. 許多教師在實踐 SEL 時，會擔心課程壓力或資源不足。你認為在教學現場中，要讓 SEL 能落地實施，教師最需要什麼支持？

二、推動SEL的動機與目的

請閱讀下方文字，並思考以下提問。

15 mins

（一）學生的需求：情緒與人際問題日益凸顯

現今學生生活壓力來源多元，包括課業競爭、家庭變動、人際霸凌、網路言論、社群焦慮等。

許多學生面對情緒時，缺乏適當表達、管理與求助的方式，常以退縮、衝突或自傷行為因應。

根據調查，學生在「情緒調節」、「學習動機」、「人際溝通」、「挫折容忍力」等方面表現明顯偏弱。

👉 SEL 提供一套系統化策略，幫助學生覺察情緒、理解他人、建立支持關係，從而增強心理韌性與自我價值感。它不只是問題解決，更是日常預防與長期發展的關鍵。

（二）教育的轉向：從知識傳授走向全人教育

國際教育政策（如 OECD 教育2030、UNESCO ESD 4.7）皆強調：21世紀關鍵能力，不僅是知識與技能，更包括情緒素養、溝通能力、合作態度、責任感與同理心。

我國的十二年國教課綱所提的「三面九項核心素養」，如「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」，本質上就包含 SEL 所培養的能力。

👉 SEL 是素養導向課程的基礎，能幫助學生真正具備「會學習」、「會做人」、「會生活」的能力。

研究也指出，導入 SEL 的班級／學校，學生在：學習動機與專注度提升、人際關係與同儕互動改善、行為問題與焦慮指數下降

這些結果證明 SEL 並不排擠學業，而是提升學習品質的「助力」。

（三）教育現場與社會需求：回應安全與公平

校園事件中常見的霸凌、暴力、自傷等行為，反映學生在情緒調節與人際應對上的困難。

而身心障礙、弱勢背景或家庭功能不全的學生，更需要額外的人際與情緒支持。

👉 SEL 不只是情緒教育，更是促進教育公平與建立安全校園的實踐方案。

在具備 SEL 的班級中，教師更容易進行班級經營，學生之間也能建立更具同理與包容的關係。

這是一種促進學校氛圍、回應多元需求的重要工具，也是「有溫度的學校文化」之基礎。教育的轉向：從知識傳授走向全人教育



提問：

1. 根據資料，為什麼說 SEL 是素養導向課程的基礎？請說明它與課綱中的「核心素養」有何連結。
2. 研究顯示導入 SEL 能帶來哪些教學現場的改變？請從學習動機、人際關係或行為表現中舉出兩項。
3. 回到你的教學現場或導師班經驗，你是否觀察到學生在「情緒處理」或「人際互動」上的困難？這些困難是否與 SEL 提到的能力缺乏有關？

三、SEL五大核心能力

請閱讀下方文字，並思考以下提問。 15 mins

- SEL主要發展學生五大核心能力：自我覺察（Self-Awareness）、自我管理（Self-Management）、社會覺察（Social Awareness）、人際關係技巧（Relationship Skills）、負責任的決策（Responsible Decision-Making）。



提問：

1. 請將五大核心能力、定義與學生展現的行為，進行連線與配對。
2. 請簡述「自我覺察」與「自我管理」的差異，並各舉一個學生可能展現的行為作為例子。
3. 請回想一位過去你印象深刻的學生。那位學生在哪一項 SEL 核心能力上表現明顯？這對他的人際或學習有什麼影響？
4. 有教師認為「這些能力孩子長大自然會懂」，你怎麼看？請從教育實務角度回應。

五大核心能力	定義	學生可展現的行為
自我覺察 (Self-Awareness)	能根據道德標準、社會規範與安全考量，做出對自己與他人都有益的選擇	面對朋友的慫恿能拒絕違規行為 在網路留言前思考是否會造成他人傷害
自我管理 (Self-Management)	能建立與維持健康的關係，有效溝通、合作、解決衝突	與同儕分組合作時願意傾聽並協調分工 能在衝突後主動修復關係或道歉
社會覺察 (Social Awareness)	有能力調節情緒、控制衝動、設定目標並持續努力	理解同學的沉默可能是因為害怕而非冷漠 尊重不同文化背景、照顧團體中的弱勢者
人際關係技巧 (Relationship Skills)	能理解他人情緒、觀點與需求，展現同理心與尊重多元	能說出「我現在感到生氣，因為我被誤會了」 了解自己在何種情境中容易緊張或失落
負責任的決策 (Responsible Decision-Making)	能正確認識與理解自己的情緒、想法、價值觀、能力與限制	生氣時能深呼吸冷靜下來、不衝動回擊 能規劃完成作業進度並持續努力完成

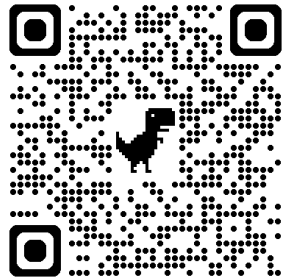
四、SEL觀點看教育新聞事件

請閱讀下方新聞事件，並且利用SEL的觀點思考以下提問。

20 mins

【台中國小樂樂棒球事件案例】

項目	詳細內容
發生時間與地點	2024 年 3 月，台中某國小體育課中發生小六學生持「樂樂棒球棒」打老師事件 (i-meihua.com)。
事件經過	學生因與教師發生分組爭執，突發性揮棒打教師左大腿。老師迅速以抱持方式制服學生，並交由學務主任與輔導人員處理。
後續處理	學生未立即道歉，次日仍態度不佳，老師遂報警，警方將學生帶回警局做筆錄。
家長與校方回應	家長質疑老師處置不當；校方發聲明還原事實，學生最終道歉並依少年事件法處理，案件不進入司法程序。



觀看至04:56



提問：

（一）情境釐清與情緒理解

1. 你覺得這位學生在當下最強烈的情緒是什麼？他可能因為什麼而感到那麼生氣或委屈？（從「自我覺察」與「社會覺察」的角度分析）
2. 如果這名學生在平常就練習過情緒調節的方法，他可能有哪些替代行為可以採取？（對應「自我管理」與「負責任的決策」）

（二）從教師視角看師生互動

1. 站在教師的角色上，當你感覺到學生情緒升高或失控時，你過去會如何應對？這樣的做法有效嗎？（自省與強化「人際關係技巧」）
2. 教師本身若也處於高壓狀態，會如何影響師生關係與情緒判斷？學校是否提供了教師情緒支持？

（三）延伸應用與教育回應

1. 如果你是這個班級的導師或科任老師，你會在事件發生後怎麼幫助班級重建安全感與信任？
2. 這個事件反映了校園中哪些「尚未被看見的情緒需求」？我們可以在日常教學中怎麼預防類似情況？（將 SEL 內化為教學預防策略）

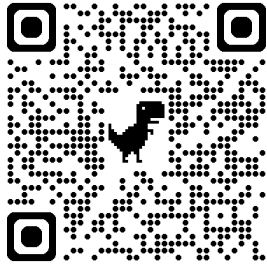
四、SEL觀點看教育新聞事件

請閱讀下方新聞事件，並且利用SEL的觀點思考以下提問。

20 mins

【國中生割頸事件】

項目	詳細內容
發生時間與地點	2024年4月，新北市某國中。
事件經過	一名國三學生於上課期間突襲同班同學，持折疊刀從背後劃傷對方頸部，傷勢嚴重，送醫搶救後不治。
背景資訊	- 兩名學生之間曾有小衝突，加害學生平時人際互動不多，少與人深交。 - 案發當日未表現異常，師長與同儕皆感意外。 - 調查顯示，該生長期壓抑情緒，缺乏適當的求助與紓解管道。學生未立即道歉，次日仍態度不佳，老師遂報警，警方將學生帶回警局做筆錄。
後續處理	- 檢察官最終依殺人罪起訴兩名未成年學生，並予以羈押。 - 少年法院一審宣判：主嫌判有期徒刑9年，教唆者8年。 - 社會與家屬反應激烈，質疑量刑輕判、修復式司法未實質回應加害者與被害者家庭需求。



提問：

（一）情境釐清與情緒理解

- 你認為這位加害學生在事件發生前，可能正經歷哪些內在情緒？（如：孤單、壓抑、被忽略）
- 若這位加害學生從小接受過 SEL 的學習，他可能會用哪些方式來面對這些情緒？

（二）從教師視角看師生互動

- 當你發現學生有情緒異常時，過去你會怎麼做？這樣的方式有效嗎？
- 在教學現場中，當你觀察到學生出現特殊行為（攜帶危險物品至學校）時，是否曾經選擇先觀察或暫緩介入？當時你的考量是什麼？

（三）延伸應用與教育回應

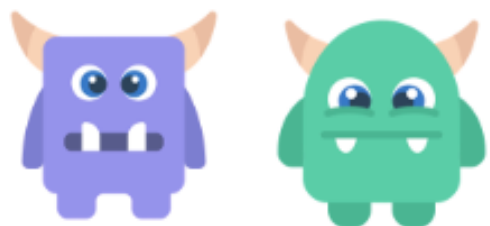
- 這起事件是否揭示學校的「危機反應」多於「預防教育」？你如何看待這樣的教育結構？
- 你希望未來的學校能變得怎麼樣，讓這類的悲劇不再發生？這樣的願景，從你自己可以做哪一步開始？

五、SEL雙語課程體驗

以下內容為SEL的雙語課程內容，請一起體驗，再以後設的角度省思本課程。

10 mins

Designed by 周忬宣 Aerial



看見你的怪獸 | I See Your Monsters

Class: ____ No: ____ Name: _____



學習目標

- ✓ 我能聽懂英文歌曲，並填寫歌曲中歌詞的關鍵詞。
- ✓ 我能用英文簡單描述自己的情緒經驗。
- ✓ 我能認識與覺察自己的負面情緒，並學習如何應對它們。



Self study & Think

Q1. Have you ever felt... (你是否曾經感到過.....)

請圈選你有過的感受：

☐ sad ☐ angry ☐ lonely 孤單 ☐ nervous 緊張 ☐ scared 害怕

Q2. In what situations do you feel those emotions? (你在什麼情境下會有這些情緒?)

請寫下至少一個例子(可以寫中文)：

五、SEL雙語課程體驗

以下內容為SEL的雙語課程內容，請一起體驗，再以後設的角度省思本課程。

10 mins



Listen & Circle the answer

請聆聽〈Monsters〉，並根據提示填入正確的單字：

I see your 1. (monsters / teachers)

I see your pain

Tell me your 2. (problems / secrets) I'll chase them away

I'll be your lighthouse

I'll make it 3. (okay / fun)

When I see your monsters

I'll stand there so 4. (brave / quiet)

And chase them all away

In the dark we we

We stand apart we we

Never see that the things that we need are staring right at us

You just want to hide hide hide

Never show your smile smile

Stand alone when you need someone it's the hardest thing of all

What you see are the bad bad bad

Bad memories take your time and you'll 5. (find / avoid) me

I see your monsters I see your pain

Tell me your problems I'll chase them away

I'll be your lighthouse I'll make it 6. (okay / fun)

When I see your monsters I'll stand there so 7. (brave / quiet)

And chase them all away



[Katie Sky – Monsters]

我看到你心裡的怪獸

我看見你的痛苦

告訴我你的煩惱，我會把它們趕走

我會成為你的燈塔

我會讓一切變得沒事

當我看到你心裡的怪獸時

我會勇敢地站在那裡

把它們全部趕走

在黑暗中我們

我們彼此分離

從沒發現我們需要的東西正看著我們

你只想躲起來

不再展現你的笑容

當你需要人陪卻獨自面對，是最難的事

你看到的都是壞記憶

壞記憶慢慢來，你會找到我

我看到你心裡的怪獸，也看到你的痛苦

告訴我你的煩惱，我會把它們趕走

我會成為你的燈塔，讓一切好起來

當我看到你心裡的怪獸時，我會勇敢站著

並把它們全部趕走

五、SEL雙語課程體驗

以下內容為SEL的雙語課程內容，請一起體驗，再以後設的角度省思本課程。

10 mins



My Emotion Monster

每個人心中，都有一隻「小怪物」，它可能會在你害怕、生氣、傷心的時候出現。請你試著畫出你心中的小怪物，想一想它是誰？
請在下方空白處畫出你心中的「小怪物」，並回答問題。

📌 Name : _____

📌 Emotion (它代表什麼情緒?) : _____

(例如：生氣、害怕、緊張、嫉妒、寂寞.....)

📌 What triggers this monster? (什麼情況下牠會出現?)

📌 How can you help it calm down? (你可以怎麼幫牠冷靜下來?)

☐ Take a deep breath 深呼吸 ☐ Draw a picture 畫畫 ☐ Listen to music 聽音樂 ☐ Write in a journal 寫日記

☐ Go for a walk 去走一走 ☐ Talk to someone I trust 和信任的人說說話 ☐ Take a short rest 小睡一下

☐ Read a book 看書 ☐ Stretch or move around 伸展身體或動一動 ☐ Hug a soft toy 抱抱喜歡的玩偶



 Share

I understand how you feel. 我能理解你的感受。

Thank you for sharing your monster.
謝謝你願意分享你的小怪物。

I have felt that way too. 我也有過這樣的感覺。

六、後設SEL雙語課程

體驗完雙語SEL課程後，請以後設的角度思考本課程。

15 mins



提問：

1. 這堂課中有哪些明顯或隱藏的 SEL 元素？
☐ 自我覺察（Self-Awareness） ☐ 自我管理（Self-Management） ☐ 社會覺察（Social Awareness） ☐ 人際關係技巧（Relationship Skills） ☐ 負責任的決策（Responsible Decision-Making）
2. 這些元素分別隱藏在這堂課程中的哪部分呢？
3. 你喜歡/不喜歡這堂課的哪一個環節？為什麼？
4. 這份學習單是如何創造「安全感」與「情緒表達的空間」？
5. 若將此課程套用在你的教學現場，你會保留哪一部分？又會想加入什麼？
6. 你曾遇過哪一個學生，其實很需要這樣的活動？如果當時有這堂課，會有什麼不同？

七、中場休息

請將以下回答，撰寫在便利貼中。（一個回答，一張便利貼）

10 mins

1. 分享兩個字的感受，並使用簡短的一句話說明。
2. 請分享今天印象最深刻的部分？
3. 工作坊中，想要做的改變與行動？

八、阿德勒的四大偏差行為目的與背後需求

請閱讀下方內容，並且回答以下提問。

20 mins

當談論學生的行為時，SEL（社會情緒學習）提醒我們：情緒與行為是相連的，我們應看見孩子「怎麼感受」，也看懂他們「為什麼這麼做」。在這樣的觀點下，阿德勒心理學提出一個關鍵觀點——所有偏差行為背後，其實都有一個未被滿足的心理需求。孩子不是故意搗蛋，而是在用自己的方式說：「請看見我、請理解我」。當我們將SEL的覺察力結合阿德勒的洞察力，就能從「行為」看見「情緒與需求」，進而提供更適切的回應與支持。

● 阿德勒的四大偏差行為目的與需求：

行為目的	孩子的內在需求	常見行為表現
引起注意	「我只有被關注時，才有價值。」	插嘴、表演、製造笑料
尋求權力	「只有掌控局面，才不會被忽視或傷害。」	頂嘴、挑戰規則、不服從
尋求報復	「我被傷害了，也要讓你感受一樣的痛。」	冷漠、攻擊性、故意破壞
表現無能	「我做不到，也不想再嘗試，這樣就不會失敗或被責備了。」	放棄、退縮、說「我不會」、「你幫我就好」



提問：

（一）看見孩子背後的需求

1. 請閱讀以下孩子的行為，並且勾選這幾位孩子背後的需求。

學生	行為描述	可能的行為目的（可複選）
小恩	上課經常插話，還會模仿老師講話讓同學發笑，被提醒後依然繼續。	☐ 引起注意 ☐ 尋求權力 ☐ 尋求報復 ☐ 表現無能
小安	作業沒寫，卻說：「反正我不會啦，你教也沒用」，無論如何鼓勵都不願嘗試。	☐ 引起注意 ☐ 尋求權力 ☐ 尋求報復 ☐ 表現無能
小葳	跟同學有衝突就說「他們都不喜歡我」，然後不斷說老師也偏心。	☐ 引起注意 ☐ 尋求權力 ☐ 尋求報復 ☐ 表現無能
小哲	看到別人表現好就發脾氣，常說：「他們都在故意氣我」，然後耍脾氣退出活動。	☐ 引起注意 ☐ 尋求權力 ☐ 尋求報復 ☐ 表現無能
小雅	每次團體活動都推說「我不會」，即使有人邀請，也低頭沉默不參與。	☐ 引起注意 ☐ 尋求權力 ☐ 尋求報復 ☐ 表現無能

（二）我最頭痛的學生

1. 請你回想過去的教學經驗中，有沒有一位讓你感到特別困擾或頭痛的學生？
2. 那位學生的具體行為是什麼？
3. 你覺得他這樣做的「背後需求」是什麼？
4. 你當時給予他的回應是什麼？
5. 這樣的回應產生了什麼效果？

九、阿德勒的四大偏差行為目的與背後需求

請閱讀下方內容，並且回答以下提問。

25 mins

教學現場，當學生表現出違規、反抗或退縮的行為時，我們常直覺性地認為「他故意搗蛋」或「不願意配合」。然而，根據阿德勒心理學的觀點，每一個偏差行為背後，其實都是一種尋求歸屬感與價值的表達方式，只是選擇了不恰當的策略。阿德勒將學生的「問題行為」分為四種類型，每一種背後對應不同的心理需求。若教師能看見行為背後的目的，就能調整回應方式，避免對立升高，並以社會情緒學習（SEL）的視角，協助學生建立更正向的人際互動與自我價值。

● 阿德勒四大偏差行為與因應對策（整合SEL觀點）

偏差行為目的	行為特徵	背後需求	教師建議回應方式（結合SEL）
引起注意	吸引注意力、不斷發言、裝可愛、插話、做出逗趣行為等	「我只有在引人注意時才有價值」	✅ 私下關注與肯定 ✅ 建立正向行為的被看見機會 ✅ 鼓勵貢獻與參與
尋求權力	持續對抗規則、與老師爭辯、故意不配合、不聽指令	「我只有在掌控時才有力量」	✅ 給予選擇與責任 ✅ 堅定且尊重地設限 ✅ 強調團體合作與尊重
尋求報復	故意傷人、說話尖銳、攻擊性強，對人事物充滿敵意	「我被傷害了，也要讓你痛苦」	✅ 傾聽與共感背後情緒 ✅ 表達傷害的影響而非責罵 ✅ 建立安全信任關係
表現無能	總說「我不會」、「我做不到」、缺乏嘗試動機、逃避挑戰	「我放棄了，因為我不可能成功」	✅ 鼓勵小步成功經驗 ✅ 避免過度協助 ✅ 肯定努力過程與內在價值



提問：

（一）回看那個讓你頭痛的學生

- 如果你是未來的他，會希望老師怎麼對待你？
- 現在，請你試著用一種 SEL 的觀點，重新思考你可以怎麼回應他。
- 你可以運用哪些「情緒表達」、「傾聽」、「建立連結」、「同理」或「協助自我調節」的方法？

（二）轉換觀點

- 請挑選其中一種偏差行為（例如：報復、表現無能），站在學生的角度，寫一封信給老師。信中說明：你為什麼這樣做？你內心真正想說的是什麼？

十、生命樹卡體驗

【小樹的故事】挑選一張樹卡，代表自己的童年。



提問：

1. 它長在什麼地方？（環境、家庭）
2. 它的模樣如何？（健康？脆弱？努力長高？）
3. 它怎麼看待這個世界？
4. 如果能送它一個禮物或能力，你想送什麼？

【看見大樹】挑選一張樹卡，代表現在自己的樹（教師）



提問：

1. 小樹如何成長，成為大樹？
2. 大樹想要建立怎麼樣的森林？
3. 請用圖畫呈現大樹建制的森林。
4. 我想對大樹說的話…

十一、Check out

- 分享兩個字的感受，並使用簡短的一句話說明。
- 請分享今天印象最深刻的部分？
- 工作坊中，想要做的改變與行動？（撰寫在便利貼中）

十二、國小教學相關資訊



歡迎追蹤 # 請看Aerial老師這裡 粉絲專頁，Aerial老師會分享關於
國小班級經營、英文教學的相關檔案，
歡迎免費索取，並且修改成自己適合的版本。
國小英文學思達的講義，也會一同發布在粉絲專頁中喔！

「請看Aerial老師這裡」
臉書粉絲專頁



十三、學思達相關資訊

學思達英文Line社群	學思達教育基金會	學思達各科講義分享	學思達一對一輔導計畫	學思達認證家教班
	