

The background features a light gray color with various decorative elements. In the top-left corner, there are several thin, parallel lines radiating from a point. In the top-right and bottom-left corners, there are clusters of overlapping semi-circles in red, green, blue, and yellow. A large, faint gray circle is visible in the bottom-right area.

Social Emotional Learning

融入式社會情緒學習
教學實踐分享

臺北市研究教師
萬華國中藍淑珠

Check In

您覺得自己是個
什麼樣的人？



好友認為您是個
什麼樣的人？

人格特質卡分類

1. 口若懸河	1. 木訥(沉默寡言)、 2. 油腔滑調
2. 活潑外向	3. 害羞內向
3. 樂觀開朗	4. 悲觀(多愁善感)
4. 和藹可親	5. 暴躁易怒
5. 分享(慷慨大方)	6. 小氣(錙銖必較)
	7. 貪心(貪得無厭)
6. 謙虛有禮	8. 驕傲自大
7. 主動積極	9. 被動消極
8. 勤勞、 9. 盡忠職守	10. 懶惰(怠慢)
10. 節儉	11. 鋪張浪費
11. 聰明睿智	12. 愚蠢(呆頭呆腦)
12. 文靜(溫文儒雅)	13. 調皮搗蛋
13. 熱心助人	14. 自私自利
14. 講義氣(義薄雲天)	
15. 持之以恆、 16 好奇	15. 半途而廢
17. 創意(創新思維)	16. 保守(固守成規)
18. 專心一致	17. 粗心大意
	18. 健忘(貴人多忘事)
19. 與世無爭	19. 唯利是圖
20. 腳踏實地	20. 好高騖遠
21. 勇敢(無所畏懼)	21. 膽小如鼠
22. 洞察(觀察敏銳)	22. 迷糊(糊里糊塗)
23. 果斷(毫不猶豫)	23. 優柔寡斷
24. 冷靜(處變不驚)	24. 心浮氣躁
25. 單純(天真無邪)	25. 奸詐狡猾
26. 小心謹慎	26. 魯莽(有勇無謀)
	27. 粗魯(粗枝大葉)
27. 獨立自主	28. 依賴(仰人鼻息)
28. 包容(寬宏大量)	29. 心胸狹窄
29. 博學多聞	30. 孤陋寡聞
30. 信心十足	31. 沒主見(隨聲附和)
31. 富同情心、 32. 體貼入微	32. 冷酷無情
33. 信任(言聽計從)	33. 不信任(疑神疑鬼)
	34. 固執己見(冥頑不靈)
34. 吹毛求疵	35. 苟且隨便

大綱

01 - 為什麼要學習SEL

對話交流(K_已知)
為什麼要學習SEL(W_想知)
SEL的意涵 (L_新知)

02 - 融入式社會情緒學習課堂

健康的教室氛圍
105學年度學習扶助課堂觀議課
108~110學年度班級經營

03 - 如何陪伴孩子發展SEL核心技能

正向的師生關係 — 停 · 看 · 聽 · 聊 · 用心帶好每一個學生
108~113學年度SEL校訂課程(七年級) — 想享DNA



WHY?

為什麼要學習SEL

對話交流(K_已知)

為什麼要學習SEL(W_想知)

SEL的意涵(L_新知)



已知

您所知道的SEL ?





想知

為什麼要學習SEL ?



WHY?

SEL 一生受用的技能

SEL為什麼重要？

◆ **在人生的重大決策階段**，無論是升學、就業或是結婚，孩子可能會遇到讀書壓力、性別歧視、騷擾或暴力等問題，面對許多人生中的茫然，種種外在壓力適應不良、內在衝突無法取得平衡的狀態裡.....

◆ **SEL 讓孩子學會**

守護自己，提升學業、專業能力，與同儕相處更加融洽。

社會情緒學習的優點

Why SEL?

資料來源



社會情緒學習
SEL in Taiwan

11%



學業表現明顯改善
Leads to Academic Outcomes

90%



教育家認為SEL有助于行為改善
Improved Behaviors

80%



企業主認為SEL對於成年後的經濟與就業狀況及
整體社會的發展都有極正向的影響

Improves Lifetime Outcomes

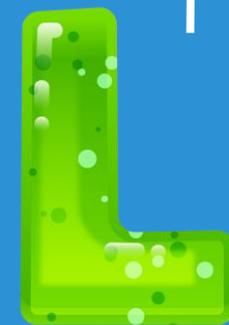
WHY?



情緒好

教與學會更好

SEL的意涵



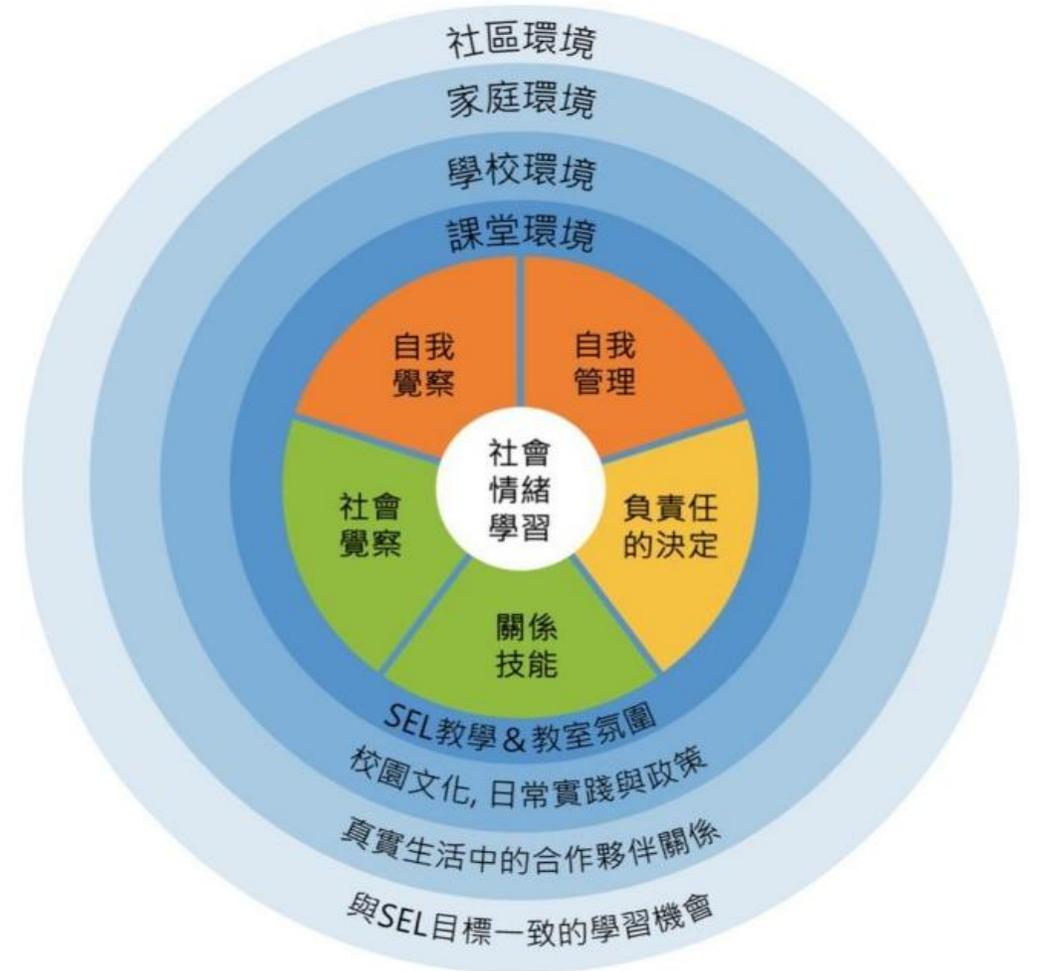
新知

SEL五大面向

SEL中文的意思是社會情緒學習 (Social Emotional Learning , 簡稱SEL , 也翻譯作社交情緒學習) 。



圖片來源：[CASEL官網](#)



圖片來源：[臺師大林君憶教授](#)

社會情緒學習脈絡



瞭解及管理情緒的能力

設定及達到正向目標的能力

感覺及表達對其他人同理心的能力

建立及維繫正向關係的能力

作出負責任決定的能力

辨識力

調節力

同理心

表達力

行動力

SEL核心概念

資料來源：翻轉教育文 林靖軒 2022-08-31

社會情緒學習 (SEL) 5大核心概念

自我覺察 (Self-awareness)

自我管理 (Self-management)

社會覺察
(social awareness)

人際技巧
(relationship skills)

負責任的決策
(Responsible Decision Making)

- ◆ SEL 最初由**自我認識**開始，從自己的身體、自我概念發展的形成，接著**認識、管理自己的情緒**，最後再延伸到**與他人互動**。
- ◆ 據 CASEL 的說明，當 SEL **內化到孩子的生活中**，他們便能擁有覺察自我和社會的能力，並透過管理自己和了解他人的情緒，**做出負責的行為**。

自我覺察 (Self-awareness)

資料來源：
翻轉教育文 林靖軒 2022-08-31



- ◆ 自我覺察的內涵在於能**理解自己**的情緒、想法和價值觀，藉此建立信心並發現自己的優勢和侷限，例如培養興趣和目標感，或**了解他人**的情緒，並將感受、想法連結。
- ◆ 培養自我覺察時，老師和家長可以**和孩子聊情緒**，讓他們了解師長和自己是站在同一角度，明白自己的喜怒哀樂，藉此培養正向的性格，更可能對他人產生同理心。
- ◆ 實踐自我覺察的方法，可以透過「**寫日記**」記錄開心、值得感謝事，並與人分享。



TRY!

您今天的心情如何呢？



1

被一隻大象壓住
= 遇到重大的事情



2

心中飛出蝴蝶
= 深刻感受到愛



3

把心放在舌頭上
= 說出一切的想法



8

把雙手插入頭髮裡
= 找不到解決的辦法



9

身上壓著沉重的東西
= 想說出困擾的事情

10



心臟沉到鞋子裡
= 失去勇氣與信心



4

嘴巴被柵欄封住
= 驚訝到說不出話



11

送一顆溫暖的心
= 給予支持和鼓勵

12



變成六隻腳的人
= 慌張忙亂很焦急

13



嘴裡吹出一大口氣
= 把內心不滿說出來



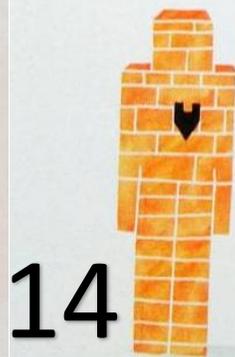
6

眼睛張得超級大
= 非常吃驚和不解



7

低頭盯著鼻子看
= 覺得失望和沮喪



14

心的位置空空的
= 冷漠沒有同情心

15



一顆小又瘦的心
= 容易害怕或敏感

16



身體被充滿了氣
= 非常不滿和厭煩

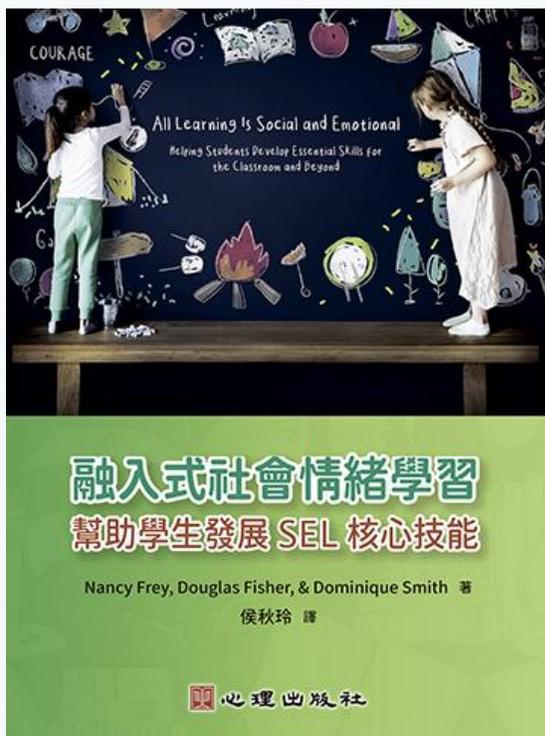
哪張圖說出你的心情？

SEL核心技能

自我覺察

能辨識自己的情緒

每一種情緒，都是我們最親密的朋友



融入式

社會情緒學習

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版



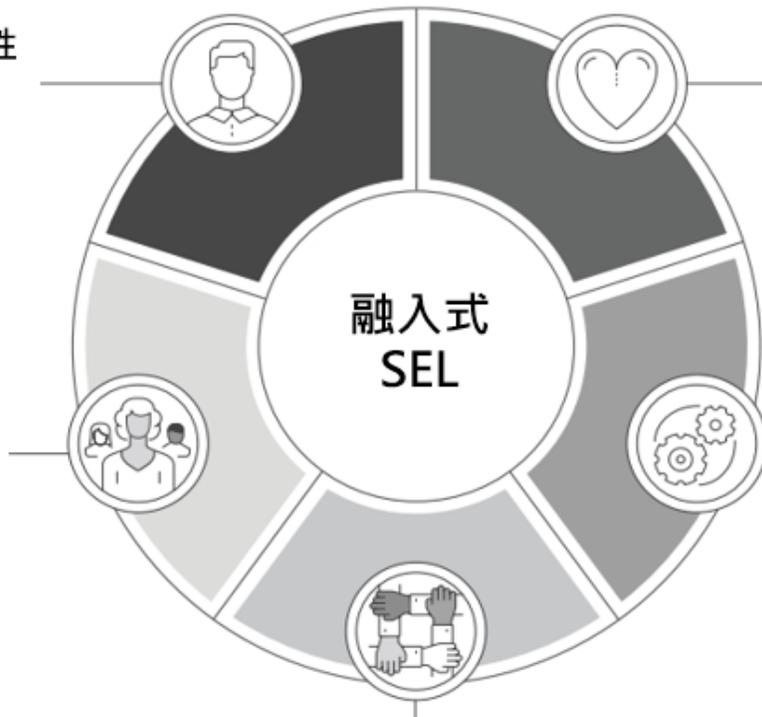
融入式社會情緒學習

自我認同與自主能动性

認識優點
自信心
自我效能感
成長型心態
堅持力和恆毅力
心理韌性

公共精神

尊重他人
勇氣
道德責任
公民責任
社會正義
服務學習
領導能力



情緒調節

辨識情緒
情緒的自我覺察
衝動控制
延宕滿足
壓力管理
因應調適

認知調節

後設認知
注意力
目標設定
覺察和解決問題
尋求協助
做決定
組織技能

社交技巧

利社會技能
分享
團隊合作
建立關係
溝通
同理心
修復關係

融入式
SEL

次概念

◆所有的學習裡都包含了社會與情緒學習的元素，學者Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith提出的SEL**五大範疇**（參見左圖）。

◆我們以圖畫書、小說、新聞、生活情境，引領學生思考、討論這些概念，並化為日常生活裡的行為實踐。

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
頁15。侯秋玲譯 2024年6月出版。

自我認同與自主能動性(Identity and Agency)

兒童和青少年自我認同感的形塑，會受到多種因素的影響，包括校內和校外的各種經驗。而他們的**自主能動性**，也就是他們**相信自己能夠影響周遭世界的的能力**，實質上乃是受制於他們的自我認同。影響年輕人的自我認同與自主能動性的因素包括：

- 🗣️ 對自身優點的認知。
- 🗣️ 嘗試新事物的自信心。
- 🗣️ 自我效能感，或對自己的相信。
- 🗣️ 由堅持力和恆毅力推動的成長型心態。
- 🗣️ 從挫敗中彈回、復原的心理韌性。

哪些情境
可以融入這些因素？

資料來源：
《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

情緒調節(Emotional Regulation)

學生**能否好好調節他們的情緒**，這會**影響**周遭大人和同儕對於他們的**判斷**。難以有效調節情緒的學生可能難以和他人建立與維持健康的關係。對情緒調節有正面影響的技能包括：

- 🗣️ 能夠辨識和描述情緒。
- 🗣️ 準確覺察自己的情緒狀態，作為辨識他人情緒的第一步。
- 🗣️ 學習控制衝動和延遲滿足。
- 🗣️ 辨識和管理壓力感受。
- 🗣️ 使用適應性應對技能。

哪些情境
可以培養這些技能？

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

認知調節(Cognitive Regulation)

學習並非被動的。獲取知識和技能需要學生**養成**某些**習慣**和傾向。SEL的這個範疇，跟我們每天進行的學科指導最密切相關，包括建立學生在這些領域的技能：

- 🧠 後設認知
- 🧠 維持注意力
- 🧠 目標設定和監控
- 🧠 辨識和解決問題
- 🧠 做決定
- 🧠 求助
- 🧠 建立和維持條理組織

哪些情境
可以建立這些技能？

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

社交技巧(Social Skills)

優質的人際關係是校內校外有效互動的基礎，因為它們能促進有建設性、積極正向的協同合作。學生需要具備建立、維持和修復關係的工具，而這需要成人的大量指導。具體而言，**學生需要被教導並且有機會練習**這些技能：

 利社會的技能，像是分享和團隊合作

 建立關係

 有效溝通

 發展和表達同理心

 修復關係

哪些情境
可以練習這些技能？

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

公共精神(Public Spirit)

融入式SEL模式的最後這個面向是**民主生活方式的基礎**，對於創造和維護一個重視且公平對待所有人的社會結構至關重要。我們在人們對社區群體的貢獻和服務方式上，看到體現公共精神的證據。有助於培養學生公共精神的重要概念包括：

 尊重他人

 有勇氣

 了解自己的道德責任

 意識到自己的公民責任

 透過社會正義工作，追求他人生活的實質改善

 服務學習

 領導能力

哪些情境
可以培養這些概念？

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

教師的SEL



資料取自於：聯合國兒童基金會社會情感學習項目系列資源

教師的社會情感能力_自我

自我認知

- ◆ 能全面看待自身的優點與缺點，悅納自我。
- ◆ 對自己有積極的認知，對自己充滿信心。

自我管理

- ◆ 充滿熱情，情緒積極而穩定。
- ◆ 善於自我反思，有積極進取的精神。
- ◆ 有堅韌不拔的毅力。

教師的社會情感能力_他人

他人認知

- ◆ 尊重他人，尊重差異，平等對待學生；
- ◆ 能洞察他人的感受與體驗，設身處地的考慮別人的感受。
- ◆ 信任學生，主動了解學生的發展需求。

他人管理

- ◆ 富有愛心、耐心和責任心，理解和包容學生。
- ◆ 發現和賞識學生身上的優點。
- ◆ 具親和力，樂群，受人喜歡。
- ◆ 善於傾聽，能與學生和家長進行有效溝通。

教師的社會情感能力__集體

集體認知

- ◆ 意識到自己屬於集體的一員。
- ◆ 認可集體中他人存在的重要性。
- ◆ 接納自己所在的集體。
- ◆ 認同集體規範。

集體管理

- ◆ 遵守集體規範。
- ◆ 積極維護集體榮譽。
- ◆ 善於與同事合作交流。
- ◆ 積極創造條件，讓學生擁有快樂的學校生活。
- ◆ 靈活運用多元評量促進學生發展。
- ◆ 能夠與家長進行有效溝通交流。
- ◆ 能夠與社區建立合作互助的良好關係。



我的社會情感能力

自我認知

自我管理

他人認知

他人管理

集體認知

集體管理

情緒覺察和解決問題

每個人都有各種不同的感覺，
所有的感覺都是可以接受的。

目標設定

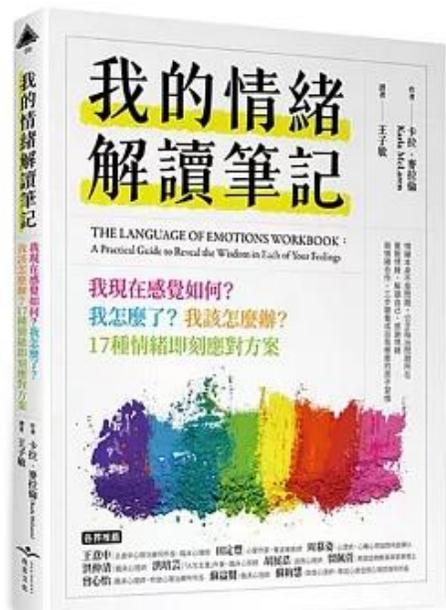
- 希望今年的你比去年的你成為更好的人。

認知調節

- 覺察問題的存在，**尋求協助**，在失敗中前進。

擬訂計畫

- 做決定(To Do List)，**自我檢核與監控**。



P.15

您的情緒不會製造問題

它們出現是為了幫助您處理問題

學會它們的語言，您就能改變人生

發掘您已經具備的情緒技能！

認識情緒的獻禮與技能

資料來源：《我的情緒解讀筆記》P.24~25

滿足	讓你知道這時你某件事做得很好，幫助你對自己感到自豪與滿意。
羨慕	幫助你獲得與維持安全、資源與認可(也為他人提供這些)。
喜悅	幫助你體驗靈感以及與世界合而為一的幸福感。
幸福	幫助你帶著希望與開心看待你的內心、身邊的一切與未來。

認識情緒的獻禮與技能

資料來源：《我的情緒解讀筆記》P.24~25

憤怒	當你、你的價值或某人遇到挑戰，憤怒幫助你設立並維持健康的界限。
焦慮	幫助你為未來做好準備，以及準時把事情完成。
冷漠 厭煩	憤怒的面具，讓你得知此時你無法或不想設立清楚的界限，它幫助你遠離行不通的情況。
混亂	恐懼與焦慮的療癒面具，讓你知道這時周遭與內在都過於忙碌，它能給予你迫切需要的抽離時間。
恐懼	幫助你連上直覺與本能，體察當下，也提醒你注意環境中的變化、新奇的事或可能的危險。

認識情緒的獻禮與技能

資料來源：《我的情緒解讀筆記》P.24~25

哀慟	幫助你慢慢感受、記住與紀念你所失去對你十分重要的東西、想法、人、動物或情境。
仇恨	當你無法接受自己(或鄙視他人)時，會產生仇恨。
嫉妒	讓你選擇並維持穩固、忠誠與受到支持的關係。
恐慌	當你面對生存危機時保護你，並幫助你從過去的創傷痊癒。
悲傷	幫助你放下不再適合你的東西。悲傷讓你釋放、放鬆並適合你的新事物留出空間。

認識情緒的獻禮與技能

資料來源：《我的情緒解讀筆記》P.24~25

羞愧與 罪惡感

幫助你選擇並維護你的道德與倫理，以便不會讓自己或他人受傷、尷尬，以及受到不人性的對待。

情境型 憂鬱

榨乾你的能量以讓你放慢腳步，並辨識出生命中不再適合你的事。

換個視角，認識情緒的獻禮！

學習與您的情緒合作

資料來源：《我的情緒解讀筆記》P.31~35

情況

情緒

感覺

辨識

合作

行動

(或不行動)

現在是
什麼情況

你感覺到
什麼(哪些)
情緒

你的情緒
反應有多
強烈

那個(那些)
情緒帶給你
哪些獻禮
與技能

你可以
怎麼跟
這些情緒
合作

現在要與
這些情緒
合作
你會怎麼做

你平常
感受到
這些情緒時
是怎麼做的



學習與您的情緒合作

資料來源：《我的情緒解讀筆記》P.31~35

情況

情緒

感覺

辨識

合作

行動

(或不行動)

在情緒路徑製造「**暫停**」
賦予你所需的時間與空間
獲得你的覺察、技能
以及情緒中的智慧

讓愛在理解中流動，陪孩子走向穩定與自信的成長之路。



融入式社會情緒學習

幫助學生發展 SEL 核心技能

Nancy Frey, Douglas Fisher, & Dominique Smith 著

侯秋玲 譯

心理出版社

三十年前，當時我哥哥十歲，他正試著完成一篇關於鳥類的報告，之前他有三個月的時間可以寫，但拖到現在，隔天就是繳交的期限了。那天，我們在加州博利納斯（Bollinas）的小屋度假，他坐在餐桌邊，眼淚快要掉下來了，周圍擺滿了活頁紙、鉛筆和未開封的鳥類書籍，他被眼前這項龐大的任務嚇呆了。然後，我父親在他身旁坐下來，把手臂搭在我哥哥的肩膀上，說道：『一隻鳥接著一隻鳥，伙計。只要一隻鳥接著一隻鳥寫就對了。』」（p. 19）



02

融入式社會情緒學習課堂

健康的教室氛圍

105學年度學習扶助課堂觀議課

108~110學年度班級經營



教學實踐分享

陪孩子種下SEL的生命樹



自然

融入

105 學年度第一學期 學習扶助課堂觀議課

陪孩子種下 SEL 的生命樹





105學年度抽離式補救教學課堂實踐分享

說課

〈生命的價值〉段落理解策略

內容大綱

以**固定流程**但可依文本重點而**彈性調整**的文意梳理模式，進行白話文的學習，逐漸**內化為學生自學、梳理文意的思考模式**。

課程目標

學習段落文意梳理模式——理解**論例**內容和**因果關係**。

學習文本：〈生命的價值〉杏林子，南版第一冊第九課第二段。

影片連結：https://youtu.be/ULmU0S1_1fQ

〈生命的價值〉 課文 第二段

一位才華橫溢的年輕鋼琴家保羅·惠根司坦在戰火中失去了他的右手，他為從此不能繼續他的演奏生涯而痛苦，拉威爾知道了這件事，便特別為他作了此曲。流露出一代宗師恢宏的器度與愛心，也激勵了那位年輕人的信心與勇氣。當你聽到這首活潑熱情、技巧圓熟艱深的鋼琴曲時，絕難想像是一隻手的演奏，它似乎在默默告訴我們：「天下無難事，只怕有心人」。



白話文段落理解策略〈生命的價值〉

觀課

臺北市
萬華國中
藍淑珠老師

國民中小學補救教學輔導諮詢團隊培訓入

班輔導系統建置

國中國文補教教學示例影片

國立臺灣師範大學
教育專業發展中心



議課

運用ORID焦點討論法，聚焦影片內容思考 、討論 → 記錄 → 對應SEL的哪些核心技能

Objective :
客觀、事實

看見了什麼？(事實性)



Reflective :
感受、反應

有什麼感覺？(感受性)



Interpretive :
意義、價值、
經驗

→ 這個教學影片到底在表達些什麼？

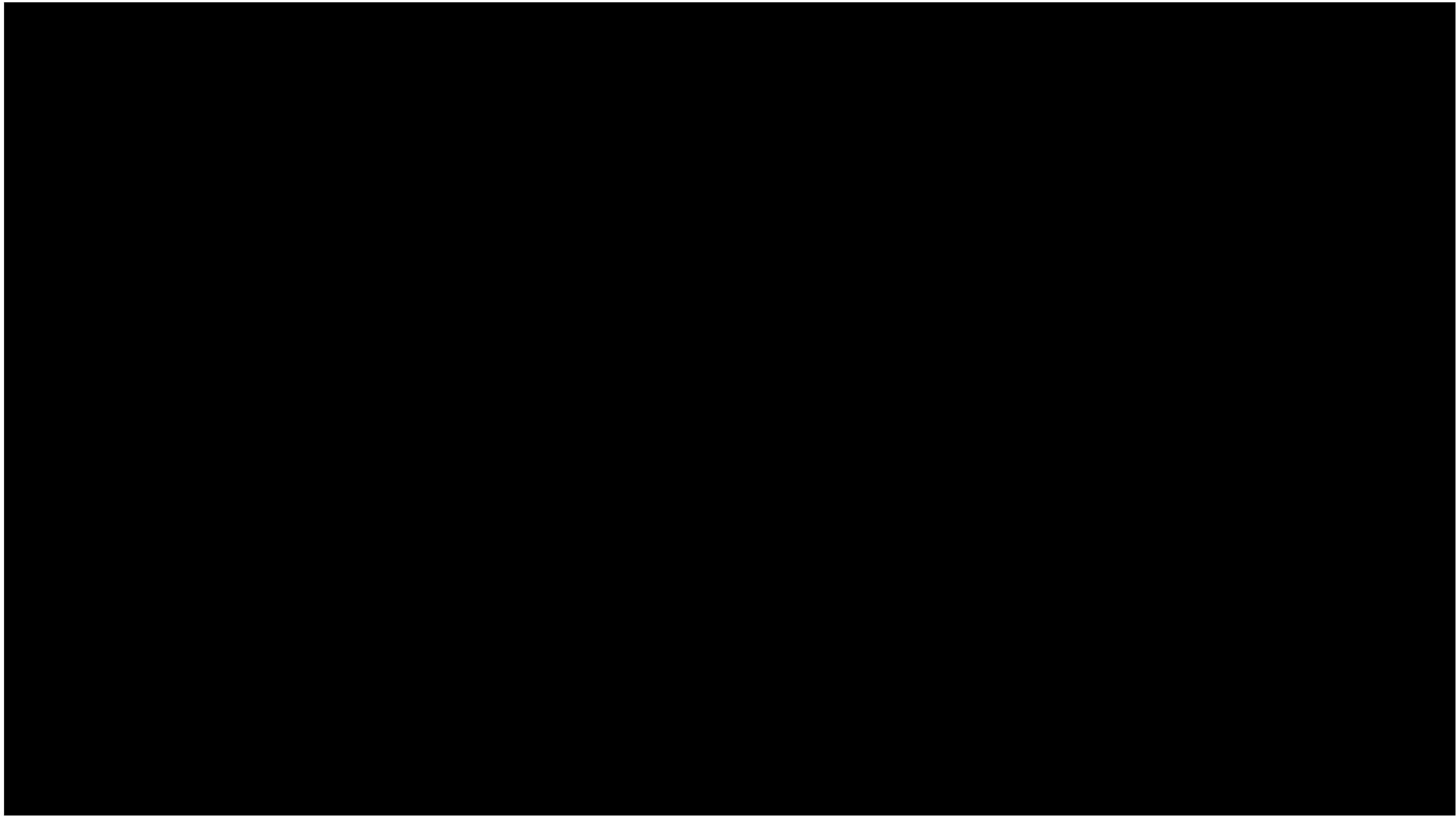
→ 這個教學影片會讓你得到什麼新的學習或領悟？

(意義性)

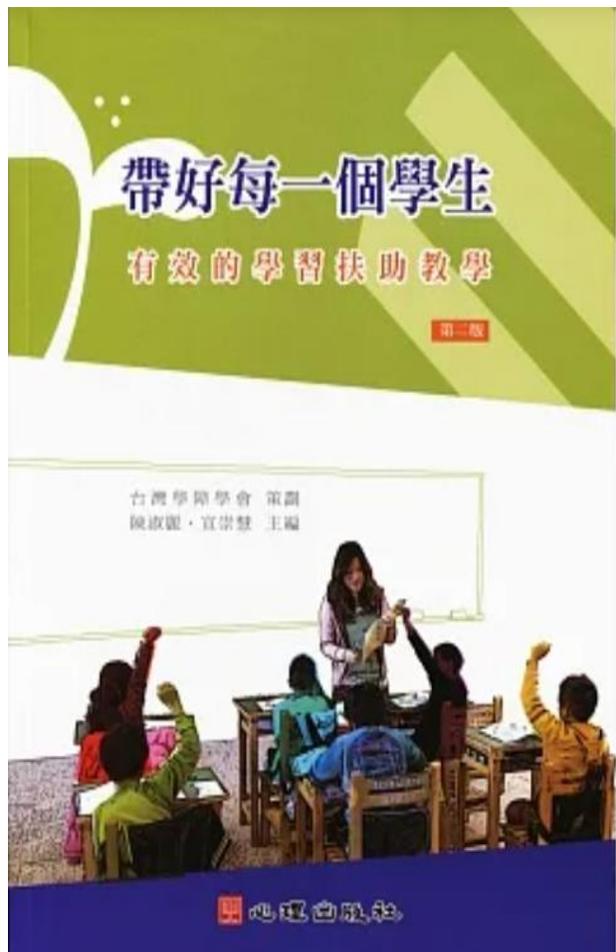
Decisional :
決定、行動

如果是我，我會怎麼做？(行動性)





帶好每一個學生： 有效的學習扶助教學 (第二版) P.126~127



附錄三 國中學習扶助教學實例

- 學習目標：段落文意梳理，理解論例和因果關係
- 教學影片：https://www.youtube.com/watch?v=ULmU0S1_1fQ
- 設計者：藍淑珠老師
- 文本：生命的價值（杏林子）第二段摘錄

1. 一位才華橫溢的年輕鋼琴家保羅·惠根司坦在戰火中失去了他的右手，他為從此不能繼續他的演奏生涯而痛苦，拉威爾知道了這件事，便特地為他作了此曲。／

2. 流露出一代宗師恢宏的氣度與愛心，也激勵了那位年輕人的信心與勇氣。／

3. 當你聽到這首活潑熱情、技巧圓熟艱深的鋼琴曲時，絕難想像是出於一隻手的演奏，它似乎在默默告訴我們：「天下無難事，只怕有心人。」

• 閱讀策略及指導示例說明：

三層次	五口訣	閱讀技巧	教學引導→自學方法	指導示例
擷取訊息	找一找	找重要、明確、特別的訊息	<ul style="list-style-type: none"> • 看標點，切句子 • 圈畫關鍵訊息，如：人、事、時、地、物 	斷句 看句號→畫斜線→寫編號 畫重點 用紅筆、螢光筆將重要的句子畫下來（雙底線處）
統整解釋	說出主要的	統整重要訊息、畫結構圖	<ul style="list-style-type: none"> • 組織關鍵訊息→換句話說 →畫段落結構圖 	寫重點 把畫的重點寫下來 1. 鋼琴家保羅·惠根司坦在戰火中失去右手，他很痛苦。 2. 拉威爾為他作了D大調左手鋼琴協奏曲。
	為什麼	詮釋涵義、解釋因果、比較異同、排列順序	<ul style="list-style-type: none"> • 以換句話說的方法，詮釋句段的涵義 • 運用「因為……，所以……」的句型，解釋句段的因果關係 	

(續下表)

三層次	五口訣	閱讀技巧	教學引導→自學方法	指導示例							
省思評鑑	想一想	寫作目的	<ul style="list-style-type: none"> • 找出段落中人、事、物的異同，進行比較 • 找出關鍵字詞，依時間、空間，排列段落內容的順序 	3. 拉威爾激勵了保羅的信心與勇氣。 4. 保羅用左手彈奏了這首活潑熱情、技巧圓熟艱深的鋼琴曲。 5. 這個故事告訴我們：「天下無難事，只怕有心人。」							
	你認為	表達想法	畫關鍵語詞或句子，以自己的話，說明作者想表達的想法或觀點	閱讀思考 1. 誰失去了右手？ 2. 誰為誰作了D大調左手鋼琴協奏曲？ 3. 誰用左手彈奏了D大調左手鋼琴協奏曲？ 4. 這個故事告訴了我們什麼道理？ 找因果 因果一：從問題1、2找因果 <table border="1"> <tr> <th>因為</th> <th>所以</th> </tr> <tr> <td>鋼琴家保羅失去右手</td> <td>拉威爾為他作了D大調左手鋼琴協奏曲</td> </tr> </table> 因果二：從問題3、4找因果 <table border="1"> <tr> <th>因為</th> <th>所以</th> </tr> <tr> <td>保羅用左手彈奏了技巧圓熟艱深的D大調鋼琴協奏曲</td> <td>我們知道了天下無難事，只怕有心人</td> </tr> </table> 總結與反思 我學到什麼道理？	因為	所以	鋼琴家保羅失去右手	拉威爾為他作了D大調左手鋼琴協奏曲	因為	所以	保羅用左手彈奏了技巧圓熟艱深的D大調鋼琴協奏曲
因為	所以										
鋼琴家保羅失去右手	拉威爾為他作了D大調左手鋼琴協奏曲										
因為	所以										
保羅用左手彈奏了技巧圓熟艱深的D大調鋼琴協奏曲	我們知道了天下無難事，只怕有心人										

帶好每一個學生

有效的學習扶助教學

第二版

台灣學障學會 策劃
陳淑麗、宜崇慧 主編

心理出版社

〈原來補救教學可以這樣教〉 P.118~122/126~127

18 帶好每一個學生
有效的學習扶助教學

第五章 |
國語文學習扶助

專欄 5-2 國中國語文學習扶助班

原來補救教學可以這樣教

文／藍淑珠 臺北市萬華國中教師

營造交心的學習環境

教過了，就知道——補救教學不能急，要耐心等待，等待孩子以自己的興趣、學習風格自主學習。

國中孩子正處青春期，在乎他人的肯定與鼓勵，學習低成就的孩子也是如此。因此，補救教學若想有所成效，首要之務就是與孩子「交心」，營造一個能友善接應孩子話語的學習環境，讓孩子勇敢表達自己的想法，不怕說錯，讓孩子在安全不被批判的空間裡學習、成長。

鋪一條學習之路

覺察與尊重：發現孩子的正向能力，協助孩子擴大、發展這些能力，鼓勵孩子相信自己，用自己的速度學習。尊重每個孩子的想法，不求「統一」的答案，等待孩子慢慢找到學習的方法，相信自己有能力，看見自己的價值。

診斷與扶助：在實施補救教學時，我會透過科技化評量系統的測驗結果，瞭解學生的學習困難，並與導師對話，瞭解學生的學習背景，是受外在環境因素影響學習，還是因為個人的內在因素影響學習。我還會參考學生的各項測驗，瞭解學生的多元智能（包含強項與弱項），進行課前的診斷分析。

教材與策略：瞭解學生的學習困難後，我會在課前擬定課程目

標、安排教學素材，設計適宜的學習活動與評量。課中運用「策略心法」促進學習，藉由師生對話互動的過程，給予孩子正向肯定的友善支持，協助孩子習得策略方法，自行操作應用，逐步建立學習自信和語文能力。

有方有法樂學習

依據科技化評量系統測驗結果分析與基本學習內容，發現七年級的孩子們在「句段」閱讀的能力需要加強。於是，我在抽離式補救教學的整體課程規劃上，即以提升句段閱讀能力為學習目標，編製學習教材回應學生學習需求。對於每週一節的抽離式補救教學，我的課程設計方針是：

1. 教材內容減量：配合學校定期評量，選擇適切的課次與段落，化繁為簡，先從句段閱讀開始。
2. 語法修辭減少：以敘事句結構為主，譬喻、擬人、排比等修辭為輔。
3. 必學字詞減少：以「常用」的字詞為主。
4. 教學歷程結構化：透過結構式的教學模式，提升孩子「句段朗讀與閱讀」的能力。

課程進行流程如下：

1. 學習回顧

回顧前一節課「我學到了什麼？」的筆記。尊重每個孩子的學習筆記，逐一打字整理，不修正孩子們所書寫的內容，讓每個孩子的作品都能如實被看見，也讓孩子們彼此協助修正錯誤的內容。

2. 朗讀課文

藉由朗讀的過程，診斷孩子字詞認念的準確度與流暢度。

□ 準備度：學生某項認知或技能的**起始點**

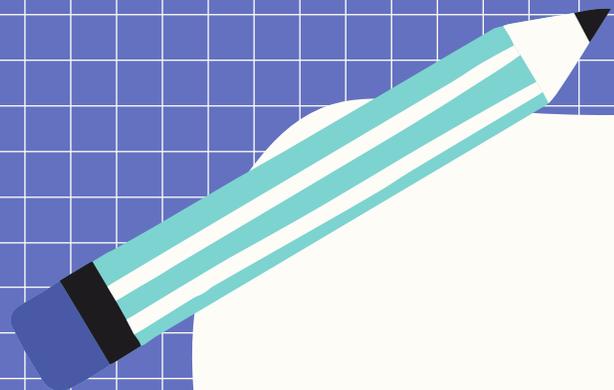
➤ 學生目前的**知識、理解或技能**，跟預定學習目標的距離。

➤ 準備度並非固定(**≠程度**)，針對不同學習目標，學習不同的素材，學生會有不同的準備度。

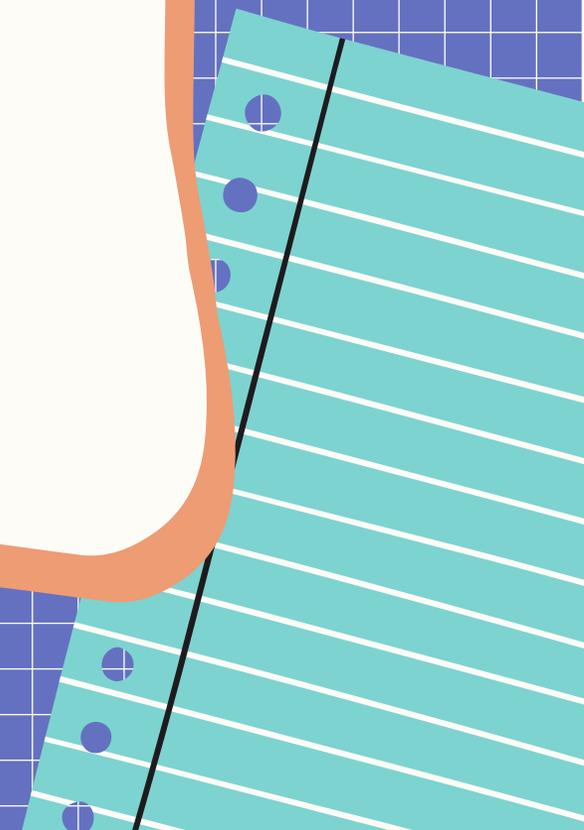
➤ 要幫助學生語文能力**成長**，就要了解

學生**目前的能力**，從那裡開始**搭鷹架**。

- **形成性評量**：教師**觀察**學生課堂**練習過程**
了解學生的**時間差**和**路徑差**
- **幫助學生展現**他們知道、理解 & 能做到什麼
- 學生失誤時，**對話了解**他們怎麼想、如何學，
而非只挑錯和自行訂正。



教學經營 學習成效



學習扶助經營理念與策略

教師
責任

信念

以學生為
學習主體



看見學生
調整教學

每個孩子都擁有能力，
而且這些能力就是好的、正向的起點。
教師的責任是去發現這些能力是什麼，
並且幫助每個孩子擴大和發展這些能力。

發現孩子現在的位置，
幫助他們發展、往前。

觀察

引導

學生學習回饋—三年有成

107學年度

107.12.03.補救教學成長測驗後

七年級

我覺得自己是一個**什麼都不會**的人，人生沒有甚麼目標，**覺得自己人生好沒意義**。

八年級

有跟著學習了，有跟著聽，有跟著動筆了，慢慢爬，慢慢爬，你會登頂，登上**人生的目標**。

九年級

國文**有自己的方法學習了**，**看文章看到像蛇一樣長的文章**，你是不是不想讀了，我教你一個方法讓閱讀文章變有趣，你去**拿一本你感興趣的書去閱讀**，你**日復一日的閱讀**，你就會**有興趣和成就感了**。

沒意義

有目標

有方法

學生學習回饋——生命價值的展現

我想對自己說

(寫於108.06.11.畢業前)

- **要再努力點，不要害怕失敗，失敗是人生中該有的鍛鍊**，人生要嘗試失敗才會有成功，就算人生的路很艱難，很痛苦，但這就是人生的旅程。

謝謝藍淑珠老師

- **從七年級到九年級的教導，把我教的那麼好**。原本的我國文啥都不會，但老師努力地教我國文，把我從甚麼都不會教到會，老師給我們看書，**培養看書的習慣**，我看**奇蹟男孩**。這本書對我來說很有意義。這本書在講**不要被外界的話給打敗，相信自己是獨一無二的，勇敢做自己**，不怕困難，不怕失敗，努力做，人生才有勝利。

輔大師培生觀課回饋

105.11.07~12.26

讓學生學習產生有意義的改變

- 在參加國文補救教學研習時，即對藍老師應用**清楚簡單**的學習架構、利用**圖畫**來輔助課文內容的理解，印象深刻。
- 藍老師在**教學理念**上，表達教育的主要目的是為了**幫助學生能夠向上學習**，教育者的焦點是能否讓學生產生有意義的改變並且獲得最大的成長，上述的內容，透過參與藍老師國文科補救教學的現場，我一一**看到**，並且也**經驗到**，更被**感動到**。

輔大師培生觀課回饋

105.11.07~12.26

建立學生的自信心與學習動機

- 想起一開始加入藍老師的課堂，**很不習慣的是學習步調「很慢」**，令我懷疑這樣學生能學到多少內容呢？有多少時間能加強學習呢？
- 但後來我**體會**到老師的理念與用意，要從**建立學生的自信心**開始，老師依學生**個人的特質**，讓學生以各種方式或管道來**建立成功的經驗**(當小幫手、鼓勵發言、協助同學學習等)，學生能逐漸**養成自我的價值感與主動學習的動機**，這方面透過在**學期後段**，同學回應學習單問題實或與老師的問答互動中，可以**明顯看見學生的成長與進步**。

輔大師培生觀課回饋

105.11.07~12.26

學生能清楚表達個人想法與反思

- 老師的**學習單**，有個很大的特點，必定有「想一想，今天的課程，
「**我學到了什麼？**」的學習筆記，引領學生思考「自己」在這天的課程學到什麼？**起初**，同學**不容易回答**出來，但經過時間的累積，與課堂間應答養成的對話能力，學生開始**能說出課文主要的意涵**，逐漸帶到**個人的想法**，甚至關聯到**生活相關的看法與反思**，**個人從剛開始參與課堂聽到學生連課文都朗讀不完整**，至學期末學生能真的**理解課文並清楚表達個人的想法**，覺得這樣的成長，令人感動。

自我價值的建立

- 在老師的教學現場，也讓我經驗到，即使是「補救教學」的課程，除了主要的課本內容與知識，還有自我價值的建立與肯定、學生基本的生活能力與責任感，表達個人想法與他人溝通的能力，處處可以融入生活的教育。同時，透過這些積極有效的正向作為，學生也能覺察到自己的成長與改變，逐漸引導出學生願意主動學習的態度，讓我想到藍老師在為我們講授補救教學的課堂上，所分享的一句話：「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火」。
- 每個人都有其獨特的才能，透過教育者耐心的引導與陪伴，讓學生肯定自我並發現自己的價值，主動積極向上學習，進而發揮所長，是此次見習所體悟到的教育意義。

108~110學年度 班級經營

陪孩子種下 SEL 的生命樹



融入策略--行為ABC

A 前因

antecedents

B 行為

behavior

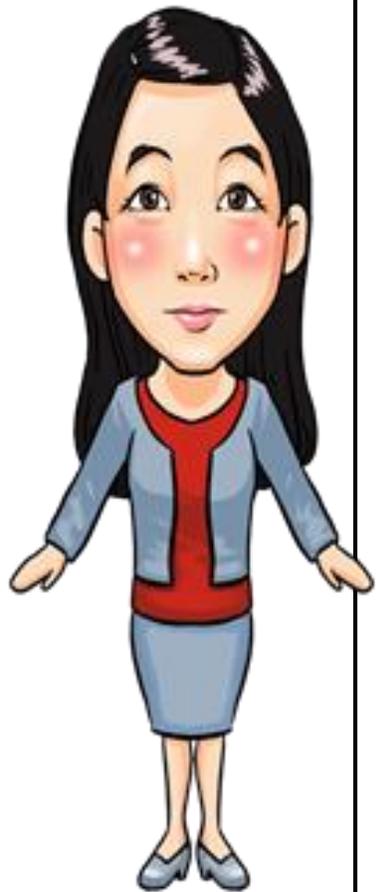
C 後果

consequences

班級經營結合國文
聽說讀寫四能表現

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》，頁59。侯秋玲譯 2024年6月出版。



生科課事件 現場說明細節

導師可以怎麼做？



個案_學習低成就+情緒控管弱

類別

- 情緒
- 智力

特殊生

特質

- 易衝動
- 嗜睡
- 口語表達不完整
- 字詞認念書寫有困難

家庭功能

- 隔代教養
- 功能不彰
- 孩子常半夜離家與朋友做不該做的事

班級經營的處理方法：重建現場(蒐集訊息與證據)

當學生需要協助時.....

運用「行為ABC」模式

1.前因(antecedents)

2.行為(behavior)

3.後果(consequences)

- ◆ 分析行為的觸發因素
- ◆ 協助學生學會管理自己能夠控制的觸發因素
- ◆ 協助學生檢視衝動行為的後果

個人書寫事實與感想(記敘+抒情)

全班對話，梳理事實(聆聽+口語表達)

分析行為的觸發因素與可能的影響(議論)

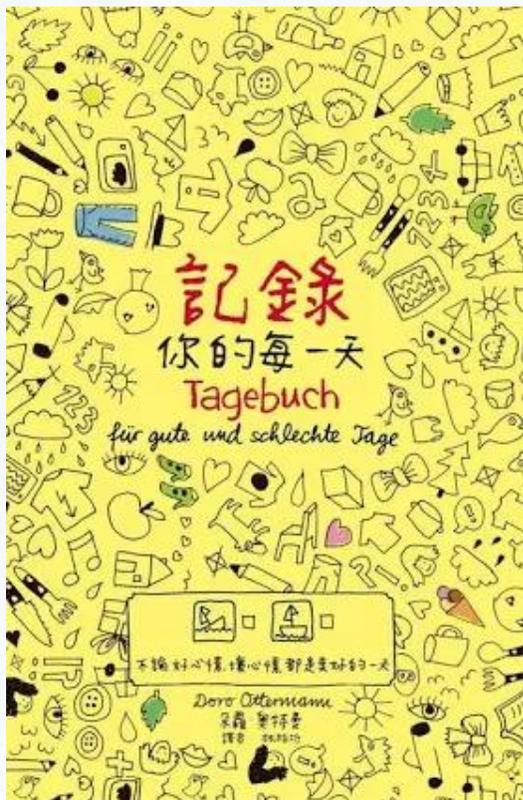
導師給全班家長的一封信(說明)

我運用的SEL核心技能

社會覺察

感覺及表達對其他人

同理心的能力



班級經營

記錄你的每一天



班級經營實施理念與策略

讓自己成為更好的自己
「人生心知味」理念

從心出發

- 陪伴學生體驗、記錄與反思自己與他人在日常生活中互動的過程。

由知建構

- 引導學生觀察、閱讀並主動增進對於社會、文史與科學世界的理解。

以味品悟

- 啟發學生對於在地文化、科技知識與學問關聯間，更廣泛與高層次的探索知能，培養學生更多元的素養，面對未來人生中的各種問題與挑戰。

- 「人生心知味」，整合領域學習與生活，結合「親師生聯絡簿」，以生活札記，作為親師生三方最密切的聯繫管道。
- 家長每天簽認聯絡簿，親師合作，一同陪伴孩子，提供孩子人生方向，但不主宰或使其依賴。必要時，親師生面對面溝通交流，聯絡情感，交換想法。

觀察記錄

- 以親師聯絡簿、空白筆記本、自主學習講義，記錄理解與體悟。

對話探究

- 運用對話探究模式，進行課程，促進理解與溝通。

自主管理

- 運用番茄鐘工作法、九宮格，擬定自主學習與管理計畫。

班級經營SEL的養成：以身作則

七上聯絡簿108.11.19.

開學的第一天，藍老師說她從不罵人，只會關愛和跟我們講道理。到現在，老師真的說到做到。對於做錯事的同學，她問同學案發經過，並「重建現場」，然後開始進行推測，最後才下結論。藍老師真的很厲害，跟科南一樣，我想跟老師學習。

課業相關訊息 Information				導師雙向溝通 家長 Communication	生活札記 Notes (心情點播站)	今日功課·明日應帶物品 Homework·Things
科目	考試範圍	得分	作業未交	的很厲害，跟科南一樣，我想跟老師學習。 未來，你可能會成為領導者，不要情緒。 老師學習。	問同學「案發經過」並「重建現場」，然後開始進行推測，最後才下結論。藍老師真的很厲害，跟科南一樣，我想跟老師學習。	在開學第一天，藍老師說她從不罵人，只會關愛和跟我們講道理。到現在，老師真的說到做到。對於做錯事的同學，她會問同學「案發經過」並「重建現場」，然後開始進行推測，最後才下結論。藍老師真的很厲害，跟科南一樣，我想跟老師學習。
國文	事情	影	領			
英語	情	鄉	導			
數學	可	音	者			
地理	以	容	不			
歷史	從	韻	愛			
公民	理	處	情			
生物	在	理	緒			
理化	現	現				
地科	場	場				
健體						
到校時間：()點()分				家長簽章	生活規範	1. 明日帶洗面乳 2. 早生物週考24+33血液、血管 札記：藍老師的教誨
離校時間：()點()分						
返家時間：()點()分						
導師核閱				<input type="checkbox"/> 表現良好 <input type="checkbox"/> 熱心助人 <input type="checkbox"/> 盡責打掃 <input type="checkbox"/> 上課認真 <input type="checkbox"/> 課業進步 <input type="checkbox"/> 上學遲到		

108年 11月 19日 星期二

班級經營SEL的養成：自我管理

八年級暑期輔導110.8月

也可以一科一張九宮格

練習擬定自我目標設定九宮格

依自己的速度，穩健學習，不求快，但求踏實

依照自己的準備度
學習興趣、風格
規劃自己的進度

和自己對話
和同學共學
有疑惑就問

20210808(六)

生直	遺傳	養分	一元一次 不等式	等差級數	一元一次 方程式	標點符號	照辭	造字法 (四)
地球上的 生物	生物 的穩定	生物的 恆定	幾何圖形 與三視圖	數	一元二 次方程式	字音	國文	句子判 讀
生物的 協同與 平衡	生物的 防禦	生命世界	平方根與 畢式定理	尺規作圖	二元一 次方程式	字形	字義	文言文
人性尊嚴 和性別	公民 政治參與	中央政府 與地方自治	生物	數學	國文	原子和 分子	酸鹼 鹽	物質 和能量
家庭生活	公民	公民 社會福利	公民	學科	理化	光	理化	液體和 聲音
學校社 區、部落	志願服務 社會文化	國家和 民主政治	地理	歷史	英語	溫度 和熱	量測 科學方法	化學計量 化學反應 氧化還原
台灣 區域發展	台灣 交通	台灣位 置與範圍	清帝國 治台	前文化 和台灣原住 民	大航海 時代 台灣	Some and 用法	What time 問和答	指示詞
台灣地 形、氣候...	地理	台灣 聚落	南島 群島	歷史	晚清	頻率 副詞 and and	英語	at/on/in 時間adv
台灣人口 和文化	台灣 風俗 民情	台灣 產業	宋元至 明清	日本帝國 治台	現代 (當代)	人稱代 詞 and and	人稱代 詞 and and	過去時 態 adv

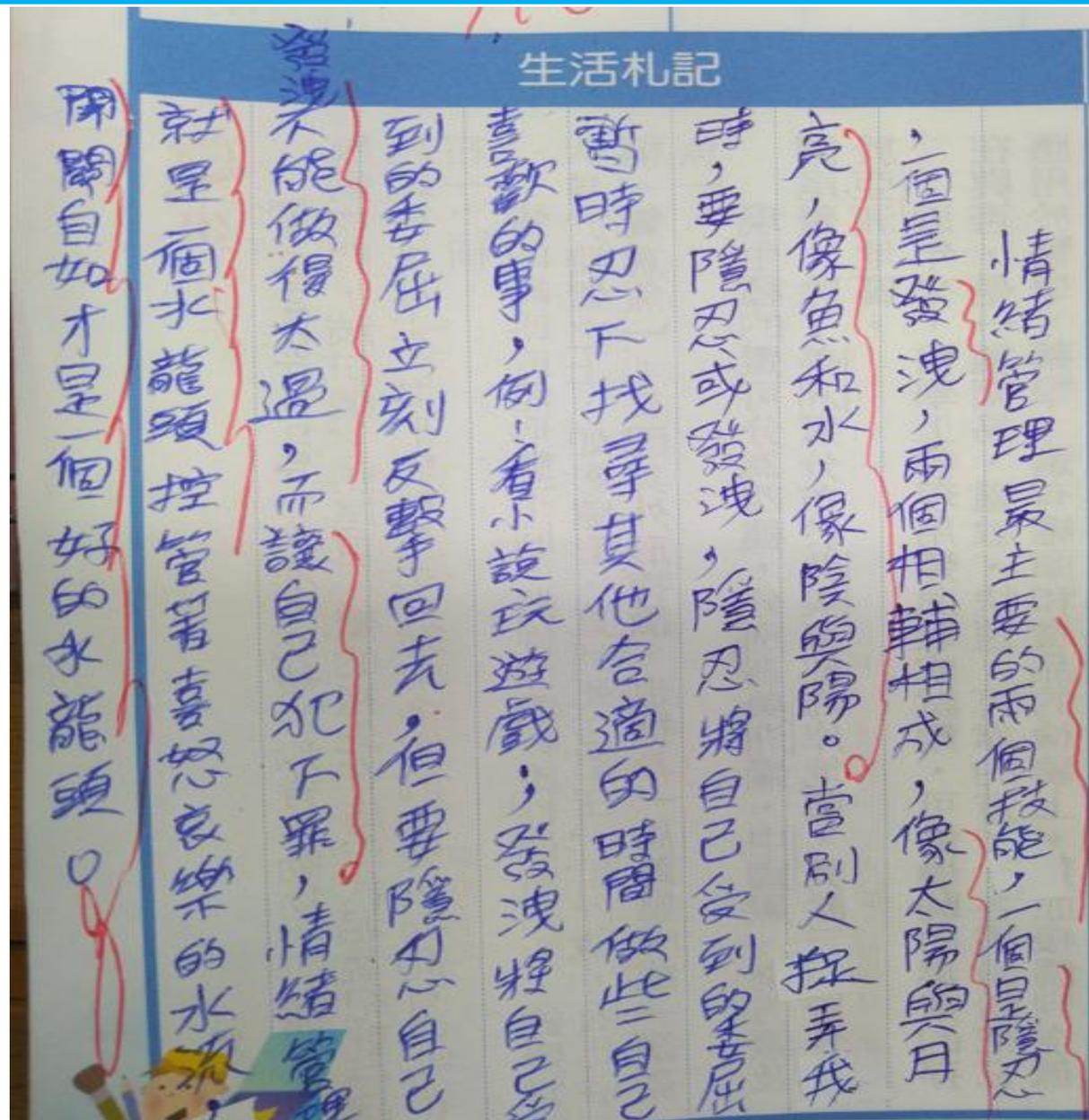
指示詞	人稱代 詞	動詞的 用法	照辭	標點 符號	字形	照辭	介詞 用法	一元 方程式
頻率adv 問和答	數	at/on/in 的用法 adv.	造字 法則	國文	字音	國文	句詞 用法 三視圖	二元一 次 方程式
some/any 的用法	What time 的問答	過去time adv.	文言 閱讀	句子 判讀	字義	一元一 次 方程式	比例 式	兩面 自 傳系
人性尊嚴 及性別	家庭 生活	學校 社區 部落	英文	國文	數學	生命世界	養分	生物的 輸 及 防禦
公民 參與 政治參與	公民	公民 憲法 志願服務 社會文化	公民	學科	生物	地球上 的 生物	生物	生物的 協 同 與 平衡
中央 政府 與 地方 自治	國家 及 民主 政治	社會規範 公平正義 社會福利	地理	歷史	理化	遺傳	生殖	生物的 恆 定
台灣 交通	台灣 區域 發展	台灣的 位置 與 範圍	史前文化 及 台灣 原住民	大航海 時代 台灣	清帝國 治台	量測 與 科學 方法	物質 及 能	液體 及 聲音
台灣 聚落	地理	台灣的 海岸 與 範圍	晚清	歷史	日本帝國 治台	酸鹼 鹽	理化	光
台灣 人口 和文化	台灣 風俗 民情	台灣的 天氣 氣候 水文	宋元 至 明清	高周 至 隋唐	當代 台灣	化學計量 化學反應 氧化還原	原子 及 分子	溫度 及 熱

班級經營SEL的養成：自我覺察 — 該如何管理情緒

情緒管理最主要的兩個技能，
一個是隱忍，一個是發洩，
兩個相輔相成，像太陽與月亮，
像魚和水，像陰和陽。
當別人捉弄我時，要隱忍或發洩？
隱忍將自己受到的委屈，暫時忍下，
找尋其他合適的時間做些自己喜歡的事，
例：看小說、玩遊戲；
發洩將自己受到的委屈立刻反擊回去，
但要隱忍自己發洩不能做得太過，
而讓自己犯下罪。

情緒管理就是一個水龍頭，
控管著喜怒哀樂的水流，
開關自如才是一個好的水龍頭。

九上聯絡簿



班級經營SEL的回饋：畢業前，我想對藍老師說.....

學生回饋：我們不一樣--我們班沒有班規，只有關愛；我們自組幹部內閣，沒有風紀股長；我們自動自發，自律自學也自愛。

庭：我們班一直和其他班級不一樣，班規只有「關愛」二字，班級幹部也讓我們自選班長，再由班長自組幹部「內閣」，而且沒有風紀股長。這樣的運作，我們竟然得到整潔、秩序評審老師的肯定，每週卻都能得到榮譽班，穿便服。從七年級到九年級下學期遠距教學前，一直保持著週週「榮譽班」的紀錄。

恩：老師就像牧羊人，讓我們體會到大規則裡的自由，什麼都讓我們自己來，無論做的好或不好，都不會怪我們，常告訴我們：盡力就好。如此的信任，讓我們感到溫暖。

元：「敢說話」、「不怕事」、「按部就班」是我們在老師身上學的到事，更重要是：我們的學習，沒有「標準答案」。

班級經營SEL的回饋：畢業前，我想對藍老師說.....

簡：老師最讓我們印象深刻的是_____處理事情的方法。老師的做法是讓當事人把事情寫下來，反覆核對後，想出解決辦法。老師願意**聽**我們說，了解事情的過程，再告訴我們想法及解決方法，真的很好，也讓人信服。

涵：我親愛的藍老師是一個會**看見**每個同學**優點**的人，不會因為同學的成績，而去判斷這個人。之前在班上發生了很多同學和同學之間的問題，老師都會**耐心的聽**雙方的說詞、再來**查證**、之後再**解決問題**，老師都犧牲很多時間來處理。感謝老師這三年的**陪伴和支持**！

班級經營SEL的回饋：共伴同行的夥伴們說.....

程婉珍師

數學老師

淑珠師教會我的事——班級經營：以愛為核心、以同理為伴

- 1.分析每個學生不同的學習背景、學習程度、學習興趣，陪伴每個孩子，讓孩子看見自己的價值。
- 2.透過觀察、對話、聯絡簿，用多元的方式去引導學生學習與成長。
- 3.班上有事情發生時，導師會做全盤的了解，掌握事情的來龍去脈，並詢問學生的意見及想法，來做適當的引導與學生討論。
- 4.從不在班上公開責備學生，當學生犯錯時也會私下找學生談談，然後有幾分證據，說幾分話，教導學生法治觀念，並以法去說服人。
- 5.站在學生的角度，為學生著想，有耐心地輔導、開導學生、關懷學生、不強迫學生、包容每位學生，讓學生按照自己步調學習、成長。
- 6.讓班上學生能夠自動自發的學習，該做什麼事情就去完成，不管是幹部或小老師，甚至是每個人都該主動將自己份內的事情做好。

陳宣竹師

建構鷹架，自主學習

國文老師

- ▶ 淑珠老師推動自主學習，藉由老師指導、學生共學，並明確指導學習步驟與技巧，班上學生效果是具體顯著的。
- ▶ 淑珠老師班上學習小組，能夠準確閱讀學習資料，圈選關鍵字，並且和同學分享討論，歸納結構，提出疑問或總結意義。
- ▶ 日常生活中，也能分工規畫，各司其職，班上同學用內閣制型式，排定班上考試進度、打掃分工.....，一切井然有序進行。

李訓仁師

淑珠師教會我的事——讓學生架構自己的知識體系

生物老師

- ▶ 拋卻傳統老師講授的上課、提供標準答案的上課方式，而經常以擲出各類問題，引導學生思考、分組討論、發表，示範如何畫心智圖，使學生能從文章或事件中架構自己的知識體系。
- ▶ 在學生分組討論，腦力激盪，同儕分享的過程中，學習到同學們對同一事件或文章的不同觀點、分析事物的方法與角度，從而建立學生多元的人生觀。
- ▶ 人生，本來就沒有那麼多的標準答案。



我運用了

SEL哪些核心技能

臺北市第23屆教育專業創新與行動研究

特優



最新消息

活動計畫

操作教學

得獎作品

聯絡我們

班級經營及輔導類

年份 111 ▾ 組別 中學組 ▾ 類別 行動研究論文發表類 ▾ 獎項 全部 ▾

關鍵字

*使用關鍵字查詢時，「年份、組別、類別」的條件會被忽略，而列出含關鍵字的作品名稱

青春有你 ·
好YOUNG好樣

序	年度	作品名稱	學校名稱	獎項名稱
1	2022	以CLIL模式發展自然理化雙語教學之實務研究	臺北市立萬華國民中學	優等
2	2022	青春有你 · 好YOUNG好樣 	臺北市立萬華國民中學	特優

點選
作品名稱
可下載全文



03

如何陪伴孩子發展 SEL核心技能

正向的師生關係 — 停 · 看 · 聽 ·
聊 · 用心帶好每一個學生

108~113學年度SEL校訂課程 —
七年級想享DNA課程實踐

正向的師生關係

5 星級心法



停 · 看 · 聽 · 聊 · 用心帶好每一個學生
陪伴孩子種SEL的生命樹，身教最重要！
從孩子的正向能力，種下SEL的種子。

108~113學年度

SEL校訂課程

七年級--想享DNA



課程回顧： 七年級上學期

-  113-1-01 七想享DNA課程說明
-  113-1-02 七想享DNA擁抱情緒
-  113-1-03 七想享DNA調節情緒
-  113-1-04 七想享DNA明子的情緒
-  113-1-05 七想享DNA明子的改變
-  113-1-06 七想享DNA順子的想法
-  113-1-07 七想享DNA大輔的成長
-  113-1-08 七想享DNA情緒與關係的連結
-  113-1-09 七想享DNA情緒轉盤3C Go
-  113-1-10 七想享DNA討厭的感覺
-  113-1-11 七想享DNA情緒大飯店
-  113-1-12 七想享DNA情緒偵探

請依序回答問卷！

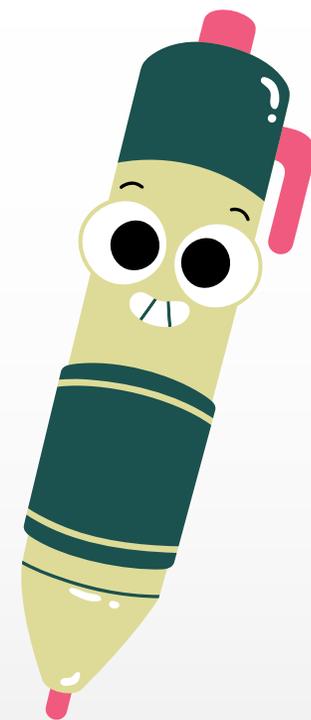
1. 自我覺察

2. 自我管理

3. 社會覺察

4. 人際關係

5. 負責任的決定



課程回顧：七年級下學期

 113-2-01七想享DNA課程回顧

 113-2-02七想享DNA新年心學習

 113-2-03七想享DNA阮佇ㄟ加蚋仔

 113-2-04七想享DNA佇ㄟ加蚋仔的心情故事

 113-2-05七想享DNA阮佇ㄟ艋舺的心情故事

 113-2-06七想享DNA 社區環境的守護者

 113-2-07七想享DNA 眼見真的為憑嗎

 113-2-08七想享DNA 衝突處理

 113-2-09七想享DNA 有伴陪伴

 113-2-10七想享DNA How How相處

 113-2-11七想享DNA 問題追追追

 113-2-12七想享DNA 專注學習

 113-2-13七想享DNA 誰該負責

請依序回答問卷！

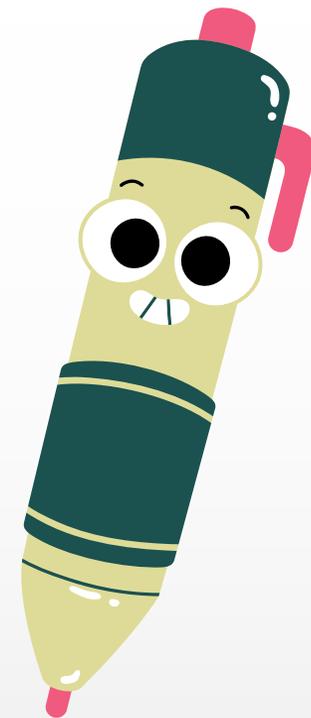
1.自我覺察

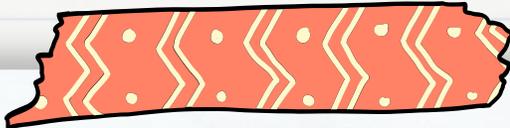
2.自我管理

3.社會覺察

4.人際關係

5.負責任的決定





七上校訂課程--想享DNA課程實踐

調節情緒





學習重點

自我覺察

連結經驗，覺察感受，表達想法

情緒怒罵的影響



你有哪些與影片中人物相似的經驗？
你有什麼感受與想法？

從影片中談情感，講關係，學心理

探究思考



1

看到什麼

2

想到什麼

3

感覺如何

請寫在筆記本上！

See

Think

Feel







從影片中談情感，講關係，學心理

人際關係：反思問題，培養同理關懷的態度

權力關係的互動反思



影片中扮演父母角色的演員說了什麼話，讓孩子受到傷害？

如果自己的爸媽也說了相同的話，自己會有怎樣的感覺與情緒？

情緒怒罵 的影響

情緒怒罵的影響~

大人常常講出情緒化的發言，
但小孩也容易走心，讓孩子成
長的环境逐漸惡化。

而且這些貶低人的話，可能會在孩
子心裡住下來，讓他們以為自己就是
這樣的人，開始瞧不起自己。

權力關係的 互動反思

「權利關係的互動反思」

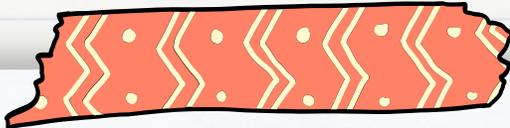
Q: 如果自己的爸媽說了相同的話，讓孩子受到傷害？

A: 如果我是那個小孩，我的內心會很難過，會想該怎麼這
樣。

愛孩子
零暴力

Q: 影片中的父母角色的演員說了什麼話，讓孩子受到傷害？

A: 後悔當出生下你 / 把你勒死 / 去撞車 / 你個賠錢貨。
這些話會傷到孩子，讓他們心靈受傷！



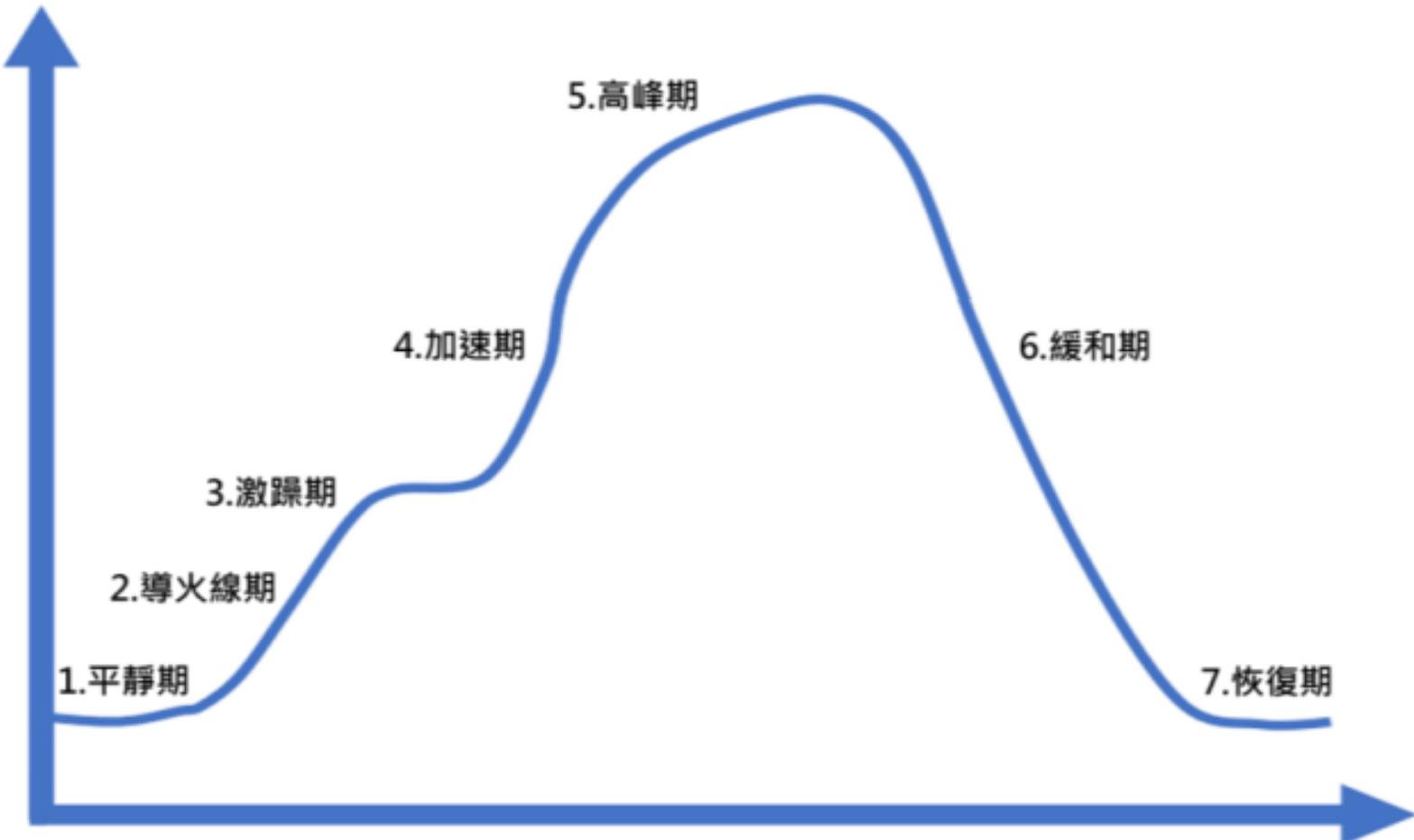
暫停情緒風暴

校園新聞導入SEL核心技能



衝動行為循環七階段

美國校園安全專家傑夫·柯爾文 (Geoff Colvin) 博士提出衝動行為循環七階段 (acting-out behavior cycle)



修改自 Inclusive Strategies to Address Behavioral Needs for Students with IEPs (Wisconsin Department of Public Instruction Special Education Team, 2021)



情緒行為爆發之七個階段(Walker、Colvin& Ramsey,1995)

圖片來源：臺北市融合教育校園特教學生嚴重情緒行為問題處理指引(2024.4.24.)



陳志恆諮商心理師

3月4日下午4:49 · 🌐

2024.3.4

這幾天在網路上流傳某高中課堂上的影片，我看過了，實在令人捏把冷汗。如果你沒看過，那也別找來看。這樣的影片不該被流傳，不然叫當事人情何以堪。

但如果你看過的話，特別是**學校老師**，或需要輔導管教那些容易情緒失控，或是有特殊需求的孩子的大人，不妨當做教材，想一想下一次遇到時，可以怎麼應對。

我們不知道這事件之前，課堂上究竟發生了什麼事。但從影片中那孩子的情緒與行為反應的演變，可以明顯辨識出**典型衝動行為循環七個階段** (Phases of Acting – Out Behavior) 中的其中幾個階段。

先講一些學理，這七個階段分別是冷靜期、誘發期、焦躁期、加速期、爆炸期、緩降期、恢復期。我試著淡化影片中的細節，只講原則就好。



- (一) **冷靜期 (Calm)**：是孩子沒有情緒失控或暴怒的時候。容易情緒失控的孩子，在校園中多數時間是處在冷靜期的；但偶爾爆走個一、兩次，真的會人仰馬翻。
- (二) **誘發期 (Trigger)**：情緒被喚起必有誘發因子，也許是同學間的摩擦、聽到巨大聲響，或者解不出題目等，任何都有可能。若誘發因子持續，當事人的憤怒情緒就會開始升溫。
- (三) **焦躁期 (Agitation)**：孩子的情緒上來，但還沒失控。但說話聲音漸大、語氣漸凶、焦躁難耐、碎念，偶而出現忍耐與壓抑怒氣的舉動，但看起來一副就要爆炸的樣子。
在這事件中，當事學生確實有出現一段焦躁期，他沒有立刻出手攻擊老師，而有試圖忍耐或表達，只是語氣和怒意都令人感到充滿攻擊性。
- (四) **加速期 (Acceleration)**：情緒快速升溫，戰火一觸即發。當事學生衝上台與老師對峙的那當下，短暫的幾秒鐘，可以視為是加速期。接著很快就進入高峰期。
- (五) **高峰期 (Peak)**：情緒來到最高點，通常是失控、攻擊或衝動行為出現的時候。此時的破壞力最強，可能會傷害自己、傷害對方，也可能波及其他同學。當事老師就是在這個時候被攻擊而受傷的。
- (六) **緩降期 (De-escalation)**：情緒爆炸與失控行為出現後，也許是被拉開，也許是生氣到累了，激動情緒開始慢慢降下來，但仍存在著怒氣。
- (七) **恢復期 (Recovery)**：事過境遷，情緒完全冷靜下來。



陳志恆諮商心理師

3月4日下午4:49 · 🌐

為什麼你需要辨識出這七個時期？這樣你才知道失控的孩子正處在哪個階段，然後這個時候你該做什麼。

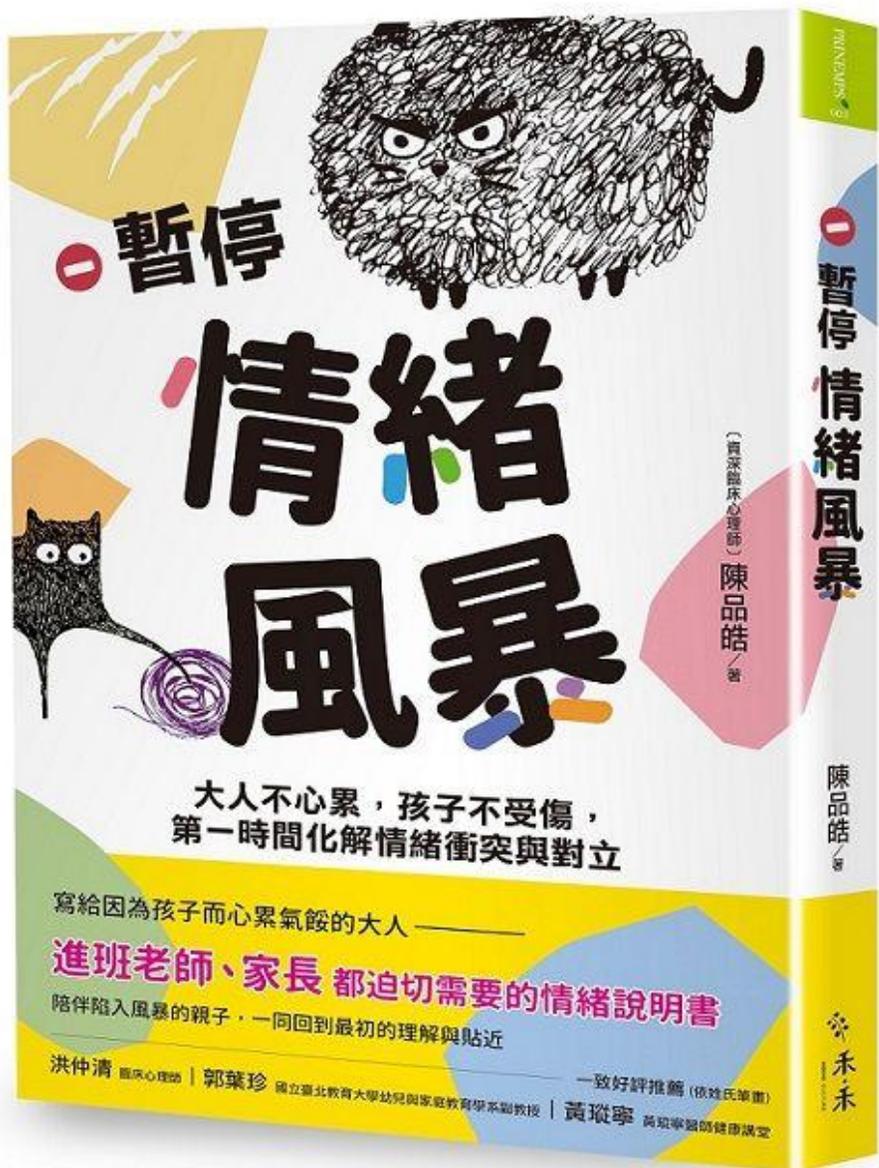
➤ 從網路上流傳的影片中，其實明顯可辨的是，當事學生曾處在誘發期、焦躁期、加速期和高峰期這四個階段。

- ① 當孩子處在誘發期時，管教者的任務是「移除誘發因子」；
- ② 處在「焦躁期」時，管教者的任務是「明確指令」、「給予選擇」或「轉移注意」；
- ③ 處在「加速期」時，管教者的任務是「管理自己的情緒，避免也跟著爆炸」；
- ④ 來到「高峰期」時，管教者要做的，就是「保護安全」，而最重要的，就是自己的安全，再來是其他在場者的安全。該討救兵就趕快找人，該疏散就疏散，其實更早的時候就應該找人幫忙了。

◆ 你會說，這不是治標不治本嗎？

- 沒錯，處理校園中情緒正要失控學生的策略，最高指導原則就是「**減害優先**」，而非「說服孩子不要情緒爆炸」。
- 因為，**會爆炸就是會爆炸，不然這些孩子就不會是特殊生了**，就不會需要額外的特殊教育介入了。但好消息是，每個孩子每次爆炸的模式，都有跡可尋；只要能充分掌握，還是可以相安無事。
- 前提是，學校裡的每位與孩子有接觸的老師，都要清楚資訊、充分掌握，甚至，**班上學生還要能合作才行**。要整合這些，其實很不容易，老師們辛苦了！

暫停情緒風暴__第一時間化解情緒衝突與對立



孩子並不是說爆炸就爆炸！

1. 走進**你我**的**情緒七階層**曲線
2. 在「**當下**」緩解衝突
3. **靈活**搭配**運用**各種**策略**

作者：[陳品皓](#)
出版社：[禾禾文化工作室](#)
出版日期：2022/07/27

陳志恆諮商心理師運用了

「**典型衝動行為循環七個階段**」的應對模式

希望老師更有能力應對突發事件

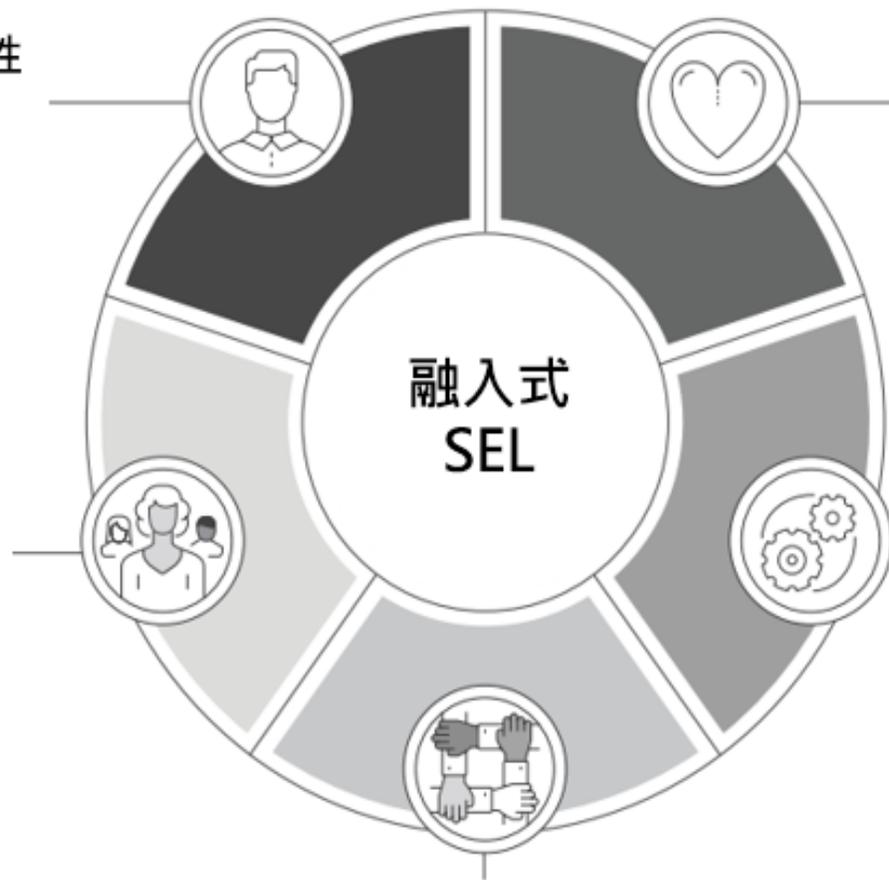
請您想想__包含了**SEL**的哪些核心技能

自我認同與自主能動性

認識優點
自信心
自我效能感
成長型心態
堅持力和恆毅力
心理韌性

公共精神

尊重他人
勇氣
道德責任
公民責任
社會正義
服務學習
領導能力



融入式 SEL

情緒調節

辨識情緒
情緒的自我覺察
衝動控制
延宕滿足
壓力管理
因應調適

認知調節

後設認知
注意力
目標設定
覺察和解決問題
尋求協助
做決定
組織技能

社交技巧

利社會技能
分享
團隊合作
建立關係
溝通
同理心
修復關係



情緒信號 7 階段

1. 冷靜期

是孩子沒有情緒失控或暴怒的時候。容易情緒失控的孩子，在校園中多數時間是處在冷靜期的；但偶爾爆走個一、兩次，真的會人仰馬翻。

2 誘發期

情緒被喚起必有誘發因子，也許是同學間的摩擦、聽到巨大聲響，或者解不出題目等，任何都有可能。**若誘發因子持續，當事人的憤怒情緒就會開始升溫。**

3 焦躁期

孩子的情緒上來，但**還沒失控**。但說話聲音漸大、語氣漸凶、焦躁難耐、碎念，偶而出現忍耐與壓抑怒氣的舉動，但看起來一副**就要爆炸的樣子**。

4 加速期

情緒快速升溫，戰火一觸即發。

5 高峰期

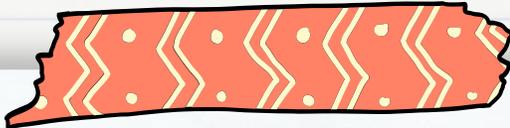
情緒來到最高點，通常是失控、攻擊或衝動行為出現的時候。此時的破壞力最強，可能會傷害自己、傷害對方，也可能波及其他同學。

6 緩降期

情緒爆炸與失控行為出現後，也許是被拉開，也許是生氣到累了，激動情緒開始慢慢降下來，但仍存在著怒氣。

7 恢復期

事過境遷，情緒完全冷靜下來。



七上校訂課程--想享DNA課程實踐

討厭的感覺





學習重點

情緒調節

學習情緒調節的技巧，
如深呼吸、冥想、正念練習等

討厭的生理和心理反應



- *承認和接受討厭的情緒
- *找到健康的方式表達討厭的情緒

選擇



情緒轉盤
3C Go

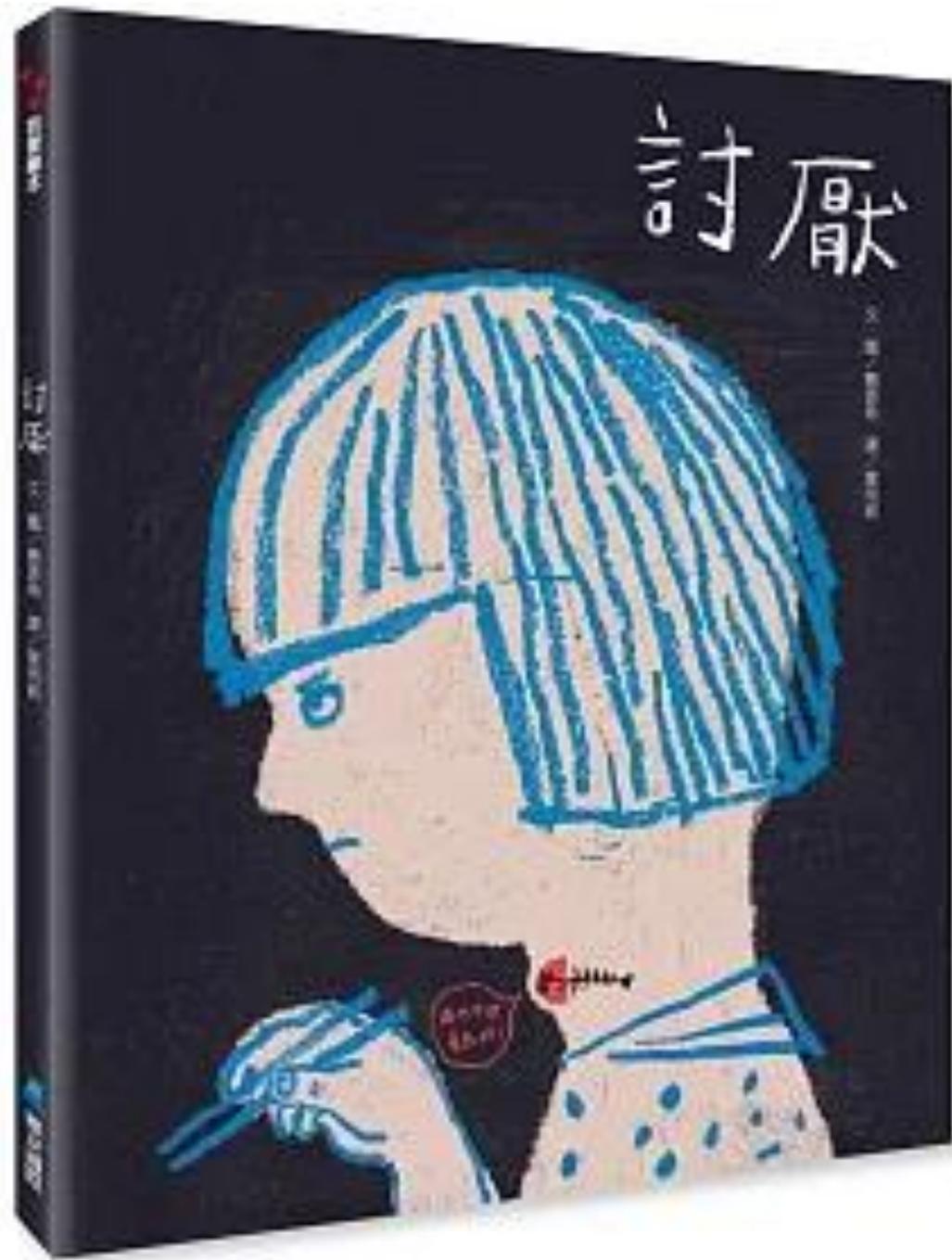


機會



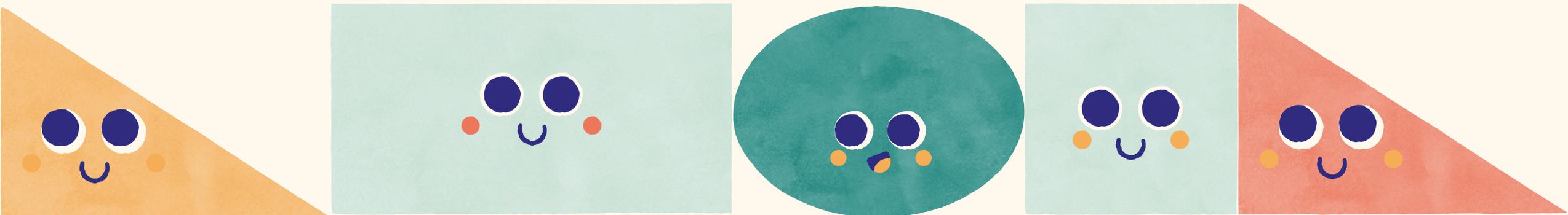
改變

讀讀繪本

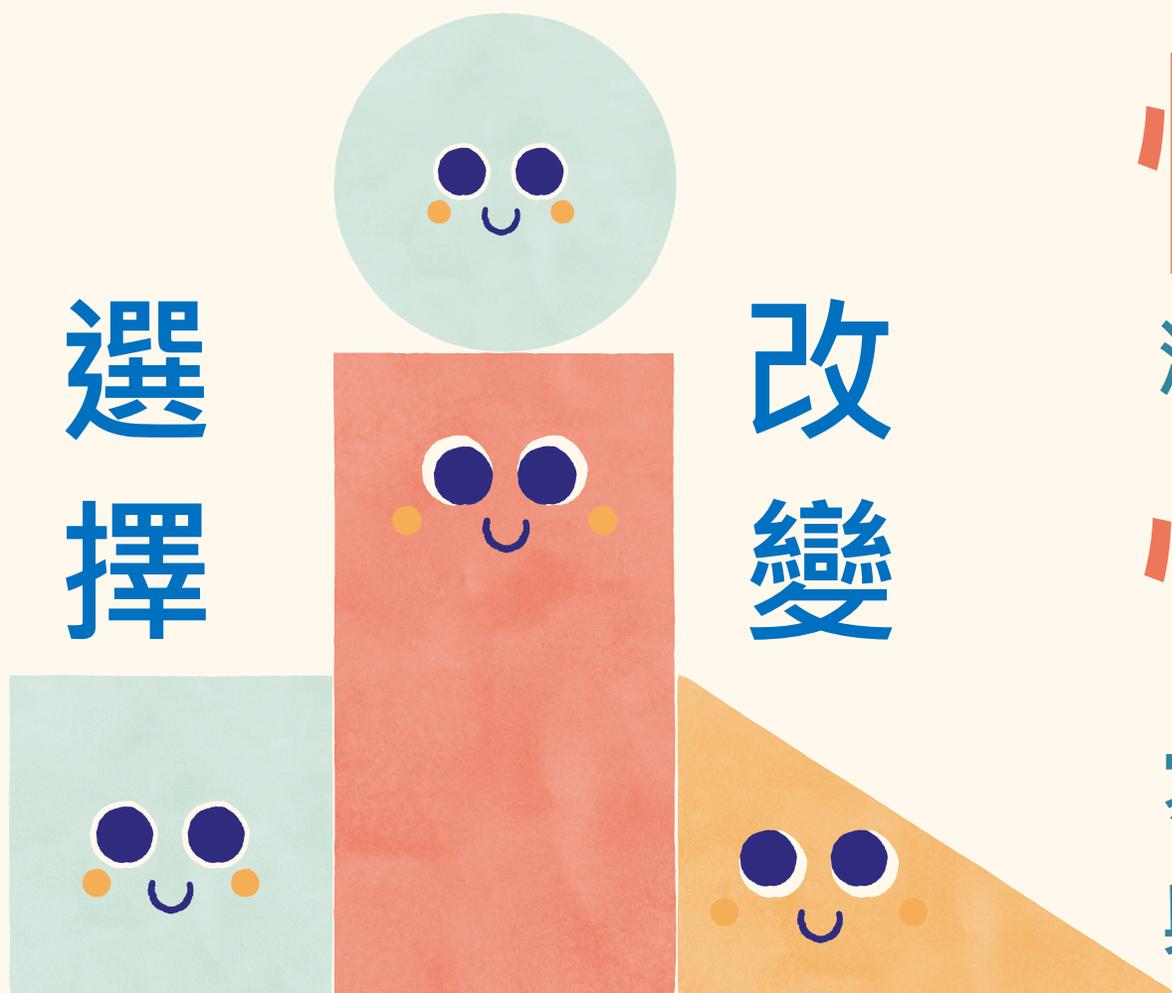


討厭會造成的生理和心理反應

- ◆ 心悸、呼吸急促、肌肉僵化、冒汗.....
- ◆ 產生厭惡感、焦慮、緊張和易怒.....



被討厭的感覺，如影隨形.....可以如何選擇？會有什麼改變？



選擇

改變

情緒調節

深呼吸、冥想、正念練習.....

情緒表達

寫日記、畫畫、
與信任的朋友談心.....

你會怎麼做.....

情緒調節(Emotional Regulation)

學生**能否好好調節他們的情緒**，這會**影響**周遭大人和同儕對於他們的**判斷**。難以有效調節情緒的學生可能難以和他人建立與維持健康的關係。對情緒調節有正面影響的技能包括：

- 🗣️ 能夠辨識和描述情緒。
- 🗣️ 準確覺察自己的情緒狀態，作為辨識他人情緒的第一步。
- 🗣️ 學習控制衝動和延遲滿足。
- 🗣️ 辨識和管理壓力感受。
- 🗣️ 使用適應性應對技能。

〈討厭的感覺〉
可以培養哪些技能？

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL技能》
Nancy Frey、Douglas Fisher和Dominique Smith
侯秋玲譯 2024年6月出版

〈討厭的感覺〉 學生學習回饋

- S1 知道了討厭的生理和心理反應和被討厭的感覺。
因為可以發現為什麼會有這種感覺。
- S2 在非常不高興或激動中，要如何保持冷靜的處理問題，
讓我比較不會生氣。
- S3 教會我如何情緒調節，並讓我知道了討厭這種感覺。
- S4 學會如何不變成討厭的人，找到情緒調節的方法。
原因是這些調整方式都很實用，特別是現在。
- S5 討厭的感覺讓我接受情緒，因為被人討厭的感覺很難受，
這本書讓我感同身受。

〈討厭的感覺〉 學生學習回饋

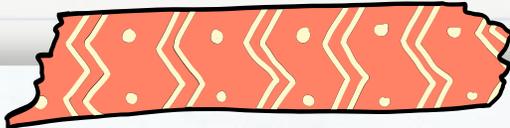
S6 我和弟弟妹妹吵架後，我都會想到他們的好煩，他們好討厭。但是仔細想想，如果沒有他們，我平時會很無聊，也沒有分享煩惱的人。討厭他們很正常，但他們是家人，是我的弟弟妹妹，還是我的玩伴。

S7 我們在生活中常常遇到討厭的人或事情，這種討厭的感覺。就要得到正確的抒發，才不會一直堆在心裡。

S8 這單元透過繪本探討了討厭時會產生的心理生理的反應，便讓我知道在遇到情緒時，選擇與改變是很重要的，同時有學了一些調節情緒的方法。

S9 老師在上課時，特別講了這本故事書，小女孩心中都是小男孩的話，他們兩個最後和好了。但是我沒有，反而找到了更值得信賴的兩位好朋友。

S10 主題是討厭的生理和心理反應，我相信沒有人能夠沒有討厭的對象，我也並不例外。我也有不喜歡的人，雖然我會和自己說不要太在意，但我還是很在意，感受很不好。我相信小女孩小男孩也和我一樣，所以我時常提醒自己要好好冷靜。



七上校訂課程--想享DNA課程實踐

情緒大飯店





學習重點

情緒調節—follow your heart

情緒的涵養首先必須從理解和覺察開始，
進而找到與自己相處最舒適健康的方式。

情緒只需要好好的接待與聆聽

- *接受現實情況，轉移注意力。
- *寫日記，淨化負面情緒。

情緒 大飯店



文圖 莉迪亞·布蘭科維琪

翻譯 黃聿君

歡迎光臨情緒大飯店
我們為各式各樣的情緒服務

情緒有的大，有的小；有的好相處，有的棘手。
不過不管是哪一種情緒，情緒大飯店都展開雙臂，
歡迎入住！



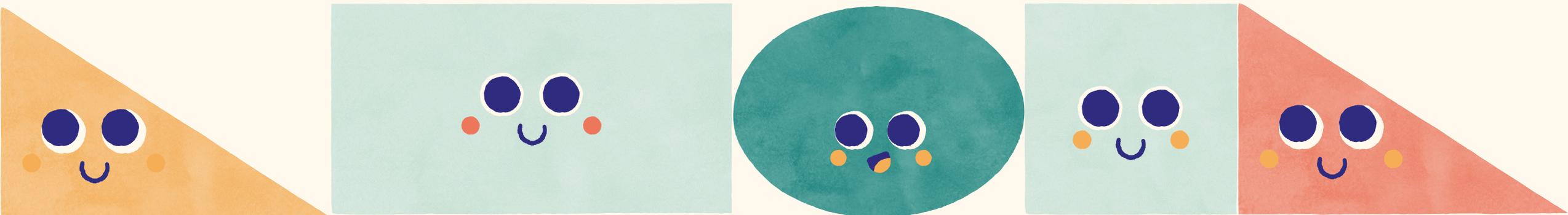
情緒 歡迎 光臨



讓內心 好聚好散

情緒會造成的生理反應

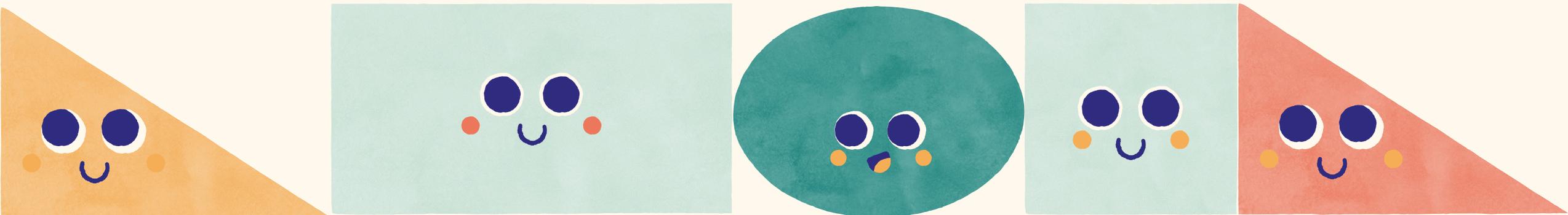
- ◆ 當強烈的情緒（如憤怒或恐懼）發生時，一般人都會有心跳與呼吸加快、血壓上升、口乾舌燥、流汗等經驗.....



情緒會造成的心理反應

◆ **正向情緒**：快樂、熱情、喜悅、開心、愉悅.....。

◆ **負向情緒**：
憤怒、厭惡、尷尬、嫉妒、恐懼、沮喪、憎恨、
自大、驚訝、悲傷.....。



與情緒共處

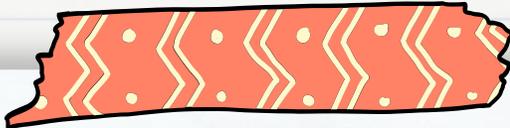
接納



觀察

- ◆ 今天我要入住哪一間房
- ◆ 發生了什麼事
- ◆ 我的感覺是什麼

5:00



七上校訂課程--想享DNA課程實踐

學習問卷分析



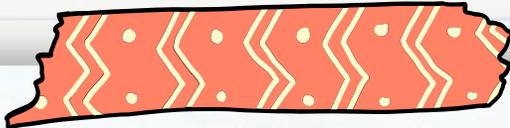
學生學習回饋(60位學生)

單元名稱	70A班	70B班	70C班	總數
閱讀繪本	0	4	3	7
情緒與關係的連結	2	6	5	13
調節情緒	1	1	9	11
情緒轉盤3C	4	8	5	17
討厭的感覺	7	4	5	16
情緒偵探	5	11	9	25
情緒大飯店	10	0	1	11
電影人生-生日快樂	17	10	7	34

「電影人生—生日快樂」單元學生喜愛的理由分類統計

喜愛的理由類別	70A班	70B班	70C班	總數
情感共鳴（角色經歷與自身相似）	3	2	2	7
啟發人生道理或成長	4	3	1	8
感人故事情節	3	2	1	6
角色的改變與成長	2	1	2	5
電影貼近生活（如家庭、霸凌等）	3	2	1	6
動畫或影片吸引人	1	1	1	3

1. 「**啟發人生道理或成長**」是最多學生選擇的理由，說明這部電影給學生帶來了深刻的人生啟發。
2. 「**情感共鳴**」也是常見原因，許多學生能從角色的經歷中看到自己的影子。
3. 「**感人故事情節**」與「**貼近生活**」也吸引了不少學生，顯示電影的情感力量與真實感讓學生印象深刻。



七下校訂課程--想享DNA課程實踐

人際關係面面觀





人際關係

學習重點

以同理關懷為基礎，進行平等良好的互動。

人際關係的界線

- * 理解人與人之間不同的想法
- * 正確表達自己的感受與想法

人際關係：人際地雷



我的人際地雷區

一個地雷

一張便利貼

理解學生情緒，才能有效班級經營！

排名	類型名稱	關鍵字舉例	出現次數
1	背刺 / 雙面 / 偷臭	背刺、雙面人、偷臭、說壞話、自以為是	16 次
2	無邊界感 / 身體接觸問題	亂碰、一直碰、未經同意碰觸、動我東西、坐我位子	12 次
3	言語傷害 / 人身攻擊	嘴賤、說壞話、人身攻擊、叫綽號、說髒話	10 次
4	控制行為 / 不尊重意願	命令、限制行為、強迫、毀約、亂告白、被用、一直問	9 次
5	情緒問題 / 忽冷忽熱	忽冷忽熱、突然生氣、過度情緒、情緒不穩、自以為熟	7 次

快要爆雷時，
可以這麼做。

吵架的時候該怎麼辦呢？

你可以這麼做：

- ✓ 明白地說：「我不喜歡這樣」
- ✓ 做出生氣的表情
- ✓ 表達自己的感受
- ✓ 傾聽對方的意見
- ✓ 放下執著



✗ 請不要這麼做：

- ✗ 淡淡的說一句：「沒關係的」
- ✗ 壓抑情緒直到你爆炸
- ✗ 用力搖晃你的朋友
- ✗ 認為自己永遠都是對的
- ✗ 對朋友做出傷害他的行為



情緒沒有

對錯

正確表達

更重要

人際關係的距離

從放開手的那天開始.....

手を離したあの日から、



七下校訂課程--想享DNA課程實踐

有伴陪伴





人際關係

學習重點

以同理關懷為基礎，進行平等良好的互動。

探索陪伴的意涵

* 分析不同故事裡的陪伴方法

人際關係： 陪伴的意涵

2023年3月23日 — 榮獲奧斯卡最佳動畫短片



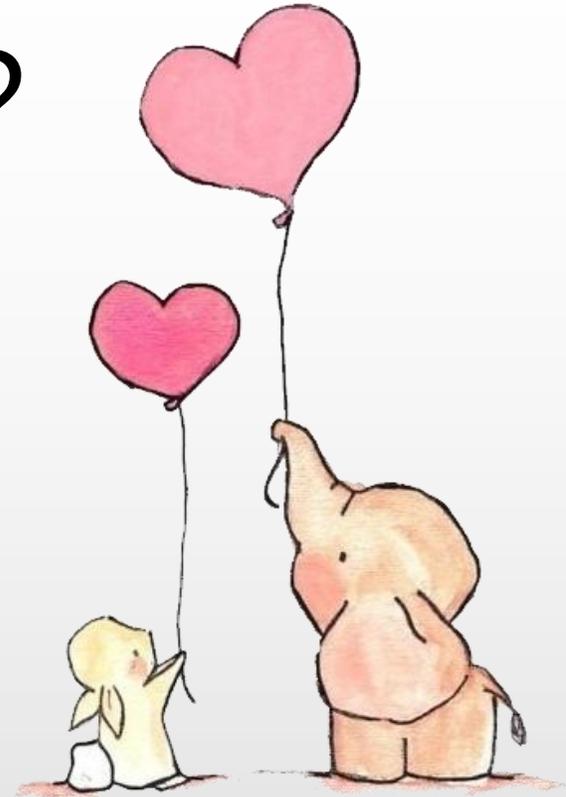
人際關係：有人陪伴真好

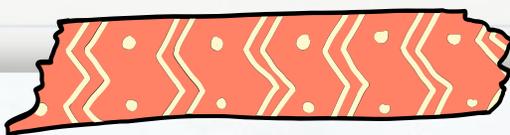
閱讀的發現與想法

Q1. 為什麼這種陪伴是有意義的？

Q2. 為什麼作者要寫這種故事？

句型參考：我認為.....，是因為.....





七下校訂課程--想享DNA課程實踐

誰該負責





學習重點

負責任的決定

自我覺察自己需要改善的問題

誰該負責



- *分析個人犯錯或闖禍的**後果**。
- *思考**處理**問題的**方法和態度**。

生活連結：QBQ 問題背後的問題

我們常聽到 **不是我的錯** **不干我的事**
不是我的問題

這個工作是誰負責的

他們怎麼不事先溝通好呢

誰該為這些失誤負責

除了怪罪東、怪罪西，還可以怎麼做？

表現任務：誰該負責

- 交談規則：
1. 尊重發言
 2. 針對主題發言
 3. 發言沒有對錯
 4. 踴躍表達想法

▲ 任務說明：

小組從討論過的文章、新聞、小說、影片，或生活問題，整理歸納出關於「負責」的概念圖或關係圖表，並完成海報，展示和說明。

1. 小組討論	運用討論過的文章、新聞、小說、影片，思考「負責」概念的可能面向，小組內彙整每個人的說法，得到小組結論。	佔 30%
2. 繪製圖表	運用這些小說或影片為例子，加上小組討論的想法，繪製概念圖或關係圖表。	佔 50%
3. 海報展示	將概念圖或關係圖表繪製成海報，展示說明。	佔 20%

表現任務：誰該負責

- 交談規則：
1. 尊重發言
 2. 針對主題發言
 3. 發言沒有對錯
 4. 踴躍表達想法

1. 小組討論，確認討論的內容。
➔ 下標題，寫結論。

- 圈出便利貼的關鍵字詞或句子
- 以連接詞串聯重點，寫成完整句子或段落的結論。
例如：「由.....得到.....」或是「因為.....所以.....」

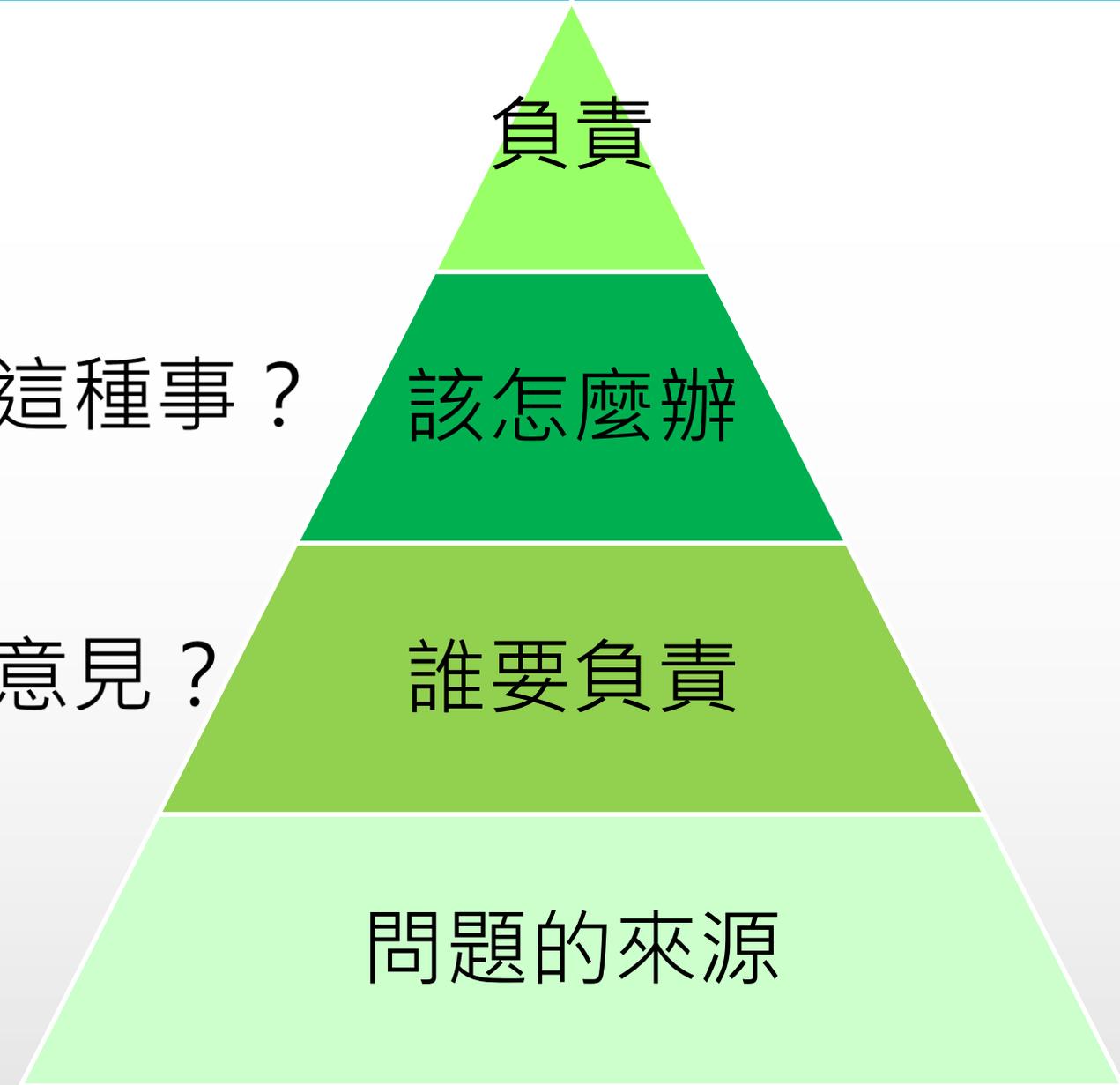
2. 繪製圖表，概念圖或關係圖表



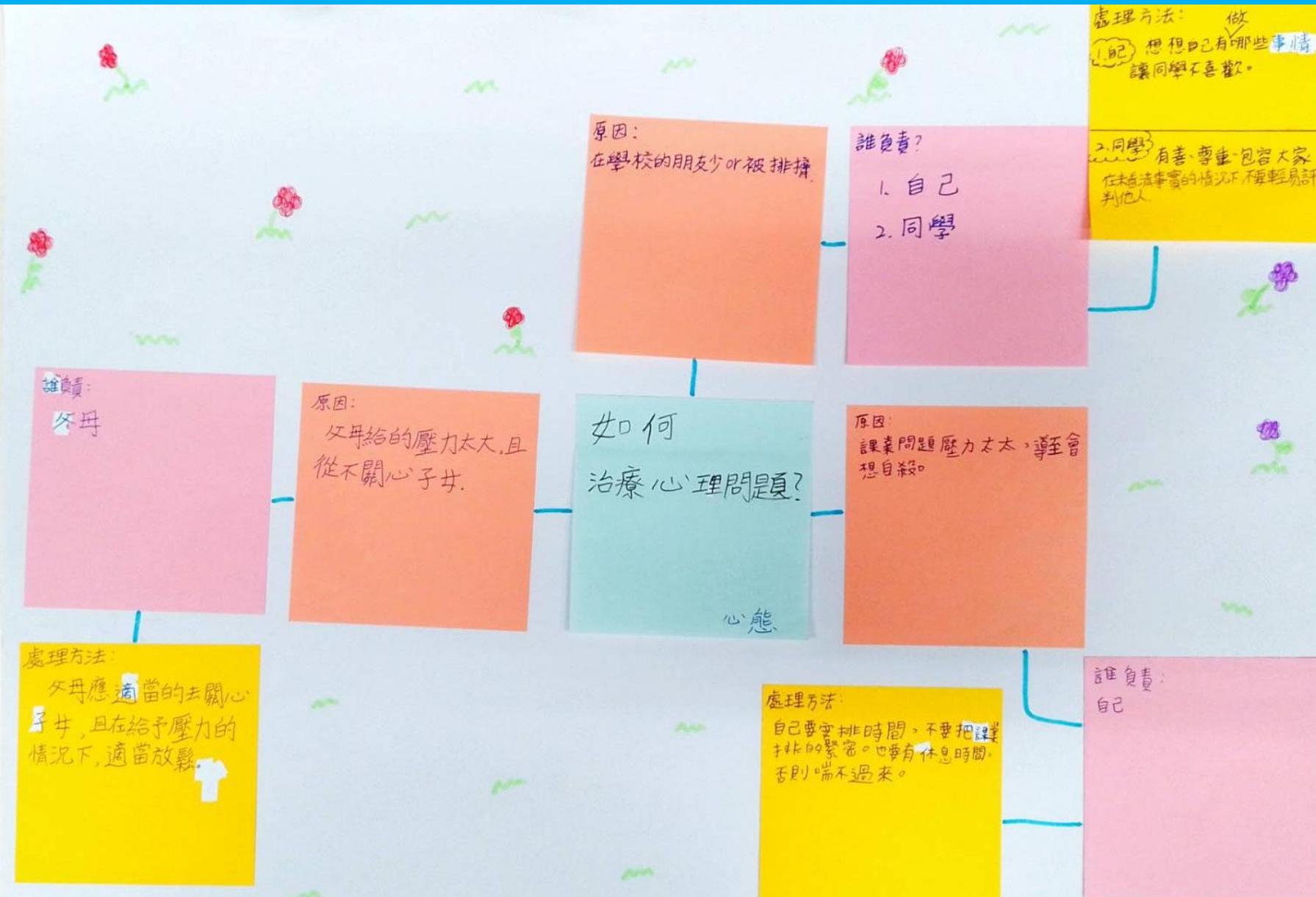
表現任務：誰該負責__「負責」概念圖示範

邊討論邊思考

1. 找出需要解決的**問題**。
2. 找出問題的**原因**：怎麼會有這種事？
3. 你認為**誰應負責**解決問題？
4. 對於**處理的方法**，你有什麼意見？



學生學習——「誰該負責」小組表現



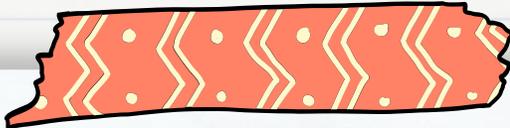
關心同學的心理問題



釐清問題的原因



思考解決方法



七下校訂課程--想享DNA課程實踐

學習問卷分析



學生學習回饋—統計分析

代碼列表	期末問卷
人際關係	
衝突處理	5
眼見真的為憑	5
好HOW好HOW相處	8
有伴陪伴	9
社會覺察	
加納仔	5
社區環境守護者	8
眼見真的為憑	5
自我管理	
討厭的感覺	5
電影人生	6
情緒偵探	9
自我覺察	
討厭的感覺	4
擁抱情緒	4
情緒大飯店	4
情緒偵探	3
情緒轉盤	2
調節情緒	11

代碼列表	期末問卷
負責任的決定	
負責任的決定	7
專注學習(番茄鐘)	5
誰該負責	22

統計與分析理由

- 各向度前五名單元名稱皆反映該向度核心能力的培養，例如「調節情緒」與「情緒偵探」在情緒覺察向度中高頻出現，表示**學生對於認識與調節情緒的需求與收穫最大**。
- 「誰該負責」在負責任向度中壓倒性高頻，顯示**責任分擔與決策是學生在成長過程中特別需要練習的能力**。
- 「有伴陪伴」、「好好相處」等單元在團隊與人際互動向度中高頻，說明**團體合作與人際溝通是學生普遍關心的議題**。
- 每個單元名稱後的理由多數聚焦於自我認識、情緒管理、同理心、人際互動與責任感，符合社會情緒學習 (SEL) 核心素養。

04

對話交流

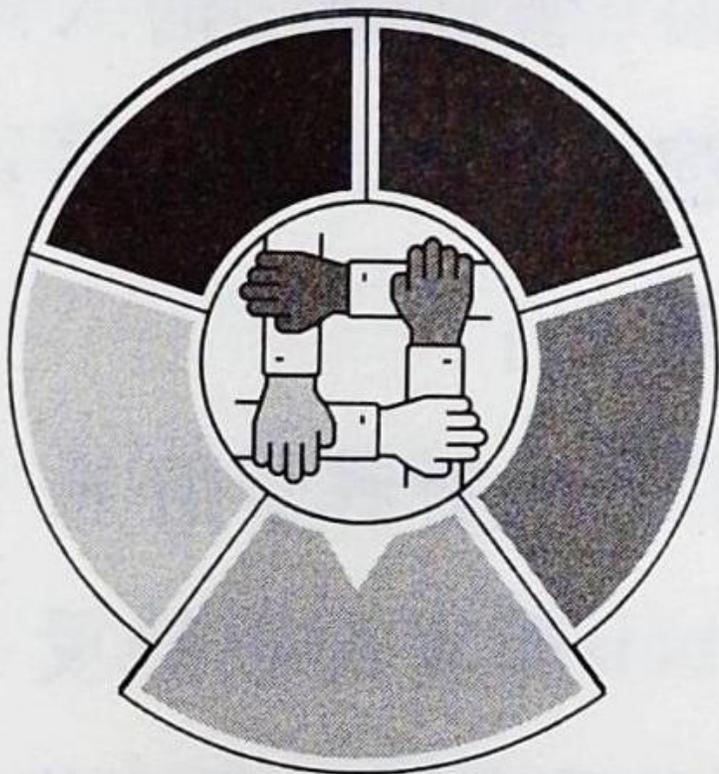
我的學習或好奇



利社會技能

資料來源：

《融入式社會情緒學習—幫助學生發展SEL核心技能》P.96~123



利社會技能 | 分享 |
團隊合作 | 建立關係 | 溝通 |
同理心 | 修復關係

照顧自己

照顧彼此

照顧這個地方

想要明天更美好
先把自己照顧好





SEL 一生受用的技能



能愛自己，認同自己
知道如何與他人建立良好的關係
培養堅強的意志和自主性
具備能力實踐自己的理想與抱負

Thank You