

從社會情緒學習到品格力實踐： 活出STORY

國家教育研究院課程及教學研究中心研究員洪詠善



ireneh1220@mail.naer.edu.tw

課程目標與方法

目標

引導教師認識當前高中生學習經驗與特質，探索品格力與社會情緒學習的意義，建立師生協作夥伴關係。

方法

1. 講師重點講述與情境建構
2. 透過SEL自評認識SEL內涵
3. 討論與模擬Story三個關鍵策略。
4. 正念練習與反思。

成果

初任教師有信心能應用STORY策略，在教學職涯中能促進師生社會情緒學習能力與品格實踐力，並持續規劃自我增能計畫。

經驗流

相見歡

1

深夜加油站遇見蘇格拉底

社會情緒學習與、
品格的界定與關聯

2

阿甘正傳

高中情境與案例
的分析

3

混沌少年時

活出STORY

4

實作練習

回饋學習圈

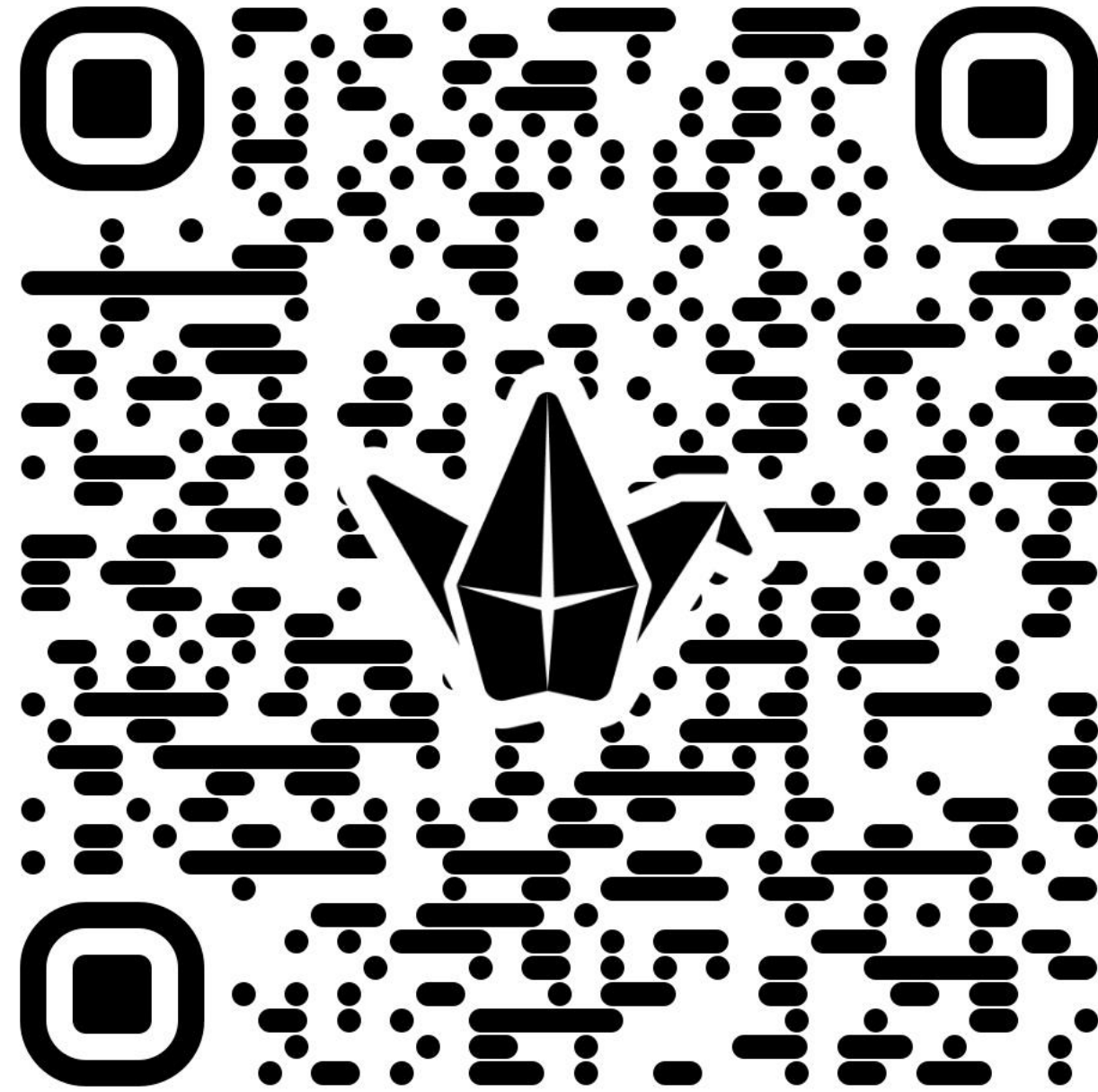
5

帶走一個寶藏。

回饋今天夥伴共學一個心得。

給自己一個肯定。

遇見你的蘇格拉底



教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫(114-118 年)

社會情緒學習（SEL）的理論 與方案建構在：

1. 認知、情緒與社會三個面向的交互作用。
2. 目標在支持學生的生活適應、就業準備與健康福祉。



取自<https://www.taiwanhot.net/news/1090338/>新北推動社會情緒學習/扎根高中校園打造學習友善環境

關於社會情緒學習

「社會情緒學習」（Social & Emotional Learning, SEL）主要以美國非營利組織「學業與社會情緒學習協會」（Collaboration for Academic Social and Emotional Learning, CASEL）提出的系統性架構為多國採用。

界定：SEL是一種情緒教育，包含理解自我和他人的情緒、能覺察同理他人，壓力管理並發展社交能力，做出負責任的決定。

重要性：以自我認識為起點，進一步理解自己的直覺反應與情緒表達，進而同理他人與他人互動，管理壓力，做出負責任的決定。SEL目標是培養在跨情境的情緒覺察與管理，來達到同理、尊重、關懷與愛的品格力的人。

自我覺察

我現在很煩，但我也說不出到底是為什麼。
我覺得我在班上很沒存在感，大家根本不注意我。

自我管理

我覺得自己一直困在這種情緒中，我也要決定是否結束這段關係。
我好想直接放棄這次比賽，但已經投入那麼多了……

社會覺察

她今天都不說話，是不是發生什麼事了？
我好像太自我了，都沒注意到其他人也需要幫忙。

人際關係技巧

我很想參加他們，但又怕被排擠。
要是我提出這個想法，他們會不會覺得我很奇怪？

負責任的決定

這個社團聽起來很酷，但會不會影響課業太多？
我想要分科考，但我也怕後悔……我該找誰談談？

關於品格 (Character)

品格，在中文兼稱「人品」與「性格」。（傅佩榮，2004）

品格是個人身心與環境交互作用所形成的一組持久、穩定的內在心理傾向、特質或特徵。（林新發、王秀玲，2004）

美國品格非營利組織(character.org)提出「品格」11原則。包含三個主要構面：

1. Moral Character（道德品格）

誠實、尊重、公正、正義、關懷、責任…等。

2. Performance Character（表現品格）

努力、毅力、自律、同理心等特質。

對個人學習與工作有實質貢獻。

3. Civic Character（公民品格）

參與社會、尊重多元、促進公益與社會正義。

做有益於社群與社會的事。



關於品格 (Character)

C1道德實踐與公民意識

具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。

善

- 1.積極態度
- 2.面對困境的能力
- 3.表現的行為

深度學習的全球素養 (品格)

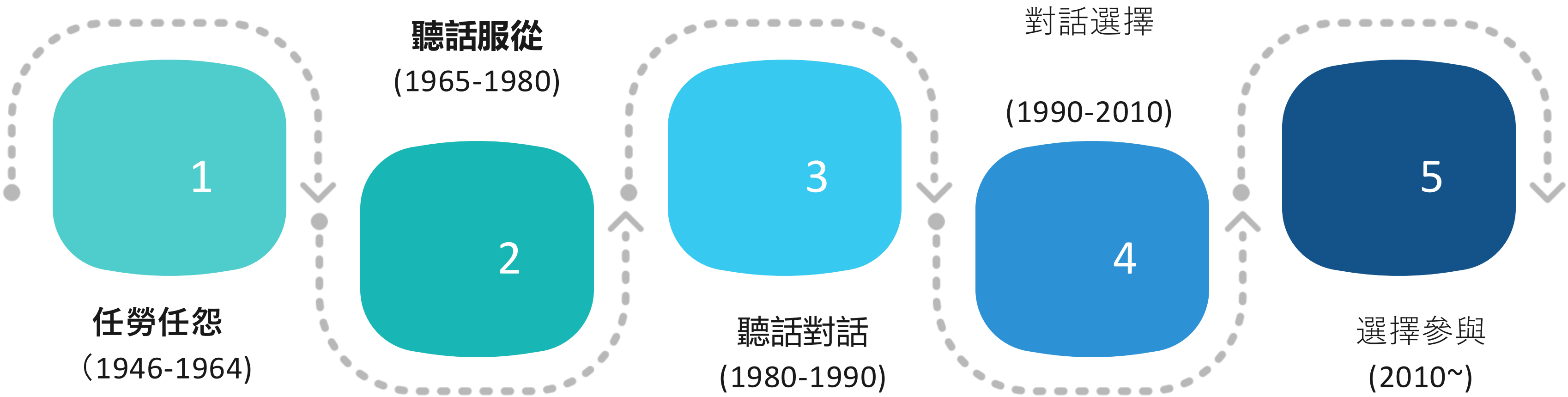
- 對於人生和學會如何學習採取積極的態度。
- 具備勇氣、堅持、毅力和修復力。
- 表現同理、惻隱之心和正直的行為。

我與學生，我與同事，我與家長的STORY...

5-VOICES MIXING



圖來源：「天下雜誌出版「行銷5.0」



113 年 7-12 月校安通報各項數據

單位：件 (Unit: Case)

	總計	意外事件	安全維護事件	暴力事件與偏差行為	管教衝突事件	兒童少年保護事件(18歲以下)	天然災害事件	疾病事件	其他事件
	Grand Total	Accident	Safety Maintenance	Violence & Misbehavior	Conflict in Counseling Supervision	Juvenile and Children Protection Cases	Disaster	Illness	Others
大專校院 Univ., Coll. and Junior College	8,883	4,134	2,708	600	105	346	78	176	736
高級中等學校 Senior Secondary School	18,188	5,865	1,070	4,223	288	3,998	380	919	1,445
國中 Junior High School	25,961	7,843	663	4,103	543	7,848	773	2,639	1,549
國小 Primary School	68,496	6,018	624	5,509	927	11,392	2,669	36,512	4,845
幼兒園 Preschool	56,210	3,459	163	212	368	1,521	496	47,484	2,507

資料來源：教育部校安中心<https://csrc.edu.tw/filemanage/detail/f795178b-72db-4a42-a910-f4c329b422d7>
※註 1：本表資料源自 114 年 1 月 8 日校安通報系統匯出數據。正式資料仍應以 114 年



| 36.7k 人追蹤

☆ 追蹤

如何預防課堂管教問題

北市1高中生課堂毆打老師 校方：雙方溝通困難



The Central News Agency 中央通訊社

2024年3月3日



師生教室起衝突 女老師帶菜刀擺桌上跟家長談判

— 地方

快訊 / 高雄鳳山驚傳師生衝突 美術老師遭學生持美工刀劃傷



記者新聞網
New Reporter

記者爆料網

高雄市某高中昨日中午用餐期間爆發嚴重肢體衝突，只因開門進教室發生碰撞，演變成3打1、2打1的群毆事件，不僅朝頭部攻擊，甚至有人出腳飛踹。對此，校方表示，已介入處理並報警，3名學生送醫後已返家休養。

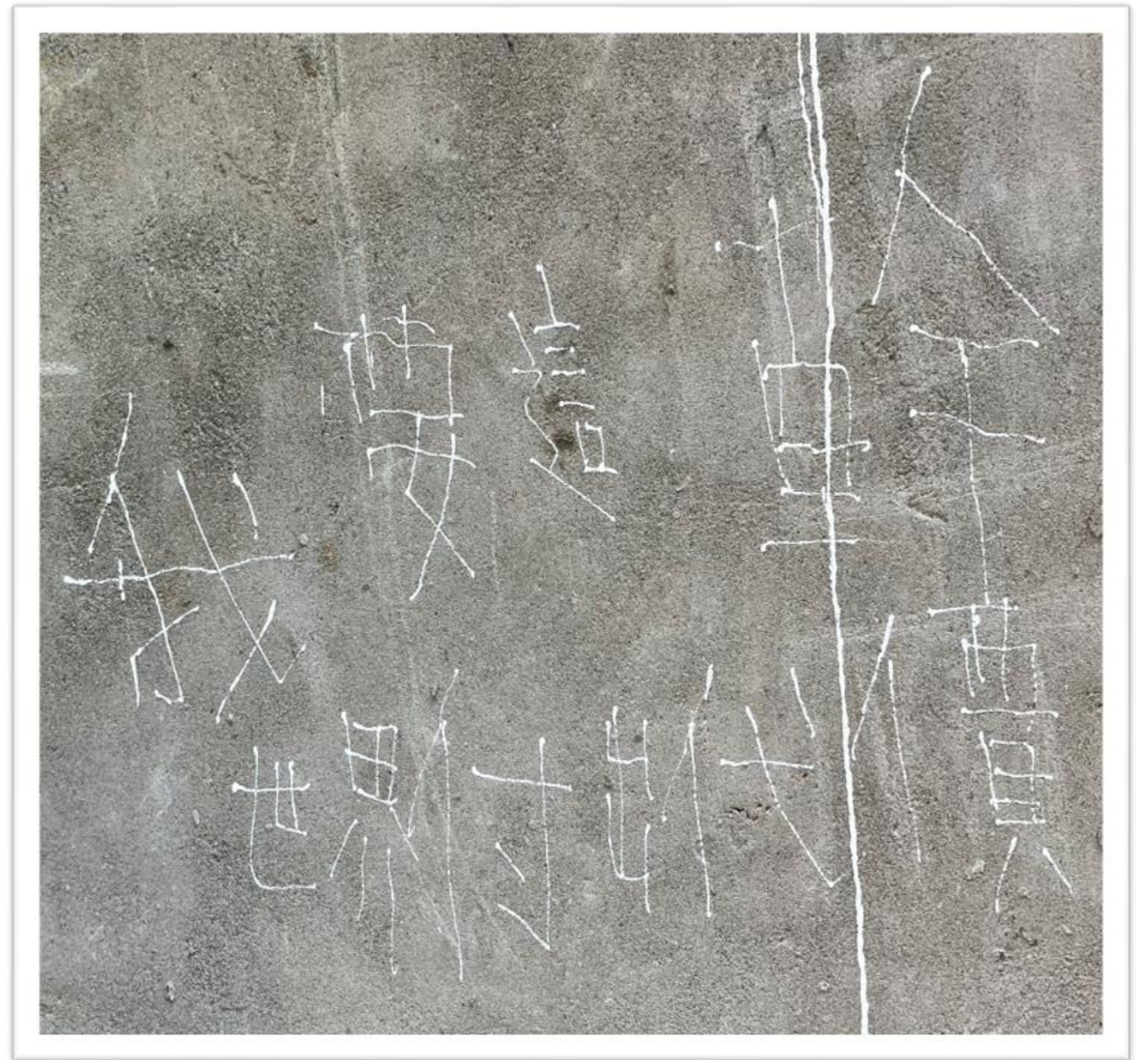
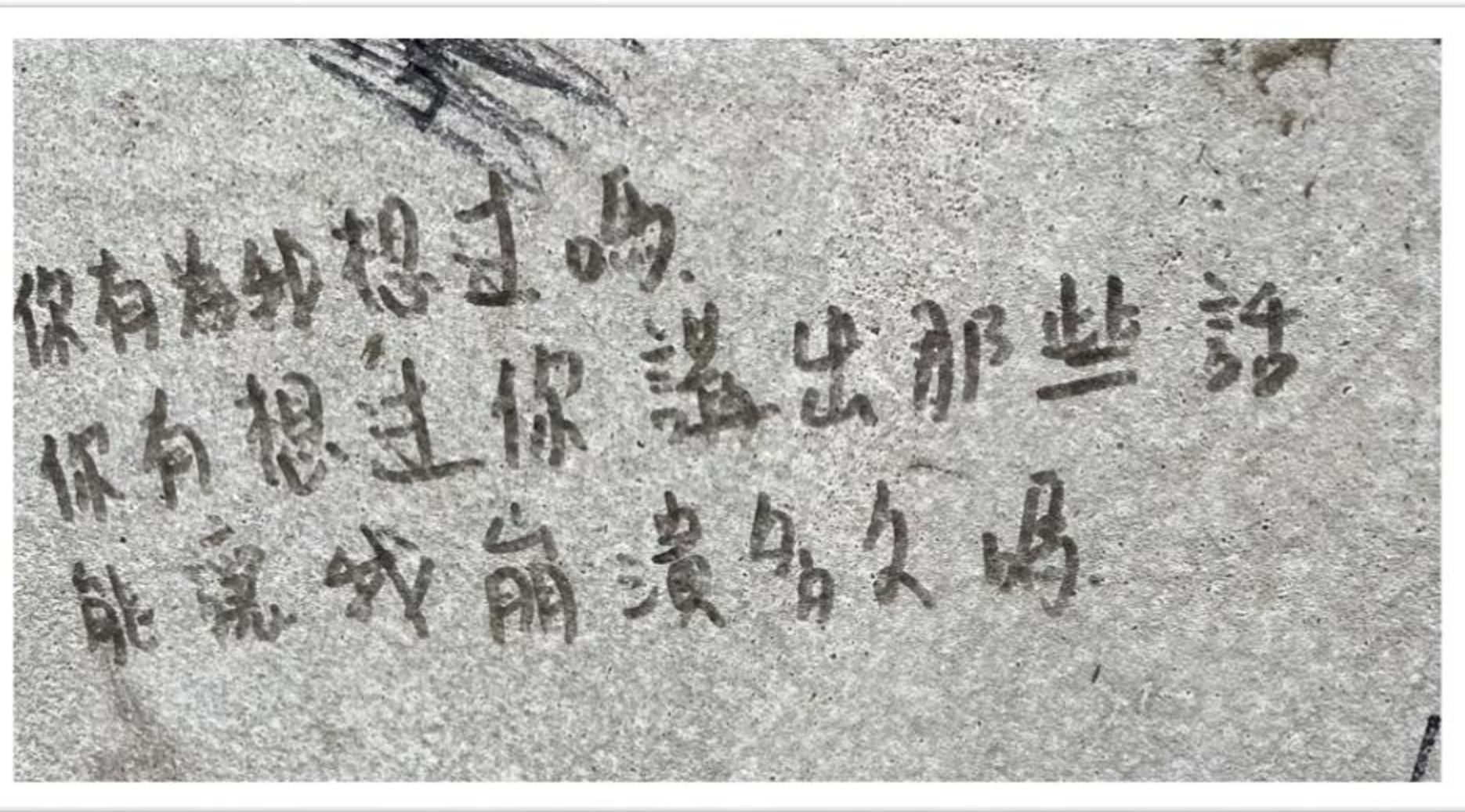
取自2025..06.24<https://www.mirrormedia.mg/story/20250624edi030>

1.學生無法展現的SEL哪些能力？

2.這些能力和品格的哪些內涵有關？

3.如果你是導師，平常會怎麼來培養這些能力？

請發揮同理心解讀主角的困境



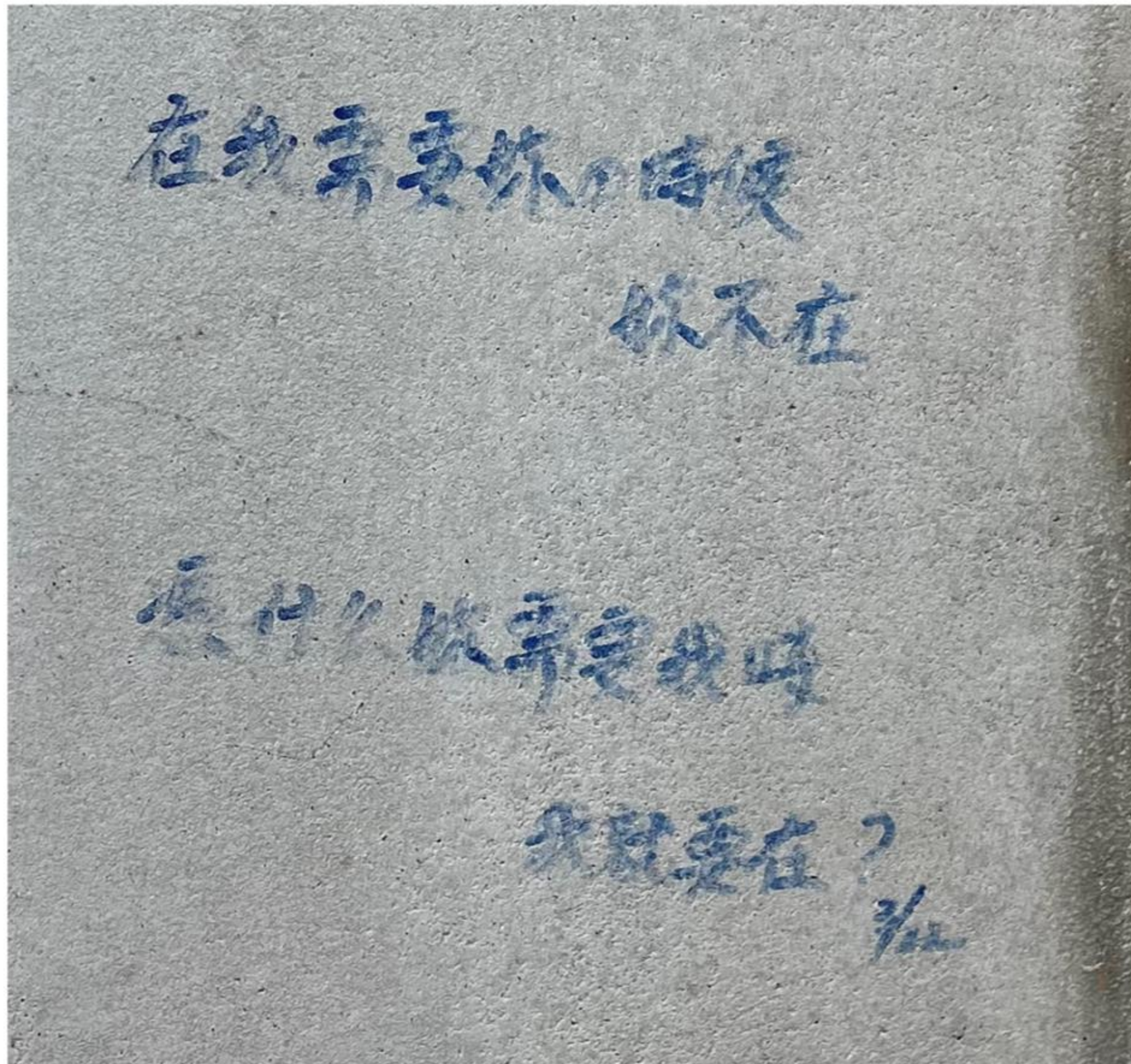
你有為我想過嗎？

你有想過你講出那些話

能讓我崩潰多久嗎？

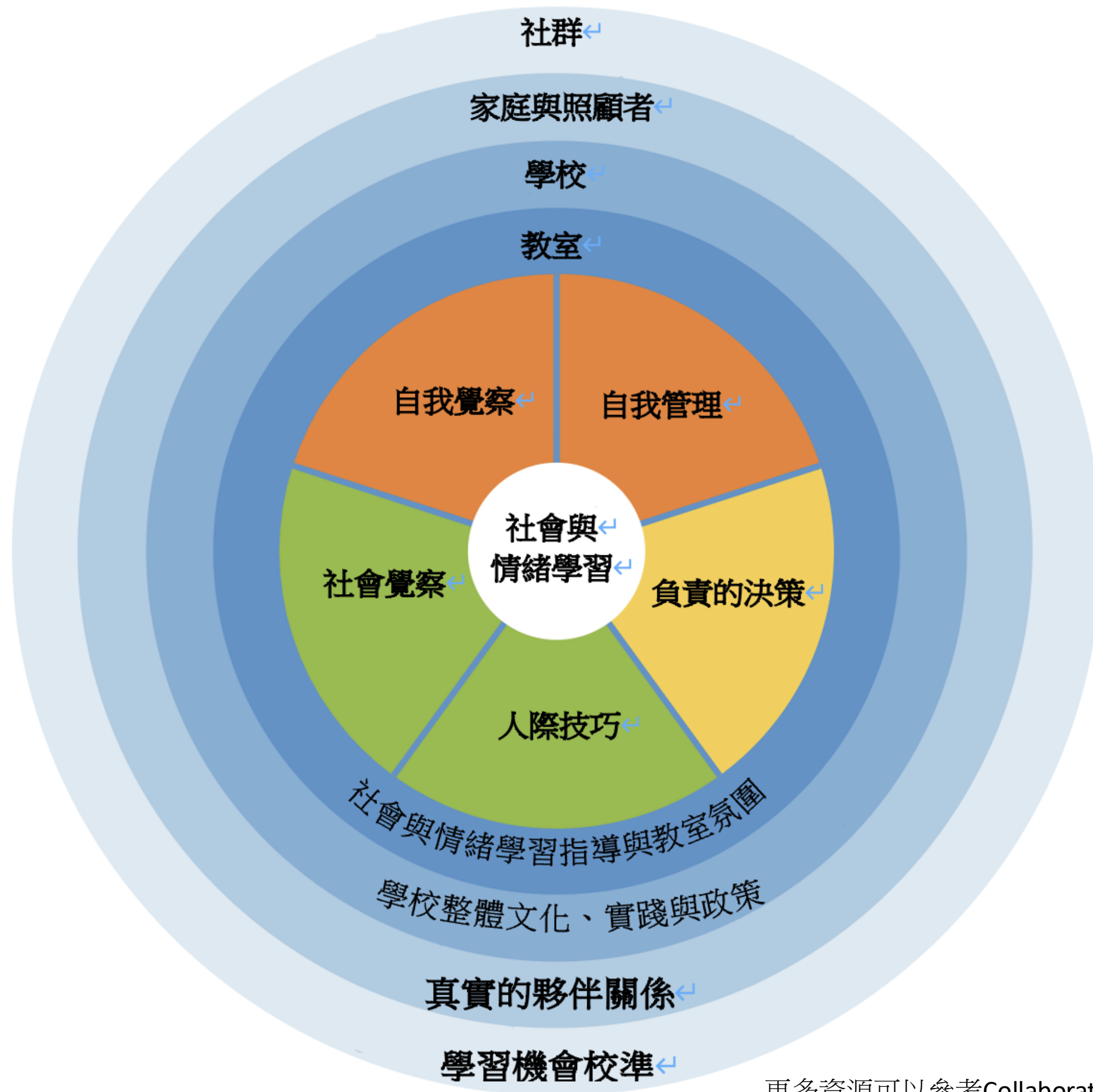
我要這世界付出代價

「同理心」 解讀主角的困境



在我需要你的時候，你不在
憑什麼你需要我時，
我就要在？

社會情緒學習SEL



掃一下，評估自己的SEL
林秀玲（2022）。台師大
博士論文研發的量表。

自我覺察	我們如何瞭解我們自己？我是誰？我有什麼感受？我的價值觀是什麼？我們有哪些應成長心態？我們人生的目的是什麼？什麼對我來說什麼是重要的？	辨識情緒；社會與文化認同；尋找優勢力；培養成長心態；自我效能；檢視偏見；發展興趣和目標感
自主管理	我們怎麼去管理自己的感受？管理壓力？管理衝動？如何專注？遇到挫折時如何堅持？組織能力？積極主動？有力量去做改變？	情緒管理；運用壓力管理策略；設定個人和集體目標；使用計畫和組織技巧等

社會覺察	非語言訊息？可以知道他人的感受嗎？我們能將自己擺在他們的角度想事情嗎？他人的觀點？表達感恩？為他人製造歸屬感？瞭解社會規範？是否知道這個社會需要我們做些什麼？	觀點取替；展現對他人的關懷、同理和表達感謝；欣賞多元性；辨識社會規範和情境需求；歸屬感
人際技巧	如何與他人交流？良好的溝通？展示文化能力？建立正向健康的關係？如何尋求幫助？如何給予幫助？有什麼樣的領導力？為他人挺身而出？	與他人發展正向關係；實踐團隊合作解決問題；有建設性的解決衝突；為他人挺身而出等；

負責任的決定	感到好奇想瞭解更多去分析不同決定帶來的後果？能自我解決問題或跟他人一起解決問題？社會道德規範下的行為表現？自己在大團體或這個社會扮演的角色？	開放的心態；學習如何在分析信息、數據和事實後做出判斷；預測和評估個人行為的後果；反思自己在促進個人、家庭和社會福祉所扮演的角色等
--------	--	--

OECD社交和情緒能力調查架構與發現

OECD 進行10歲和15歲學生社交和情感技能調查(SSES)調查報告(2023)。

結果顯示：SEL與學業表現、幸福感和未來職涯發展相關。學生群體因年齡、性別、社經背景有差異。

A.任務表現	B.情緒調節	C.人際技巧	D.開放心態
堅持 責任心 自我控制 成就動機	抗壓能力 情緒控制 樂觀	主動性 社交活動 活力	好奇心 創造力 包容性
A1班級經營 A2自我探索 A4展現優勢力	B1正念練習 B2成長思維 B3幸福學	C1服務學習 C2小組協作 C3自主學習	D1跨界交流 D2開放型任務 D3冒險活動



如果學生具有社會情緒能力..... (OECD,2023)

提高學業表現

增強社交人際技能

強化情緒調節

增加同理心

改善行為問題

改善心理健康與幸福感

提升畢業率

增強就業準備

OECD(2023)報告發現

1 年齡差異

年齡越高，社會情緒能力越低，特別是信任、精力和樂觀。

2 性別差異

15歲男生有較高的情緒調節能力、活力、信任和社交能力。女生則具有較高的容忍度、成就動機、同理心和責任感。

3 社經差異

社經弱勢學生社會情緒能力各面向都較低,尤其是開放心態和人際技巧方面，與社經背景有利學生差距最大。

SEL 教法

知識

知原理：負向偏誤、**大腦機制（系統1、2）、杏仁核劫持**、情緒功能

能思辨：二元控制、結果評估、以終為始、非理性思考、轉念

態度

有反思：情緒書寫、情緒地圖（心情打卡）、**成長型思維（glow/grow）**

重體驗：身體掃描、五感體驗、**正念、角色扮演、心理位移、服務學習**

技術

學技巧：**非暴力溝通、情緒緩衝、正念傾聽、情緒急救、復原力**

養習慣：**情緒日記、三分鐘正念、訂目標、安靜角、感恩品味**

教學

立榜樣：**示範、正向班級經營、典範表揚**

給支持：**正向語言、讚美、回饋圈（回饋/修正）**

「非暴力溝通」步驟

觀察

先觀察對方狀態、現場氛圍

克制主觀情緒
不給建議或批評

感受

深入體會雙方當下感受

專注現場互動
換位思考

需要

看見對方話中的「需要」

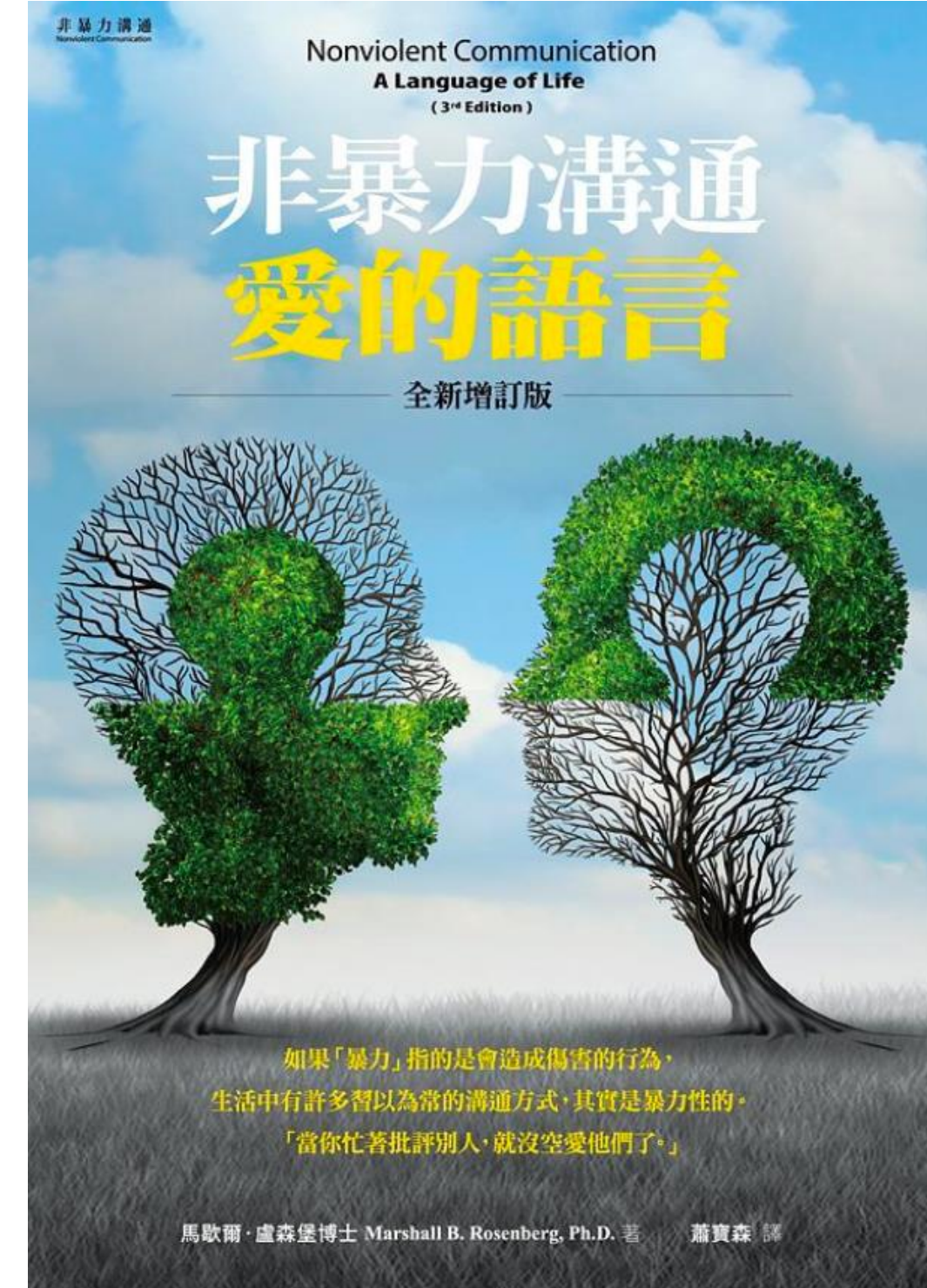
聆聽對方觀點
了解背後動機

請求

耐心請求對方理解

坦承自身想法
同時尊重對方

(創立：美國心理學家盧森堡)



非毒性 及接納 的回應

毒性正向回應

別想了，正面一點

不要擔心，開心一點

我不能失敗

一切最後都會好起來的

給你一點正能量！加油！

我做得到你也做得到

不要想那些壞的

往好處想

事出必有因，你再想想

不會再更糟了，再爛就這樣

非毒性有效的回應

說說看你的感覺，我會聽你說

我看到你壓力很大，有什麼我能幫忙的嗎？

失敗為成功之母，你會更強

我知道很難，我會在這陪你。

無論發生什麼事，我都會陪著你。

每個人各有所長，沒有關係。

人生好難，你不孤單。

我知道，我懂，我在這裡陪你。

人生有起有落，我現在可以怎麼樣幫你？

起來真的很糟，我很心疼你遇到這些事情

關於品格 (Character)

再想想

品格，在中文兼稱「人品」與「性格」。（傅佩榮，2004）

品格是個人身心與環境交互作用所形成的一組持久、穩定的內在心理傾向、特質或特徵。（林新發、王秀玲，2004）

美國品格非營利組織(character.org)提出「品格」11原則。包含三個主要構面：

1. Moral Character（道德品格）

誠實、尊重、公正、正義、關懷、責任…等。

2. Performance Character（表現品格）

努力、毅力、自律、同理心等特質。

對個人學習與工作有實質貢獻。

3. Civic Character（公民品格）

參與社會、尊重多元、促進公益與社會正義。

做有益於社群與社會的事。



關於品格 (Character)

再想想

C1道德實踐與公民意識

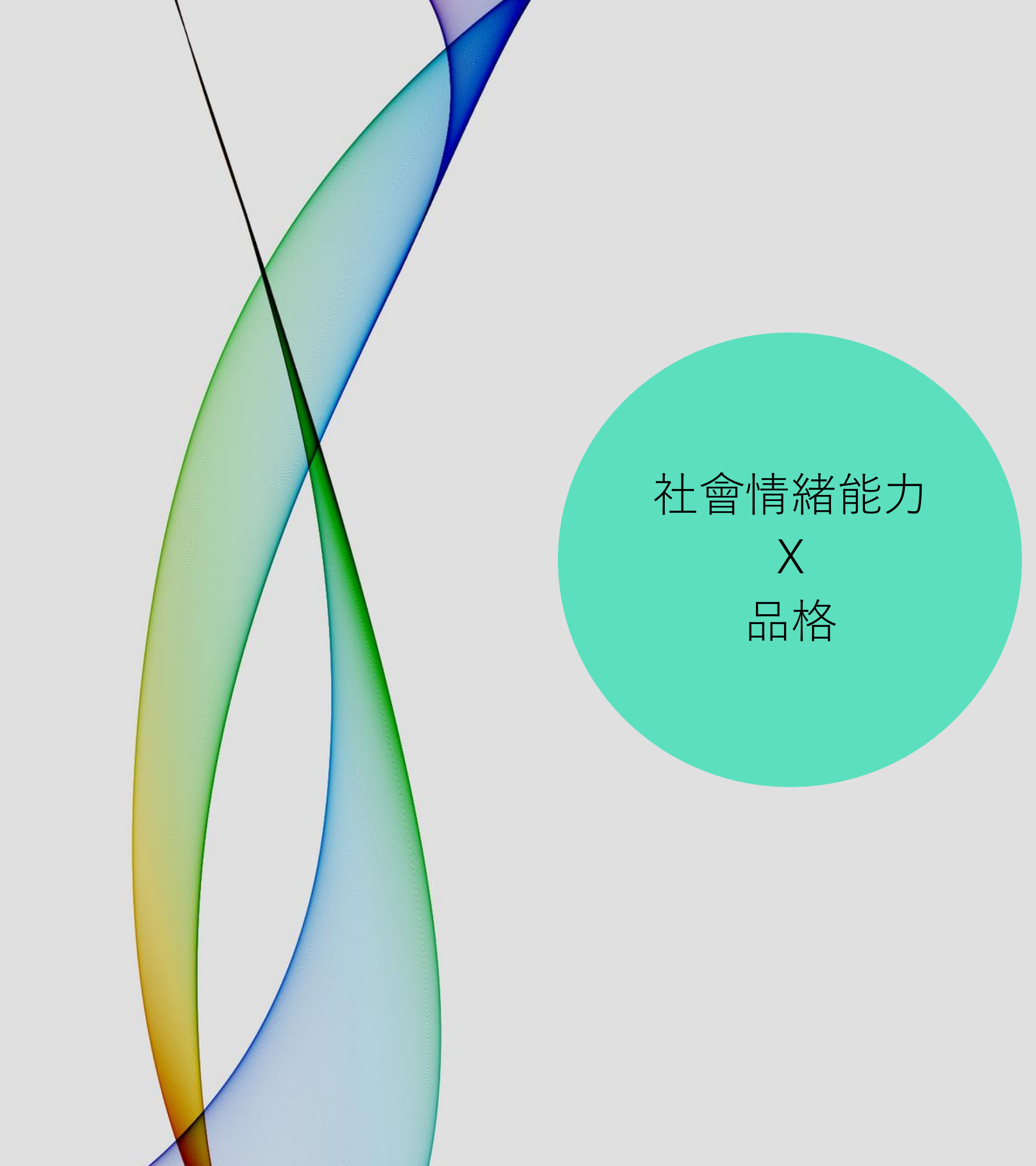
具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。

善

- 1.積極態度
- 2.面對困境的能力
- 3.表現的行為

深度學習的全球素養 (品格)

- 對於人生和學會如何學習採取積極的態度。
- 具備勇氣、堅持、毅力和修復力。
- 表現同理、惻隱之心和正直的行為。



社會情緒能力
X
品格

STORY（創造共同經驗與意義）

Self-Awareness

自我覺察：認識和理解辨識自己的情緒。

Trustworthiness

誠信：負責任地建立良好人際關係。

Open-mindedness

開放心態：與不同背景的人合作，共同解決問題。

Resilience

韌性：面對困難和挑戰時能夠堅持和適應。

Youthfulness

保有復原力和活力：保持積極心態，應對未來挑戰。



未來你和學生們的STORY

生涯定向

課業壓力

歸屬感

班規校規

暴力溝通

無感無動力

面對失敗

情感問題

為達目的
不擇手段





期待的高中學生品格力

自我探索
不設限

堅持不放棄

具備同理心

積極自主學習

有毅力朝向
目標前進

惻隱之心
關懷他人

自我挑戰的勇氣

身心復原力

正直行為



共創STORY關鍵：積極聆聽

哈佛醫學院麻醉學助理教授Rebecca D. Minehart在醫療工作中觀察，聆聽者依照不同目的可以分為四種類型。

- 任務型：重視效率，溝通以重要資訊為主。
- 分析型：中立的出發點分析問題。
- **關係型：努力建立連結，重視背後的情緒。**
- 批判型：判斷對方內容是否可靠。

共創STORY關鍵：同理與表達

➤ 重複對方的話，表示認同

我昨晚很晚睡，所以上課打瞌睡。

失眠一整晚，是什麼原因。雙方短暫休息，深呼吸，平復情緒。

➤ 不過度解讀

你就是做事沒效率，所以老是晚睡。

➤ 練習多種方式傳遞訊息

眼神、表情、身體動作、文字、語言、音樂……。

共創STORY關鍵：覺察與溝通

➤ 適當拋出問題，增加溝通深度和理解

晚上多在忙什麼？你覺得很困擾？我們如何一起解決問題？

➤ 營造良好的溝通環境與品質

時間、地點、身體與情緒準備度等。

➤ 覺察與管理情緒

發覺自己有憤怒、激動情緒時，不急著反駁或防禦，放慢說話速度，調整自己的呼吸。

活出 S T O R Y

將 S E L 與品格力融入學校學期的學習節奏中

開學第一階段：建立關係與默契（一個月內）

給自己一個小任務：讓學生認識你。你認識每個學生，也能立即叫出姓名。

尊重

教師應該建立一個尊重的班級文化，讓每個學生都感到被重視和接納。

包容

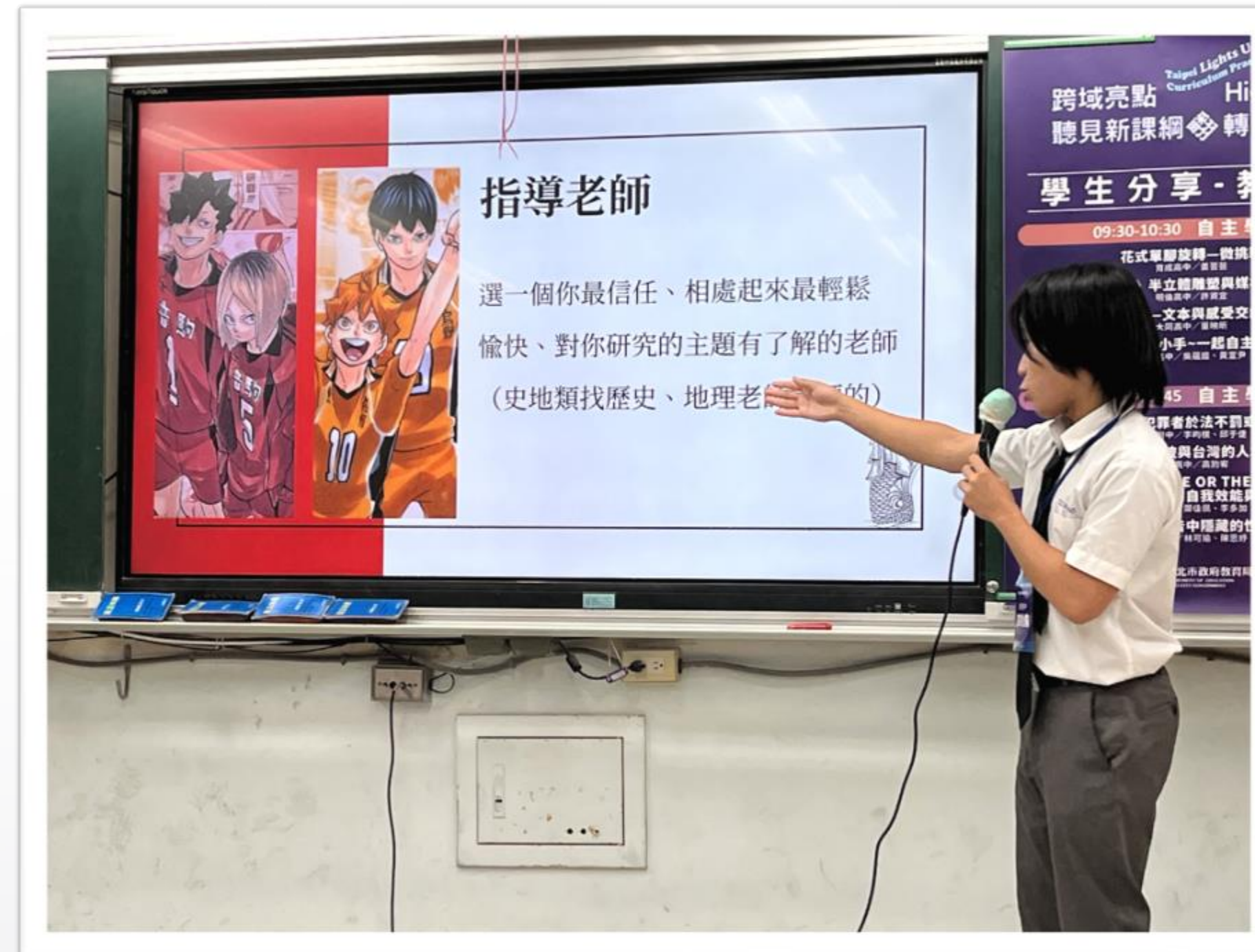
營造包容的氛圍，鼓勵學生接納不同背景和觀點的同學。

安全

確保學生在情感和身體上都感到安全，能夠自由表達自己的想法和感受。

支持

提供必要的支持，讓學生感到被理解和鼓勵，有助於他們練習社交技巧。





共同語言：制定班級規則和期望

共同制定

1

與學生一起討論並制定班級規則，確保規則反映SEL和品格力的核心價值。

明確期望

2

清晰地表達對學生行為的期望，強調尊重、誠實和責任心等品質。

定期回顧

3

定期與學生一起回顧和討論班級規則，確保規則始終適用且有效。

積極強化

4

表揚和獎勵遵守規則的行為，鼓勵學生內化這些價值觀。

學期中：以身示範，一起練習

小任務：當你在示範時，要在示範後說明Why, What, How。

尊重

教師應該建立一個尊重的班級文化，讓每個學生都感到被重視和接納。

包容

營造包容的氛圍，鼓勵學生接納不同背景和觀點的同學。

安全

確保學生在情感和身體上都感到安全，能夠自由表達自己的想法和感受。

支持

提供必要的支持，讓學生感到被理解和鼓勵，有助於他們練習社交技巧。



教師示範：累積情感存摺

主動關心學生了解需求，也多給學生做決定和負責機會，提供適切的幫助。

1 以身作則

教師應該展示積極的社交情緒行為，為學生樹立良好榜樣。

2 尊重他人

通過日常互動展示如何尊重他人的觀點和感受。

3 善解人意

在處理學生問題時表現出理解和同理心。

4 承擔責任

當犯錯時，勇於承認並採取行動改正，展示負責任的態度。



不斷練習

找到彼此認同的方式，利用微時刻，透過
練時反思與回饋。

活動類型	目的	頻率
日記寫作	促進自我反思	每週
小組討論	分享經驗和感受	每月
教師回饋	提供指導和鼓勵	持續進行
自我評估	培養自我覺察	每學期



學期末：反思與回饋

慶賀一起學習生活的努力和成果，失敗的經驗更要賦予意義

尊重

每個人都感到被重視和接納。

包容

我們都願意接納不同背景和觀點的同學。

安全

在情感和身體上我們都感到安全。我們也都能自由表達自己的想法和感受。

支持

我們感到被理解和鼓勵。



回饋學習圈

帶走一個寶藏。

回饋今天夥伴共學一個心得。

給自己一個肯定。

參考資源



SEED網站

臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心網站。



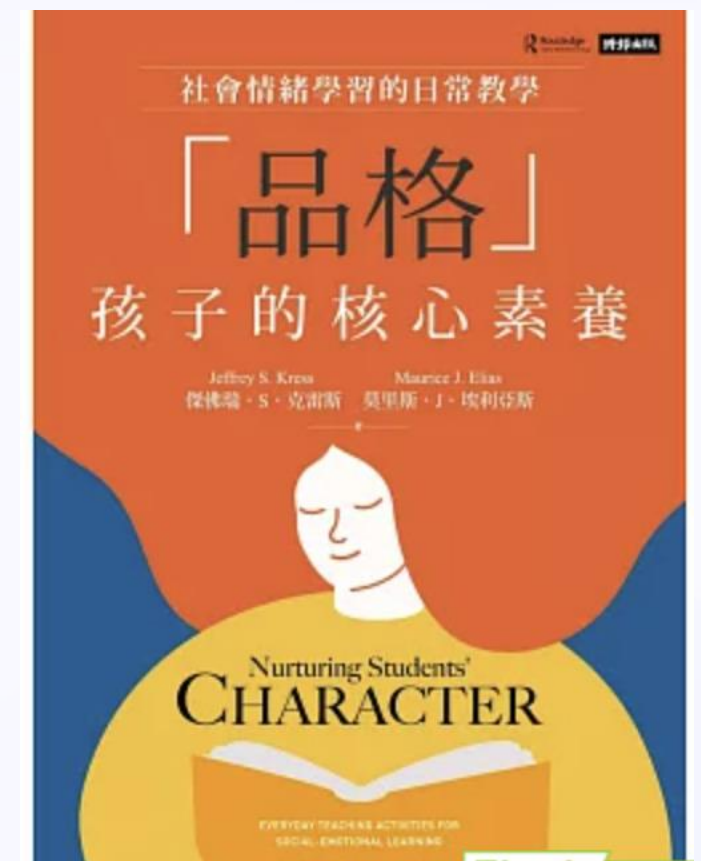
CASEL網站

提供社會情緒學習資源和研究。



讓感受自由

[Marc Brackett](#)著作，
學會解讀與表達情緒，
開啟潛能。



[Jeffrey S. Kress](#), [Maurice J. Elias](#)著作，CASEL創辦者之一。