



【品格力】社會情緒學習(SEL)與品格實踐

# 啟動改變，讓願景可見

新北市丹鳳高中 李燕菁

# 課程內容

## CONTENTS

- 01 社會情緒學習
- 02 成長型思維
- 03 薩提爾對話
- 04 創建學習團隊
- 05 個案分享
- 06 交流與展望

# Check in

我今天的狀態是.....  
因為.....

生理能量

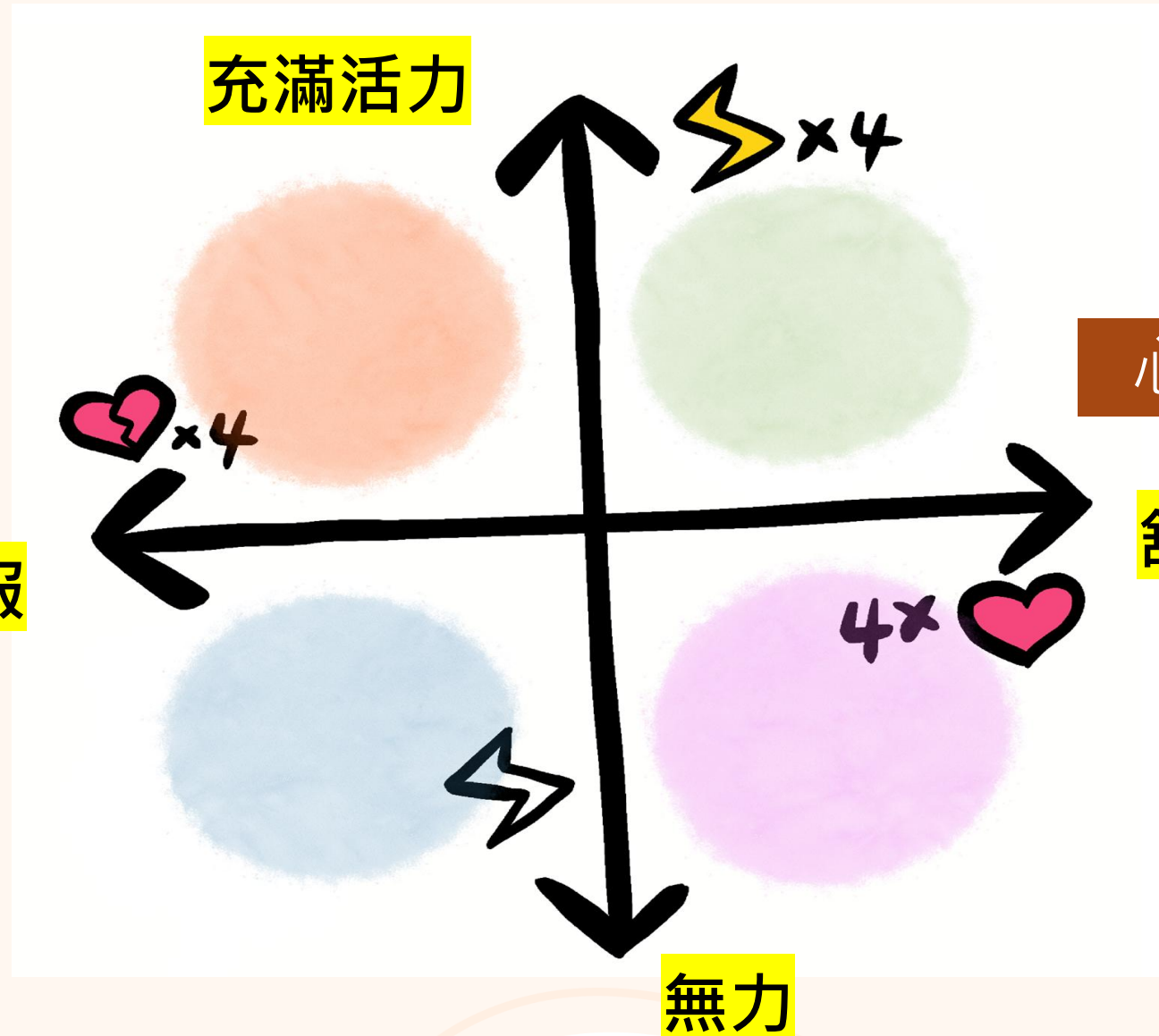
心理感受

不舒服

舒服

充滿活力

無力



開學第一週，您會花最多時間和心力在哪裡？  
您的理由是？

- 1.準備教材和教學資源
- 2.瞭解學生，建立關係
- 3.制定班規，告知準則
- 4.說明課程進度和作業、小考
- 5.收發學校資料，協助學生填寫

聽完今日課程，也許您會調整優先順序

The background features a warm, peach-toned palette with soft, wavy abstract shapes. Stylized floral illustrations in brown outlines and white fill are scattered around the edges, including large five-petaled flowers and smaller buds. The overall aesthetic is clean and modern.

— 01 —

# 社會情緒學習

學業成績重要還是品格教育重要？

社會情緒學習與品格教育間的關係？



# SEL 2.0 社會情緒和品格發展

## SECD, Social-Emotional and Character Development



我要贊助



文章/專題 > 國際觀點

### 羅格斯大學心理學系教授摩瑞斯·艾里雅斯： 「YES-NO-MAYBE」策略，5分鐘讓SEL學習發生 【社會情緒教育國際論壇I】

所謂 SEL 2.0，就是社會情緒和品格發展（SECD，Social-Emotional and Character Development）。SEL技巧就像風或螺旋槳一樣，推動著孩子這艘船前進。但還不夠，這艘船還需要方向，槳和舵會指引方向，槳和舵就是我們的價值和品格。我們要跟孩子說清楚，如果一個人很聰明但沒有道德指南針，就是一個危險人物。每趟旅程都需要一個目的地，這個目的地就是一個積極的人生目的，每一個孩子都要有一個積極的人生目的。

WHY ? ? ?

爲什麼全世界都在談社會情緒學習？

Workers are hired on  
the hard skills and  
fired on the soft skills

## 10個未來關鍵技能

世界經濟論壇《2023未來就業報告》  
World Economic Forum - The Future of Jobs 2023

|    |       |            |
|----|-------|------------|
| 1  | 認知技能  | 分析思考能力     |
| 2  | 認知技能  | 創意思考能力     |
| 3  | 自我效能  | 韌性、靈活性和敏捷性 |
| 4  | 自我效能  | 積極性和自我覺察   |
| 5  | 自我效能  | 好奇心和終身學習能力 |
| 6  | 技術技能  | 技術素養       |
| 7  | 自我效能  | 可靠性和細節關注度  |
| 8  | 與他人合作 | 同理心和積極聆聽   |
| 9  | 與他人合作 | 領導能力和社交影響力 |
| 10 | 管理技能  | 質量控制       |

 Assistant Poe

工作人員是基於硬技能被雇用，卻因為軟技能而被解雇。

下午9:28

如何解釋這句話？

下午9:28

 Assistant Poe

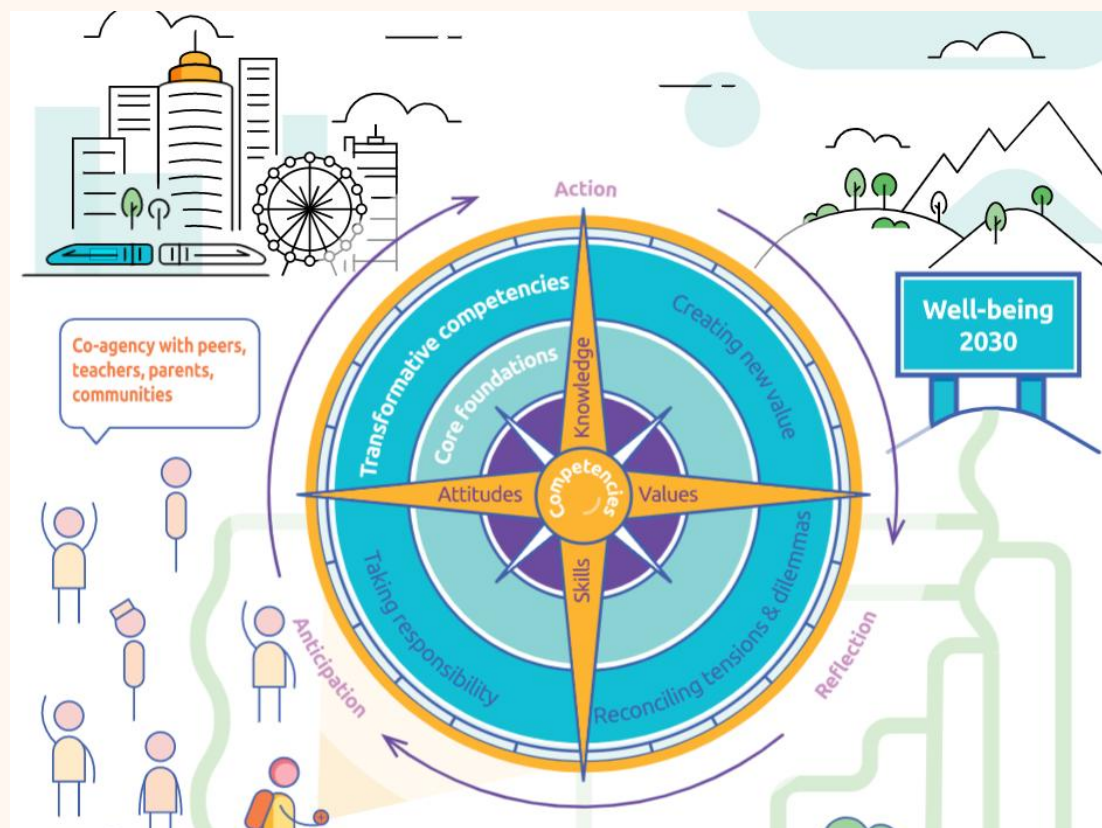
這句話的意思是：

- **硬技能 ( Hard Skills )**：指的是具體的技術和知識，例如編程、數據分析或機械操作，這些通常是在求職過程中用來評估應聘者的能力。
- **軟技能 ( Soft Skills )**：指的是人際交往、溝通、團隊合作和情緒智力等能力，這些是工作環境中非常重要的非技術能力。

這句話強調了雇主在招聘時重視應聘者的專業技能，但在解雇時，往往是因為員工在人際關係或團隊合作等軟技能方面表現不佳。這提醒我們，除了專業知識，良好的軟技能也是職場成功的關鍵。

下午9:28

# 教育的最終目標...



OECD 學習指南針2030

- 教育的最終目標不應着眼於學術成績，而是應教育下一代，共同推動個人及社會的福祉（ Well-Being ）
- 透過教育，有意識地創造一個可以讓孩子們更加的瞭解自己、願意與他人連結、達到目標、支持社會的學習環境

「經濟合作暨發展組織」（ Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD ）成立於1960年12月14日，總部設在法國巴黎，是已開發國家政府討論經濟事務之論壇。

# Evidence

## SEL 的益處與影響



↑ 學業成績 ↓ 情緒行為困擾

(Corcoran et al., 2018; Durlak et al., 2011)



長遠的影響

(Hill et al., 2020; Taylor et al., 2017)



投資報酬率高

(Belfield et al., 2015; Miller & Hendrie, 2009)



社會情緒能力能促進未來發展

(Jones et al., 2015)

# 腦的發展



我是否可以學習？

**大腦皮質（理性腦）**

抽象思維、學習、語言、目標、信念  
3-6歲

我是否被愛？

**邊緣系統（情緒腦）**

情緒、行爲、荷爾蒙、依附關係、記憶  
1-4歲

**小腦（行動腦）**

睡覺、活動、動作、食慾  
出生至2歲

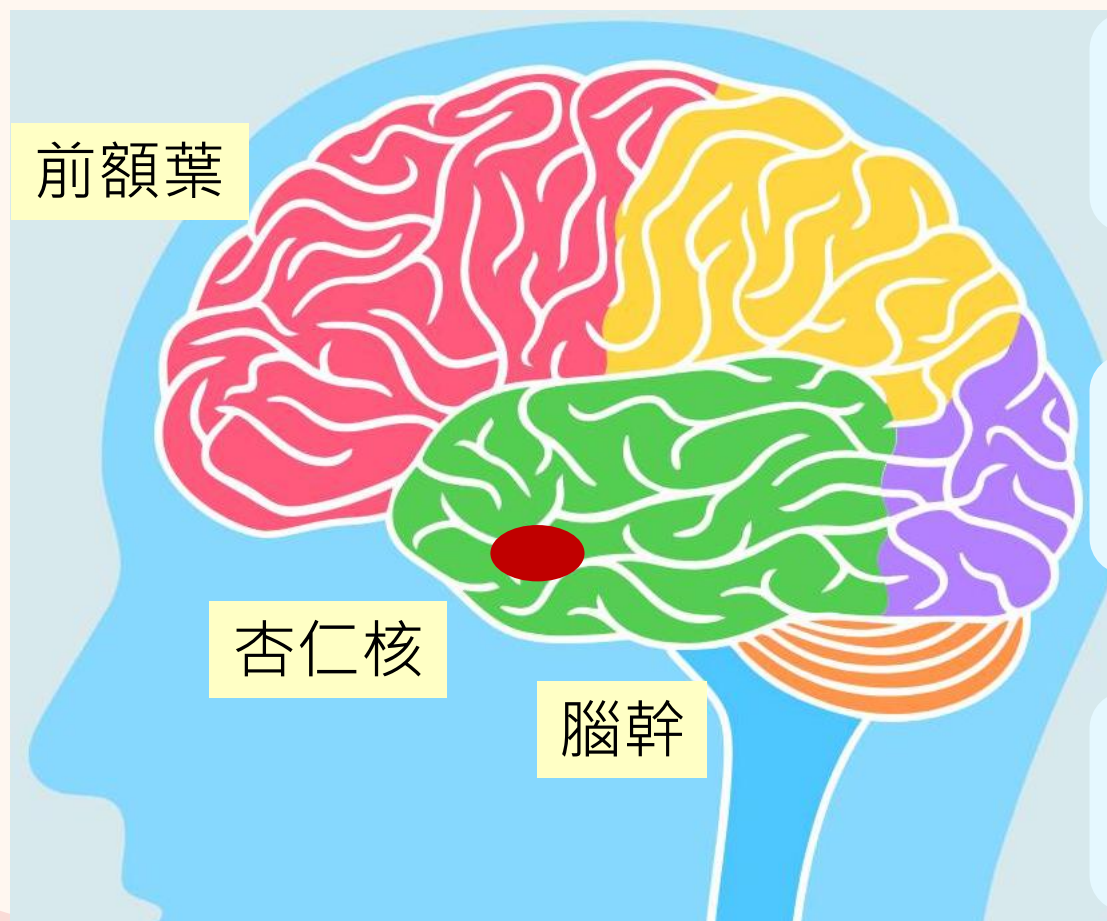
我是否安全？

**腦幹（生理腦）**

活下去的生理機能  
出生前至8個月

# 人類先天的訊息傳導

傳導路徑是由下往上，每層負責回應一種問題，  
下層被回應了，上層才會開始運作



上層區：大腦皮質、前額葉  
負責思考、語言、判斷、做決定自我控制  
**我現在可以開始學習嗎？**

中層區：邊緣系統、杏仁核  
處理情緒功能、關係連結  
**我是被接納、被在意的嗎？**

下層區：腦幹  
掌管生存功能、呼吸、心跳、自律神經系統  
**我現在是安全的嗎？**

# Why SEL ?

社會情緒學習 ( SEL ) 是**教育和人類發展不可或缺的一部分**。SEL是所有年輕人和成人獲得並有效應用知識、技能和態度來發展健康的**自我認同**、**情緒管理**和**實現個人與集體目標**、對他人展現**同理心**、建立以及維持**支持性的關係**、和做出**負責任與充滿愛心的決策**。

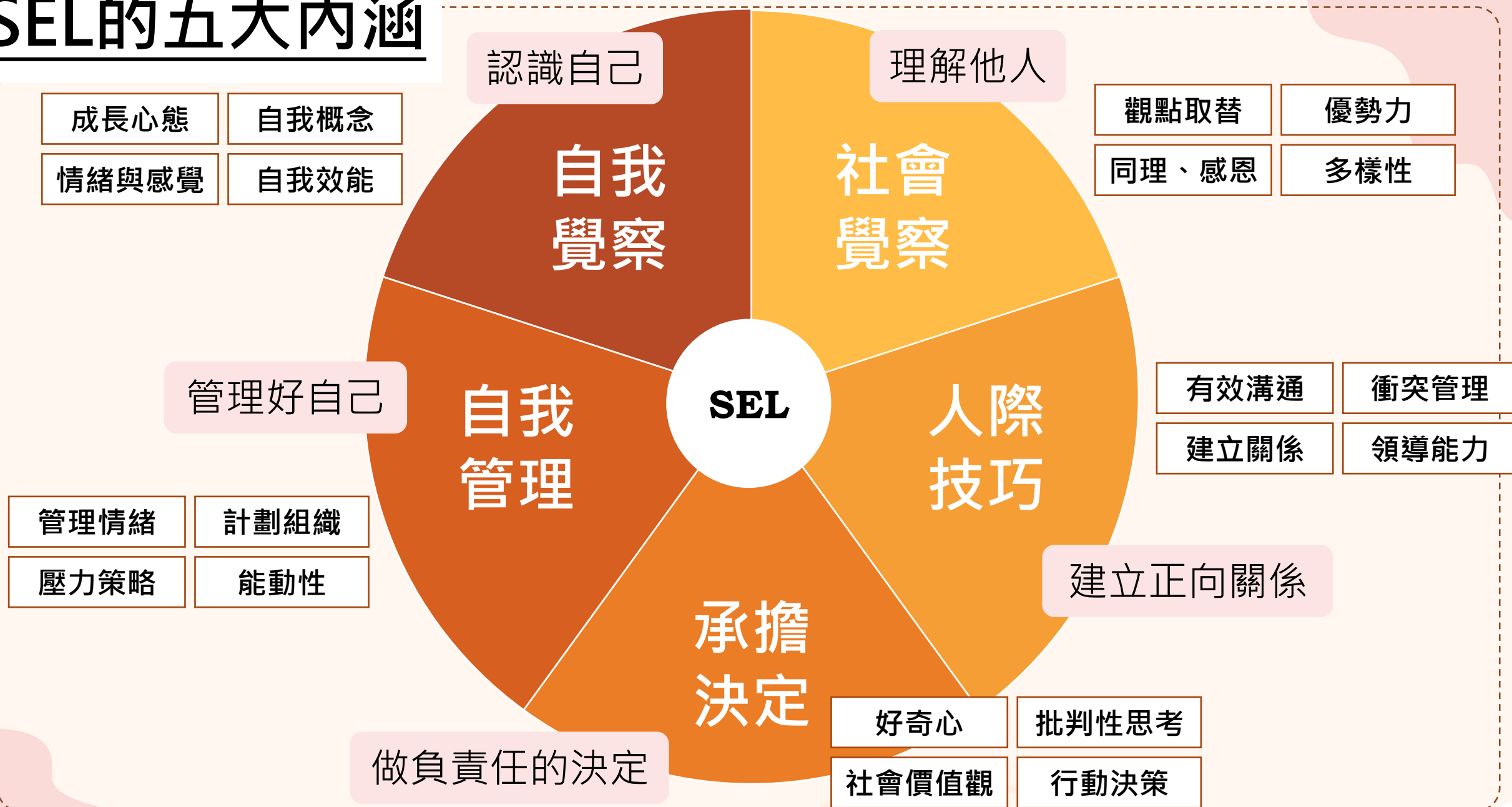


圖片來源: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)



我們可以做的是  
將SEL與品格融入日常

# SEL的五大內涵



你認識你自己嗎？



你可以管理好你自己嗎？

處己 -> 從自己出發的學習

# 自我覺察

## 班級經營重點：

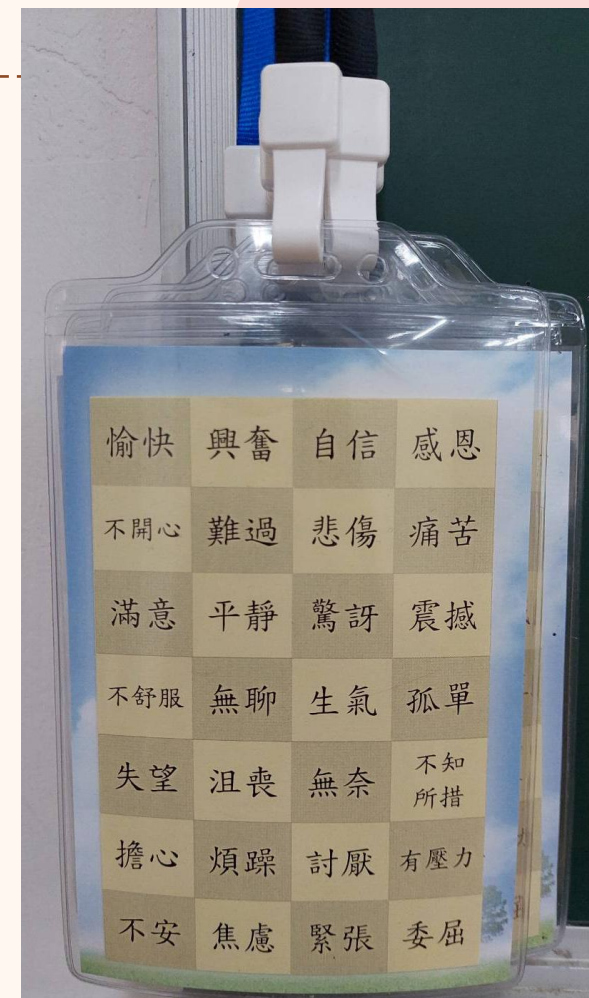
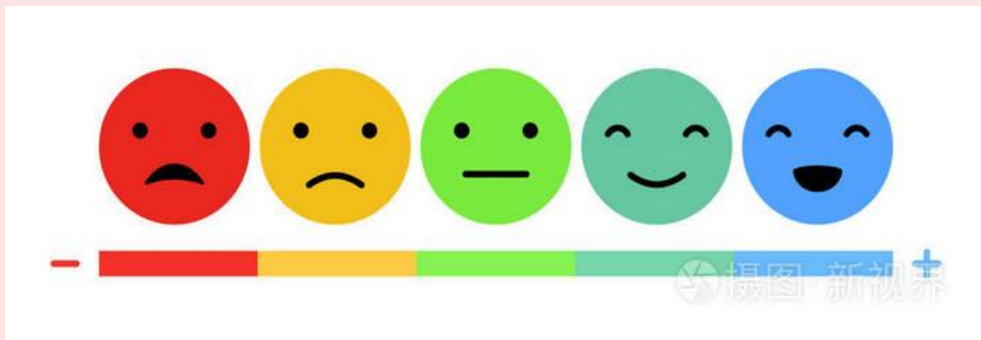
1. 認識情緒，覺察情緒及感覺的強度。
2. 適時調整想法、調節心情。
3. 分析負向情緒的好處與壞處。
4. 辨識非理性想法，建立合理想法。
5. 培養彈性思考，對非預期事件發展因應策略。

# 課堂小工具

讓情緒標註成為日常

此時此刻我的心情是.....

- 在心情臉譜上標記自己的情緒
- 分享此時此刻的心情及原因



👉 情緒是流動的

👉 一天中、一節課中、一個活動中，情緒是會移動的

圖片來源：<https://funstuff.com.au/what-zone-are-you-in-emotional-chart-poster-30x40/>

# 情緒覺察check in

當我覺得\_\_\_\_\_時，  
我會想要\_\_\_\_\_。



我覺得\_\_\_\_\_  
因為\_\_\_\_\_  
我希望\_\_\_\_\_





情緒掃描 音檔

# 生活事件簿

今天社團課  
我的心情是.....因為.....



喬——扯鈴社



琳——攝影社



堃——紙模型社



睿——益智桌遊社

學生的內心小劇場是如此豐富！

# 自我覺察——感覺的強度

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

提示：閱讀下列的狀況後，想想看自己可能會有什麼樣的感覺？  
你對這個感覺的感受強度是「如何」？

1. 明天有數學小考。

感覺：\_\_\_\_\_ 強☐ 中☐ 弱☐

2. 媽媽要帶我去百貨公司買新衣服。

感覺：\_\_\_\_\_ 強☐ 中☐ 弱☐

3. 有人罵我是個大笨蛋。

感覺：\_\_\_\_\_ 強☐ 中☐ 弱☐

4. 我的月考成績，高居全班第一。

感覺：\_\_\_\_\_ 強☐ 中☐ 弱☐

5. 爸媽讓我多看了「一個鐘頭」我所喜愛的電視節目。

感覺：\_\_\_\_\_ 強☐ 中☐ 弱☐

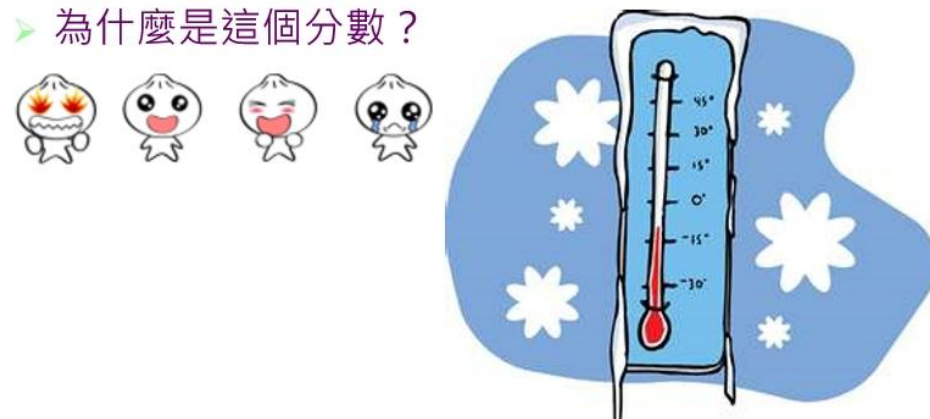
👉瞭解自己的感覺強度，  
有助於在情緒太過激動前  
調整想法、調節心情，表  
現合乎情境的言行。

## 情緒溫度計

➤ 請幫自己今天的心情打個分數

1-5分, 1是心情很差，5是心情很好

➤ 為什麼是這個分數？



# 自我覺察——與緊張共處

👉 分析有此感覺的好處與壞處，  
找出適合自己的面對之道

## 處理自己的緊張情緒

一、請分享哪些情境會讓你緊張

1. 考試

2. 上台

3.

二、你緊張時的生理反應是：

1. 握手

2. 玩東西

3.

三、你能說寫出造成你緊張的原因嗎？

| 緊張的情境 | 緊張的原因 |
|-------|-------|
| 1. 考試 | 怕不會   |
| 2. 上台 | 怕人多   |
| 3.    |       |

四、分析緊張為你帶來的好處和壞處：

◎好處：會更在意

◎壞處：會忘記

五、你曾用過哪些方法來減低自己的緊張？效果如何？

| 減低緊張的方法 | 使用後的效果 |
|---------|--------|
| 1. 玩東西  | 有點效果   |
| 2.      |        |
| 3.      |        |

六、你還想到可以用什麼方法來面對緊張？也聽聽同學怎麼說…

1. 聽歌

2. 跑步

3. 吃東西

七、實際演練這些減低緊張的策略，也請同學提供你回饋！

# 自我覺察——面對非預期的改變

## 《改變變、改變變》

提示：想像如果下列的事情發生在你身上，你的感受是如如何？你對這件事情的應變方法又是怎樣？

1. 老師重新安排座位，因此你的好朋友不能坐在你旁邊了。

你的感受：有辦法就好

你的應變之道：就見色忘友

2. 你們全家計劃去兒童樂園和動物園玩，可是早上起床後，外面大雨即下個不停，你們只好留在家裡。

你的感受：不錯不錯

你的應變之道：可以家長打遊戲

👉 培養彈性思考

👉 對非預期和不如己意的事  
發展應變之道

# 自我覺察—非理性想法

七年級，自閉症

合理的想  
法是什麼？

## 不合理的想法

1. 我在各方面的表現，  
都應該非常優越且完美。
2. 我的朋友都應該同意  
我想做的事情。
3. 如果我犯了錯，我就  
是笨蛋。
4. 每個人都應該喜歡  
我。

## 合理的想法

1. 人不可能做到十全十美，  
誰都比所有人強
2. 自己的朋友不一定必須聽從你，  
但他們可以接納你的意見，不一定會採用
3. 人不可能十全十美，  
且人是在錯誤中成長的
4. 跟配一樣，你不見得喜歡欠他，  
別人也不見得喜歡欠你，  
每個人都是配的自由

# 發展優勢力



ABC 製作優勢卡

寫出你的優勢並畫圖

✓我覺得自己的優勢

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 優勢一 | 優勢二 | 優勢三 |
| 優勢四 | 優勢五 | 優勢六 |
| 優勢七 | 優勢八 | 優勢九 |



# 我的優勢卡

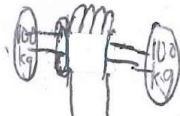
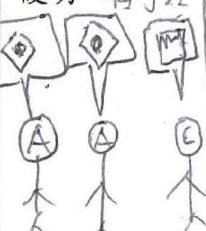
九年級，情障生

姓名                      ☒男 ☐女 生日 97年 6月 21日 (14歲)

✓自己表達的方式：(可複選)

☒完整句 ☐單字 ☐身體語言 ☐書寫 ☒圖畫 ☐溝通輔具 ☐其他

✓自己表達的優勢

|                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>優勢一</p> <p>球</p>        | <p>優勢二</p> <p>英文不錯 (Not bad)</p>                                                                             | <p>優勢三</p> <p>我超會做家务</p>  <p>拿來洗</p> |
| <p>優勢四</p> <p>好奇心重??</p> <p>?????</p>                                                                        | <p>優勢五</p> <p>運重力</p>    | <p>優勢六</p> <p>有自己的意見</p>            |
| <p>優勢七</p> <p>可以講的話題</p>  | <p>優勢八</p> <p>熱心助人</p>  | <p>優勢九</p> <p>脾氣好</p>              |



2025

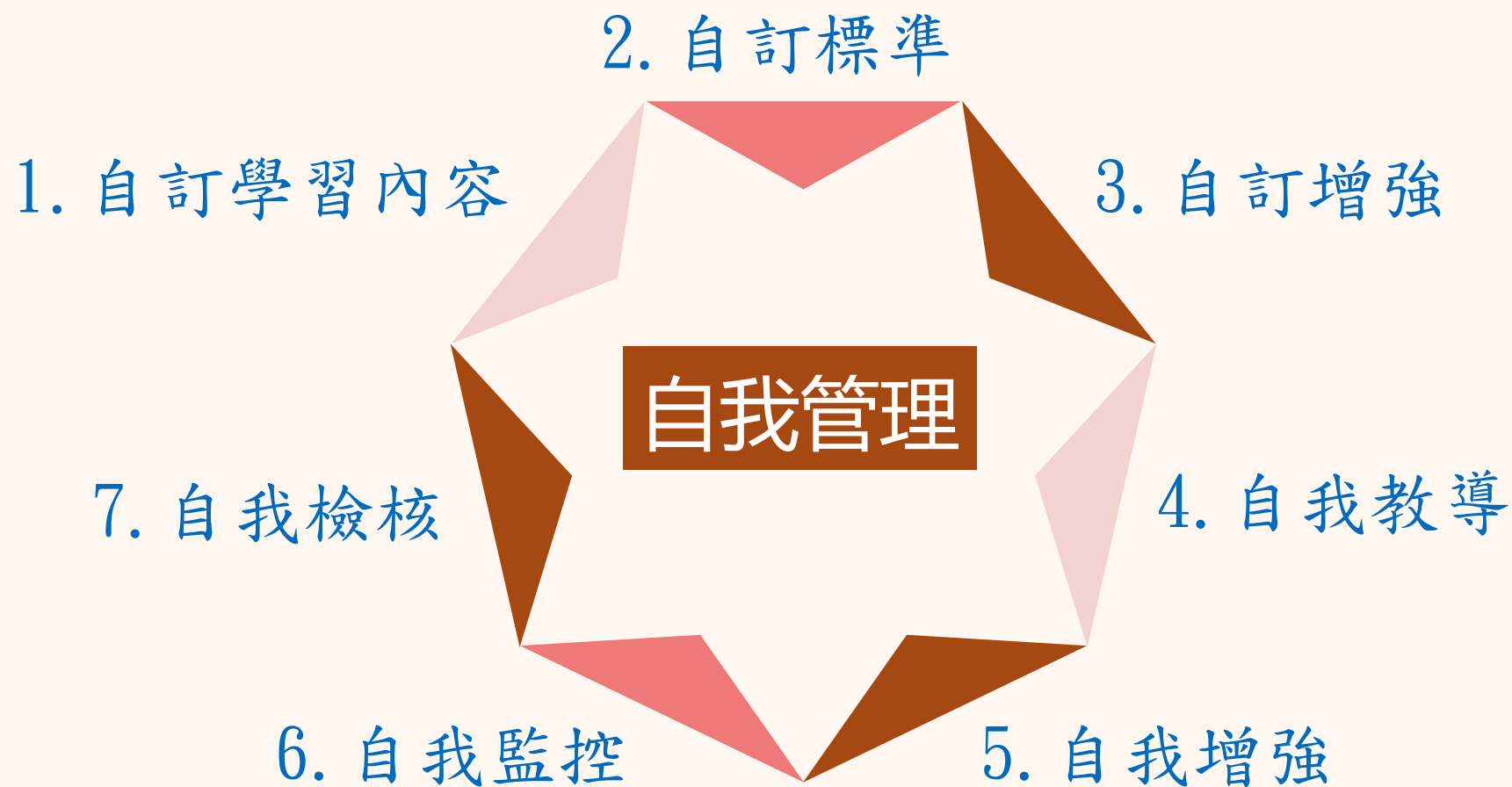
可可三兄弟

學習中心社會技巧

# 自我管理

## 班級經營重點：

👉 對學生持續賦能



👉 動機來了，什麼都對了

# 2024

## 好好說話

學習中心社會技巧

### 課程內容 CONTENTS



**Why?**

為什麼要好好說話？



**How?**

如何好好說話？



**What?**

好好說話怎麼做？



**Go!**

一起實踐好好說話！

# 分析行為後果——小組討論

行為的後果——躲藏起來

被廣播

變沒存在感

找到以後被打

別人找不到你

躲藏起來

沒人發現你腳的存在

最後可能  
先被壞人找到

迷路

被罵

你聽過靜心呼吸小咒語嗎？  
試過的人都說對自己有幫助喔！  
讓我們來試試吧！

靜心呼吸小咒語  
(吸氣) 好好  
(吐氣) 說話  
(吸氣) 優點  
(吐氣) 加一

我的靜心呼吸小咒語  
(吸氣) 主元 手不鬆  
(吐氣) 馬奇月谷印至查車  
(吸氣) 善意 哥欠  
(吐氣) 電 不兒

我上星期和這星期的心情都很火大，原因是因為安親班  
的負責人女主任自以為自己很了不起，上星期四她叫我到助教  
老師說話，但是我沒聽清楚她說什麼，所以我就問他說：「老師  
妳剛才才跟我說要跟助教老師說話什麼？」結果她竟然會我說  
：「你是不會說話嗎？你給我來當當囉！我在這裡都聽得到你說

靜心呼吸時，

還可以搭配手捏出氣包或絨布娃娃，

也可以手搓泡泡水。

# 找到自己的有效策略

- ✓ 冷靜策略
- ✓ 抒壓策略
- ✓ 行動策略
- ✓ 獎勵策略
- ✓ 防呆策略

## 靜心呼吸小咒語

(吸氣) 好好  
(吐氣) 說話  
(吸氣) 優點  
(吐氣) 加一



|                                                                                               |               |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 把心情說出來                                                                                        | 運動一下          | 找一個舒服的地方                                                                                      |
| 吃喜歡的食物<br> | <b>我的抒壓策略</b> | 做喜歡的事情 <ul style="list-style-type: none"><li>• 聽音樂</li><li>• 看影片</li><li>• 逛文具店</li></ul>     |
| 跟好朋友在一起                                                                                       | 想有趣的事情        | 跟寵物玩<br> |

# 製作自己的支持小手

當我遇到困難時，我可以找誰幫忙？



# 教導問題解決

## Step 1

- 找出問題
- 現在遇到什麼問題？

## Step 2

- 問題來源
- 這個問題可能的原因有哪些？

## Step 3

- 解決方案
- 有哪些方法可以解決這個問題？可以請誰幫忙？

## Step 4

- 想望未來
- 這個問題解決後，生活會有什麼更好的轉變？

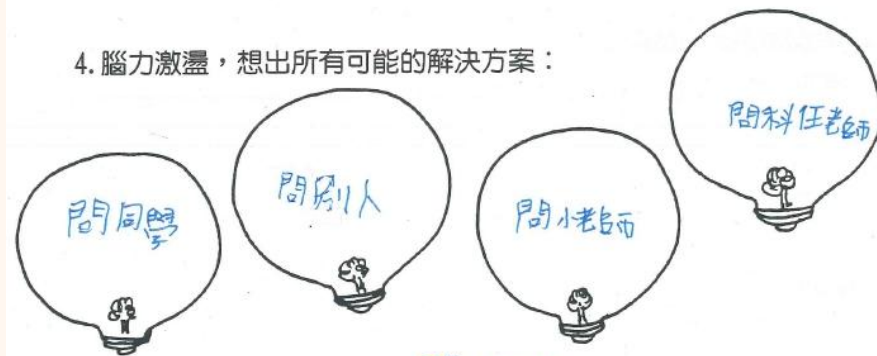
1. 問題的癥結在於：到資源班後，結果班上有些畫一情況  
畫不到

2. 腦力激盪，想出形成這個問題的因素：



3. 想想看，形成問題最重要的因素是：人不在班上

4. 腦力激盪，想出所有可能的解決方案：



5. 選擇出最好的解決方案：問小老師

6. 試著去實行，並評估實施成效。

伊娃Rita X

# 我的策略 小書

- 生氣
- 難過
- 擔心
- 緊張
- 失望
- 挫折

3/7 過

不要怨他  
下課去走走  
自己去沒有人的地方冷靜

生氣是深呼吸  
2 從數到10  
3 把心情說出來

# 多元的抒壓方法

◎複習一下抒解壓力的方法，適當的打√，不適當的打×

- ☒ 1.找別人出氣，大罵他幾句。
- ☒ 2.下課時間到操場跑步。
- ☒ 3.把音樂開得很大聲，管他旁邊有沒有人。
- ☒ 4.把自己的壓力寫在日記本上。
- ☒ 5.找要好的朋友談談，傾訴一下。
- ☒ 6.乾脆不要管老師、爸媽說什麼，不去做就對了。
- ☒ 7.一有時間就打電玩，讓自己徹底放鬆。
- ☒ 8.自己冷靜下來，用老師爸媽教過的方法去解決帶來壓力的問題。
- ☒ 9.把事情推給別人做，有錯也說是別人的錯。
- ☒ 10.有禮貌的向別人請教或尋求協助。

👉從建議清單中，選擇利人利己、自己適用的方法

## 《感覺的日記》

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

在下面的格子中，寫下發生在你身上的三件事，並敘述你的感受如何？你如何去處理這件事？結果如何？

| 事件 | 感受 | 行為 | 結果 |
|----|----|----|----|
| 1. |    |    |    |
| 2. |    |    |    |
|    |    |    |    |

## 自我觀察

### 《行為、後果》

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

◎請誠實的記錄你在一個星期內，每天一件你認為很重要的事，以及你處理的方法、態度和後果。（好事情或不甚愉快的經歷都可以）

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 星期一 | 事件：<br>處理的態度：<br>結果： |
| 星期二 | 事件：<br>處理的態度：<br>結果： |
| 星期三 | 事件：<br>處理的態度：<br>結果： |
|     |                      |

# 自訂目標

## 社會技巧目標的設定

### ◎認識目標設定的五個魔法小幫手

- 1.清楚明白
- 2.可以數一數
- 3.做得到
- 4.讓自己更棒
- 5.設定完成的時間



◎一起為自己設定下學期的社會技巧目標吧！

《我下學期的社會技巧目標》

每天和一位同學聊一句話。

《我想設定這個目標的原因》

這樣我在學校不會會沉

## 社會技巧目標的設定

### ◎認識目標設定的五個魔法小幫手

- 1.清楚明白
- 2.可以數一數
- 3.做得到
- 4.讓自己更棒
- 5.設定完成的時間



◎一起為自己設定這學期的社會技巧目標吧！

《我這學期的社會技巧目標》

能和別人相處融洽

《我想設定這個目標的原因》

在遇到危急時刻能幫助我脫離困境  
別人

# 自我檢核

◎請每天就寢前檢查一下你份內的工作是否如期完成，請誠實的在每個完成的項目上打勾。

| 在校<br>或家中需完成的工作 | 日期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 控制脾氣            |    | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| 認真聽講            |    | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| 上課不干擾別人         |    | X   | ✓   | ✓   | X   | X   | ✓   |
| 發言前會舉手          |    | ✓   | ✓   | ✓   | X   | X   | X   |
| 盡力做好功課          |    | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| 好好的坐在座位上        |    | ✓   | X   | X   | ✓   | ✓   | ✓   |
| 對別人說話有禮貌        |    | X   | X   | X   | X   | X   | X   |

—星期幫助一位同學，在 4/15 前要達到目標。

◎打卡檢核，有做到打✓或蓋一個章

| 星期一             | 星期二          | 星期三          | 星期四         | 星期五          | 星期六  | 星期日  |
|-----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------|------|
| <del>3/17</del> | 3/18         | 3/19 ✓ 7-413 | 3/20        | 3/21 ✓ 7-413 | 3/22 | 3/23 |
| 3/24            | 3/25 ✓ 7-413 | 3/26         | 3/27        | 3/28 ✓ 7-413 | 3/29 | 3/30 |
| 3/31 ✓          | 4/1          | 4/2          | 4/3         | 4/4          | 4/5  | 4/6  |
| 4/7 ✓ 7-413     | 4/8          | 4/9 ✓ 7-413  | 4/10 ✓ 7-22 | 4/11         | 4/12 | 4/13 |
| 4/14 ✓          | 4/15         | 4/16         | 4/17        | 4/18         | 4/19 | 4/20 |

☆達到目標的獎勵：

☞集滿 3 次可以得到 \_\_\_\_\_

☞集滿 5 次可以得到 綠豆沙牛奶 半糖 大杯

你理解他人嗎？



你可以建立支持性的關係嗎？

處人 -> 我與他人的關係

# 社會覺察

## 班級經營重點：

1. 觀察他人表情和動作，辨識溝通訊息與環境線索。
2. 理解起因、過程及結果，釐清脈絡與相對關係。
3. 留意一閃而過的訊息，練習看見事情的全貌。

# 事實 VS 觀點

<https://youtube.com/shorts/67rpccqcmlA?si=5Mr50-Ui-foT5Aa0>



## 事實

- 可以舉例真實性
- 經過證實
- 確實有人說過
- 看過、聽過

## 個人觀點

- 無法證實真實性
- 以感覺居多
- 自己認為的
- 猜測、懷疑

巧克力



是世界上最好吃的食物



個人觀點

事實

大家都愛喝牛奶



個人觀點

事實

老虎是肉食性動物



個人觀點

事實

巧克力  
是用可可豆製成的



個人觀點

事實

# 情境覺察練習

請將圖片情境與  
合適的文字描述  
配對



與鄰座夥伴對照，  
你們的配對相同  
嗎？為什麼？

# 同理感受與需求

在這個情境中

- 發生了什麼事？
- 你認為他的感受是...
- 他內心可能的需求是...



# 同理心練習

1. 兩人一組，每人都有一張常見感受詞語與常見需要詞語。
2. 輪流擔任敘事者與傾聽者。
3. 敘事者談一件最近經歷的事件。
4. 傾聽者同理敘事者的感受，描述他的感受。
5. 敘事者回應是否符合自己內心的真實感受，以及為什麼。
6. 傾聽者進一步設想敘事者的需要，描述他的需要。
7. 敘事者回應是否符合自己內心的真實需要，以及為什麼。
8. 交換角色，再練習一次。

◎想一想，如果學生無法同理他人的感受和需要，該如何引導？

## 《他們的感覺是..》

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

【情 境】

【感 覺】

1. 他不停的跺腳。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 他的眼眶中，充滿了  
淚水。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 他在課堂上睡著了。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. 他非常的安靜。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

👉 觀察他人表情、動作和感覺，  
學習辨識溝通訊息與環境線索

5. 他不停的看手錶。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. 他沒被挑選參加田徑  
校隊。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. 他在自己的座位裡，  
扭動不停。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. 他是剛轉學來的學  
生。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. 他大聲的說話，並不  
斷的揮動雙手。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. 他不停的走來走去。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 四角辯論

👉 透過多元觀點，調整學生的認知與行為

第一回合

「不要在意他人」  
是讓我在團體中感到快樂的最好方法。

|                                                                                          |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <p>同意</p> <p>開心就好</p> <p>能<br/>因為，這樣比較好。</p>                                             | <p>不同意</p>   |
| <p>非常同意</p> <p>相信老師會很在意<br/>學生對老師的意見</p> <p>如果你相信的/老師</p> <p>非常同意</p> <p>同意<br/>不要在意</p> | <p>非常不同意</p> |

- 請選擇你的立場
- 在便利貼寫出想法
- 貼在你的立場欄位
- 互相觀摩同學的觀點
- 輪流談談自己的想法
  - 能舉出具體實例更好
- 給同學一些回饋
  - 提出你的問題
  - 舉自己相似的經驗
  - 舉自己相反的經驗
  - 比對你和他的差異
- 聽完同學的分享，  
你是否會改變你原本的  
立場或觀點？

# 「不要在意他人」 是讓我在團體中感到快樂的最好方法。

|                                |                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>同意</b></p> <p>不用在意他人</p> | <p><b>不同意</b></p> <p>可能很多人都會受傷</p> <p>不同意</p> <p>他很容易沒朋友</p> <p>會被孤立</p> |
| <p><b>非常同意</b></p>             | <p><b>非常不同意</b></p>                                                      |

- 聽完同學的分享，請再次選擇你的立場
- 在便利貼寫出想法
- 貼在你的立場欄位
- 互相觀摩同學的觀點
- 談談自己的想法，你改變立場了嗎？為什麼？
- 有哪些同學沒有改變立場？請他談談他的觀點
- 有哪些同學改變原本的立場？請他談談他的觀點

# 人際技巧

## 班級經營重點：

- BEST溝通技巧
- 我訊息溝通法
- 提供溝通句型
- 角色任務卡
- 建立友誼
- 教導同儕合作技巧
- 引導融洽相處
- 比較不同的表達方式
- 抱怨和處理抱怨
- 面對他人誤解
- 衝突處理

# BEST溝通技巧

**B**ody posture

代表身體姿勢

**E**ye contact

代表眼神交流

**S**aying appropriate things

代表說適當的話

**T**one of voice

代表說話語調

# 提供溝通句型

## 好用的討論句型

✓我也有這樣的想法，因為.....

✓我很好奇，為什麼你會這麼想？

✓我的想法和你不一樣，我覺得...

✓我在想，有沒有可能是...

✓雖然我們想的不一樣，但是.....

你遇過這些情形嗎？

- 分組後不知道怎麼討論
- 發表觀點總說沒意見
- 請他回饋同學就吐槽

## 好用的回饋句型



我能理解你的感覺。



雖然我的想法和你不一樣，但我尊重你的觀點和感受。



如果是我，我也會...



雖然我們的決定有些不一樣，但我們可以

# 更多溝通句型的例子

當你想要表達有在傾聽，你可以怎麼說？

- ◎讓我想想看…
- ◎我可以補充嗎？
- ◎我想的和你不一樣，因為…
- ◎你可以再說一次嗎？
- ◎那很有趣，因為…
- ◎

當你想要證實某件事時，你可以怎麼說？

- ◎我可以舉例…
- ◎在第…頁，我讀到…
- ◎裡面提到…所以我知道…
- ◎作者提到…我知道那是指…
- ◎我會知道…是因為
- ◎

當你想要瞭解他人想法時，你可以怎麼說？

- ◎你怎麼想這件事？
- ◎你認同/贊同/同意嗎？
- ◎你的答案是什麼？
- ◎你的考量是什麼？
- ◎
- ◎

當你想要表達贊同時，你可以怎麼說？

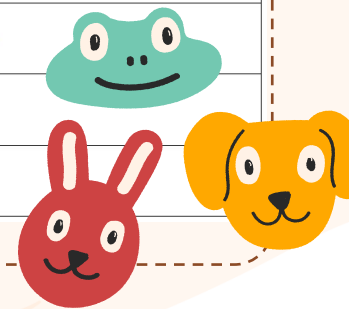
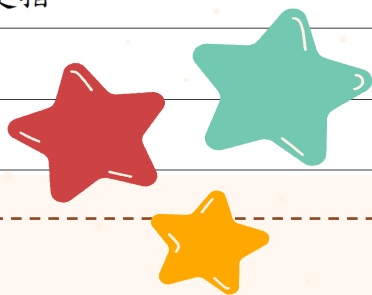
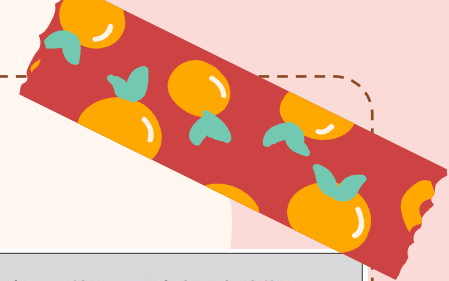
- ◎好主意!我也認為…
- ◎我可以補充說明…
- ◎我瞭解你的意思…
- ◎我同意…，但是另一方面…
- ◎我完全贊成，因為…
- ◎我喜歡這個點子，我想說的是…

當你需要協助或更多資訊時，你可以怎麼說？

- ◎我想問一個問題，就是…
- ◎可以給我時間思考一下嗎？
- ◎我可以在哪裡找到那些資訊？
- ◎我有一個關於…的問題
- ◎你可以再重述一次嗎？
- ◎我不確定我是否瞭解，你能說明嗎？

當你想要表達不贊同時，你可以怎麼說？

- ◎我瞭解你的立場，但是我…
- ◎我的答案和你不一樣，因為…
- ◎我看到另一面，讓我解釋…
- ◎我能瞭解…，但是我不認為…
- ◎這是很好的觀點，但是…
- ◎我想的不一樣，因為…



# 我訊息溝通法

PRESENTATION

- 1.我看見你.....（具體行為），  
我猜想你是因為/在意.....（行為背後  
正向意圖），對嗎？
- 2.我感覺.....（心情），  
因為.....（原因）。
- 3.我希望.....（期待的行為/需要的協助）。



# 建立友誼

## 我的同班同學

請把自己的座號打☆，把好朋友的座號○起來。

[illegible]

| 座號 | 21  | 22     | ★23      | 24    | 25     | 26 | 27      | 28  | 29  | 30  |
|----|-----|--------|----------|-------|--------|----|---------|-----|-----|-----|
| 興趣 | 傳言  | 傳言     | 打籃球      | 電腦    | 傳言     | 運動 | 寶可夢     | 傳言  | 壁咚? | 不知  |
| 特質 | 不笑  | 我安親班同學 | 越挫越勇     | 兩期No1 | 不該說的   | 學子 | 趁你不注意碰你 | 被欺負 | 長髮  | 身材大 |
| 互動 |     |        |          |       |        |    |         |     | 打鬧玩 |     |
| 座號 | 31  | 32     | 33       | 34    | 35     | 36 | 37      | 38  | 39  | 40  |
| 興趣 | 不知  | 數學     | 哈聲       | 打傳言   | 不知     |    |         |     |     |     |
| 特質 | 跑很快 | 認真     | 全校最不被怕的人 | 沒刷牙   | 轉學生(年) |    |         |     |     |     |
| 互動 |     |        | 睡覺       | 也     |        |    |         |     |     |     |

# 你想和什麼特質的人做朋友？

|             |              |                |                |                |                |                |             |             |                  |
|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|------------------|
| 0<br>輕浮<br> | 6<br>溫和<br>  | 0<br>驕傲<br>    | 6<br>自制<br>    | 6<br>誠懇<br>    | 5<br>勤奮<br>    | 7<br>大方<br>    | 1<br>狡猾<br> | 3<br>謙虛<br> | 0<br>暴躁<br>      |
| X           | ○ ○<br>○ ○ ○ |                | ○ ○ ○<br>○ ○ ○ | ○ ○ ○<br>○ ○ ○ | ○ ○ ○<br>○ ○ ○ | ○ ○ ○<br>○ ○ ○ | ○ ○ ○       | ○ ○ ○       | <del>○ ○ ○</del> |
| 0<br>浮躁<br> | 0<br>小氣<br>  | 6<br>謹慎<br>    | 0<br>吹毛求疵<br>  | 5<br>專注<br>    | 0<br>草率<br>    | 6<br>慈悲<br>    | 0<br>任性<br> | 0<br>懶散<br> | 5<br>穩重<br>      |
| X           | X            | ○ ○ ○<br>○ ○ ○ | X              | ○ ○ ○<br>○ ○ ○ | X              | ○ ○ ○<br>○ ○ ○ | X           | X           | ○ ○ ○<br>○ ○ ○   |

# 【主題：不討人厭的標準】 團體討論不討人厭的標準並自評

| 不討人厭的標準 |      |       |         |      |       |
|---------|------|-------|---------|------|-------|
|         | 我已達成 | 我還需加強 |         | 我已達成 | 我還需加強 |
| 語氣溫和    |      |       | 尊重別人    |      |       |
| 不打人     |      |       | 溫和善、有禮貌 |      |       |
| 愛乾淨     |      |       | 接納別人的說法 |      |       |
| 樂於助人    |      |       | 說好話     |      |       |
| 做好紀錄    |      |       | 溫和      |      |       |
| 體貼      |      |       | 善待他人    |      |       |
| 音量適中    |      |       | 守信用     |      |       |

The background is a light green textured paper. In the top left, there are two birds: a blue swallow and an orange swallow. In the top right, there are green leaves. In the bottom right, there is a black bicycle parked on a green field with some small green plants and a small green cloud. The title '融洽相處重要嗎？' is written in large black characters in the center.

# 融洽相處重要嗎？

學習中心 社會技巧課程



## 【腦力激盪】

- 請在5分鐘內寫下與他人融洽相處的好處，越多越好。
- 挑戰我們能夠激盪出幾個與他人相處的好處！



## 【腦力激盪】

- 請在5分鐘內寫下有哪些特質的人無法與他人融洽相處，越多越好。
- 挑戰我們能夠激盪出幾個無法與他人融洽相處的特質！

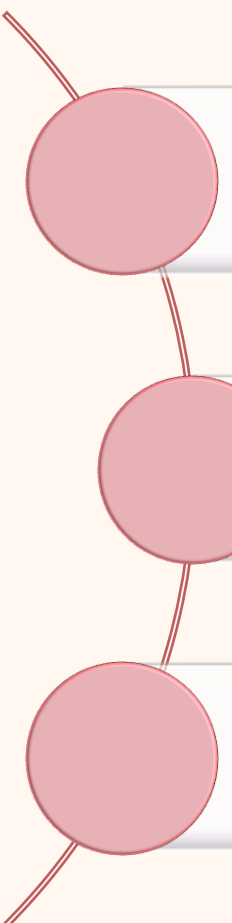
## 檢視自己的人際關係

- 生活中有父母、手足、老師、同學、朋友，以及親戚、鄰居等，你和他們相處得如何？
- 請寫下你與爸爸、媽媽、兄弟姊妹、導師，還有最常相處的幾位同學，你和他們的互動情形。



| 爸爸 | 媽媽        | 導師 |
|----|-----------|----|
|    | 我和他們的相處情形 |    |
|    |           |    |

# 教導同儕合作技巧



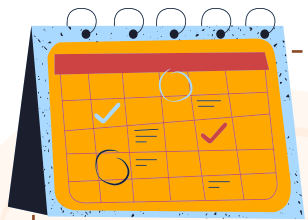
瞭解合作的好處

認識合作與非合作行為

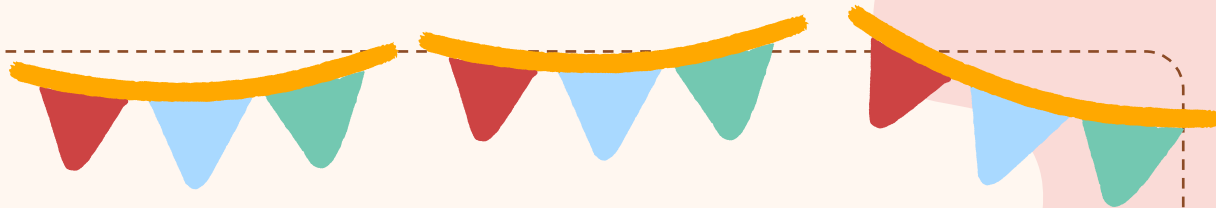
實踐合作的守則

## 在小組中，我可以.....

- ✓ 傾聽夥伴的觀點
- ✓ 尊重夥伴的想法
- ✓ 使用溫和的聲音交談
- ✓ 提供有幫助的回饋
- ✓ 互相分享資料和資訊
- ✓ 專注在任務上
- ✓ 與夥伴輪流
- ✓ 主動參與討論和活動
- ✓ 完成分配的工作
- ✓ 與小組夥伴在一起



# 團隊合作自評表



1. 我能提供想法和分享資料。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|

2. 我能提供夥伴有幫助的回饋。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|

3. 我能與夥伴一起討論。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|

4. 我能與夥伴協調分工。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|

5. 我能與夥伴輪流。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|

6. 當我需要幫忙時，我能尋求協助。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|

7. 看到夥伴需要幫忙時，我立刻伸出援手。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|

8. 我能完成自己負責的工作。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 總是 | 有時 | 偶而 | 從不 |
|----|----|----|----|





處環境 -> 我與大環境的關係

你可以做出**負責任的決定**嗎？

# 承擔決定

## 班級經營重點：

➤ 改善學生在做決定時的常見問題

1. 未考慮後果就衝動做出決定。
2. 選擇對己有利卻影響他人的決定。
3. 做出決定後又反悔改變。
4. 不瞭解做決定代表要為行為結果負責任。



# 活動設計

## 為什麼要對自己做的決定負責任？



寫下為決定  
負責任的理由



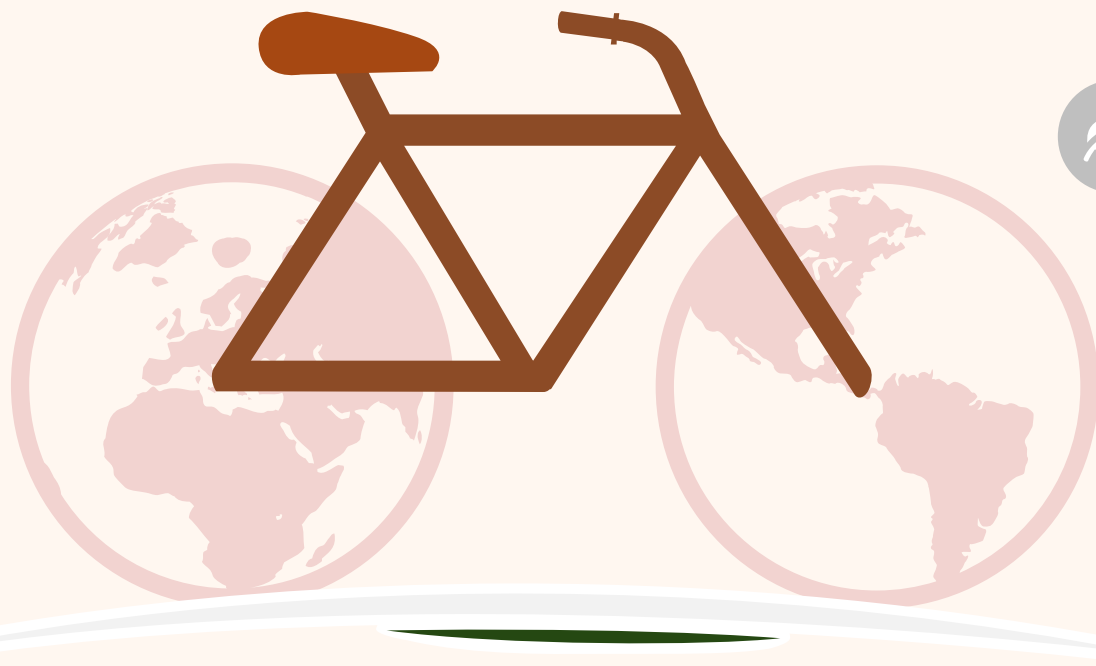
上台貼在  
大白板



大家一起  
歸納統整



每人一句說說看，做出不負責任的決定，  
可能帶來的結果



# 活動設計

## 做出負責任決定需要哪些能力？



釐清

我面對什麼問題？



分析

我有哪些選擇？  
各項選擇的優缺點？  
可能的結果和影響？



選擇

做出對自己對他人較合適的決定，為決定負責



承擔

面對做出決定後的結果，採取行動減少可能造成的負面影響

# 如何做適當的決定？

● 我面對什麼問題？

- 我有哪些選擇？
- 各項選擇的優點和缺點？
- 不同選擇可能帶來的結果和影響？

選擇A

- ◆ 優點
- ◆ 缺點
- ◆ 結果
- ◆ 影響

選擇B

- ◆ 優點
- ◆ 缺點
- ◆ 結果
- ◆ 影響

● 我的初步決定是？

- ◆ 這個決定的結果是...
- ◆ 帶來的負面影響有...
- ◆ 我需要/不需要改變初步的決定

● 做出對自己對他人較適當的決定

- ◆ 我選擇...  
因為...

# 活動設計

## 透過生活實例和模擬情境讓學生練習

### 【家庭情境】

我晚上玩平板玩到12點，  
媽媽生氣了，  
叫我趕快去睡覺。

放聲思考自己做此決定的思維過程

- 我面對什麼問題？
- 我有哪些選擇？
- 各項選擇的優點和缺點？
- 不同選擇可能的結果和影響？
- 我的初步決定是？
- 這個決定會帶來負面影響嗎？
- 我需要/不需要改變我的決定？



👉 對自己對他人較適當的決定是？

# 活動設計

## 小組時間

- 依情境演練做決定的技巧
- 放聲說出自己的思考過程
- 邀請各組上台發表

### 【情境A】

同學對我扮鬼臉，  
還叫我打他。



### 【情境B】

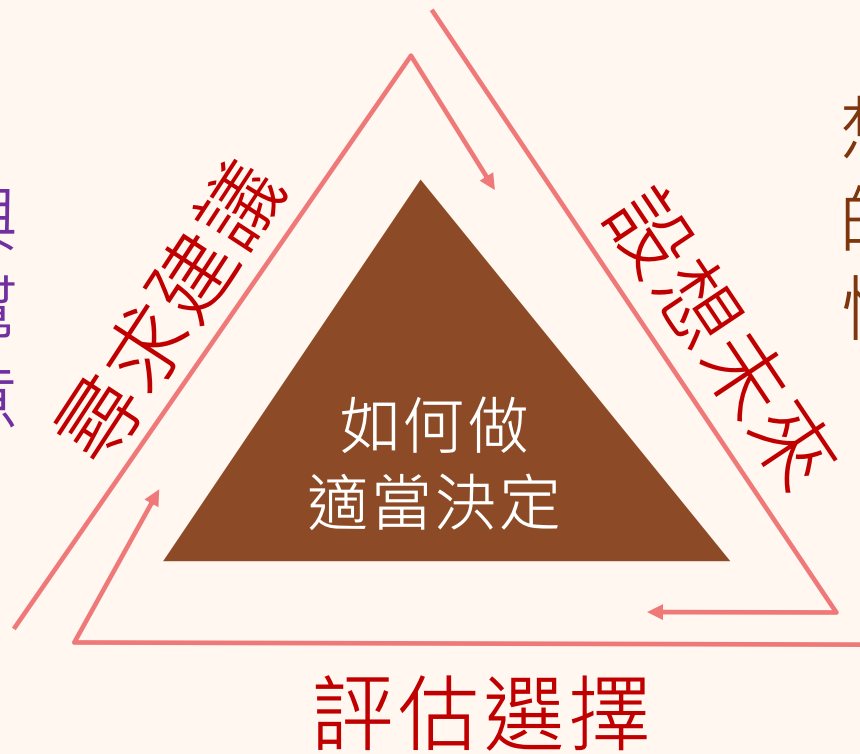
老師叫我訂正作業，  
同學找我去打球。



# 活動設計

## 你知道嗎？做適當決定時還可以

向信任的師長、同學、親友詢問他們的看法與建議，有時候他們會幫我們看到自己沒有留意到的地方。



想像未來自己回顧現在的決定，會不會因此後悔？是否有更好的選擇？

自己釐清面對什麼問題，有哪些選擇，分析各項選擇的優缺點、結果和影響，思考初步決定的結果和負面影響，是否需要改變決定。

## 負責任的決定—生活實踐

### \*我是生活實踐家

- ▶ 今天開始，一起將課堂上學到的做決定技巧應用在生活中喔！
- ▶ 自我觀察並紀錄，下次上課與老師同學分享😊

| 我會做適當的決定                                     |                                                          |                                          | 年 月 日 |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| ●我面對什麼問題？                                    |                                                          |                                          |       |
| ●我有哪些選擇？<br>●各項選擇的優點和缺點？<br>●不同選擇可能帶來的結果和影響？ | 選擇 A<br>●優點--<br>●缺點--<br>●結果--<br>●影響--                 | 選擇 B<br>●優點--<br>●缺點--<br>●結果--<br>●影響-- |       |
| ●我的初步決定是？                                    | ●這個決定的結果是_____<br>●帶來的負面影響有_____<br>●我需要/不需要改變初步的決定_____ |                                          |       |
| ●做出對自己對他人較適當的決定                              | ●我選擇_____<br>因為_____                                     |                                          |       |

紀錄使用技巧的心得，  
自我省思，持續練習，  
可以幫助我們更進步喔！

📖 做決定技巧應用心得



# 為難時刻 【兩難的抉擇】

※練習一下，分析下列這些兩難的情境：

| 情境                              | 我的兩難       | 分析正面和負面結果                  | 對我對別人都比較好的選擇是… |
|---------------------------------|------------|----------------------------|----------------|
| 1. 第六節下課打掃時間，我的肚子好餓，好想去合作社買東西吃。 | 選擇 1: 打掃   | 正面結果: 完成工作<br>負面結果: 肚子越來越餓 | 2              |
|                                 | 選擇 2: 去合作社 | 正面結果: 買到東西<br>負面結果: 沒有人跟我去 |                |
| 2. 同學向我借立可帶，但我也要用。              | 選擇 1: 借他   | 正面結果: 善良度增加<br>負面結果: 自己沒得用 | 2              |
|                                 | 選擇 2: 不借他  | 正面結果: 自己可以用<br>負面結果: 他不高興  |                |

## 遠離麻煩事

※想想看，分析下列事件，寫出你的想法！

|                                 | 這件事帶來的結果是          | 這個結果是<br>好是壞？ | 結果是我想<br>要的要嗎？ | 結果會不會帶<br>來更多麻煩？ | 避免更多麻煩的方法是    |
|---------------------------------|--------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|
| 1. 今天要交國文作業，但我沒有寫作業。            | 被老師罵               | 壞             | 不想             | 會                | 把功課寫完         |
| 2. 同學向我借 200 元買文具，我借給他了。        | 被媽媽罵               | 壞             | 不想             | 會                | 告訴他我今天沒帶錢     |
| 3. 快上課了，好友要我陪他去合作社買東西，我和他去了。    | 遲到晚進教室             | 壞             | 不想             | 會                | 請他自己去         |
| 4. 班上一群同學在欺負一位同學，要我助陣，我跟著附和。    | 我也佔好其欠負<br>的行重力。   | 壞             | 不想             | 會                | 不要跟著做         |
| 5. 放學回家路上，小學同學找我一起抽煙，我抽了幾口。     | 可能被發現<br>可能會上二樓    | 壞             | 不想             | 會                | 不要抽煙，<br>遠離現場 |
| 6. Fb 上有不認識的人要加我為朋友，我接受了。       | 他可能常找我聊天<br>甚至約我見面 | 壞             | 不想             | 會                | 不要接受          |
| 7. 鄰居大哥哥大姊姊晚上八點要出去玩，邀我一起去，我答應了。 | 玩得太晚回家<br>爸媽生氣     | 壞             | 不想             | 會                | 拒絕他或先問爸媽      |

# 【主題：拒絕的理由】

※想想看，遇到下列情境，你會拒絕嗎？說說你的理由！

| 情 境                      | 我應該拒絕嗎？                                                                    | 我的理由是？ | 哪一個決定的正向結果多？                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1.今天地理作業要抽查，小老師跟我收作業簿。   | <input type="checkbox"/> 應該拒絕<br><input checked="" type="checkbox"/> 不應該拒絕 | 因為會記警告 | <input type="checkbox"/> 拒絕<br><input checked="" type="checkbox"/> 接受 |
| 2.同學向我借 500 元買電玩的點數。     | <input checked="" type="checkbox"/> 應該拒絕<br><input type="checkbox"/> 不應該拒絕 | 會欠債    | <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕<br><input type="checkbox"/> 接受 |
| 3.快上課了，好友要我陪他去合作社買東西。    | <input checked="" type="checkbox"/> 應該拒絕<br><input type="checkbox"/> 不應該拒絕 | 要上課會遲到 | <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕<br><input type="checkbox"/> 接受 |
| 4.老師臨時請我幫忙把垃圾分類，那不是我的工作。 | <input type="checkbox"/> 應該拒絕<br><input checked="" type="checkbox"/> 不應該拒絕 | 幫忙     | <input type="checkbox"/> 拒絕<br><input checked="" type="checkbox"/> 接受 |

# 鼓勵學生分享經驗

- 傾聽不同觀點
- 瞭解面對問題可以有多種做法
- 如何做出利人利己的選擇
- 正面結果和負面結果，哪一個是你想要的？

The background features a warm, peach-toned palette with soft, wavy abstract shapes. Stylized floral illustrations in white and brown outlines are positioned in the corners, including large five-petaled flowers and smaller buds. A thin brown line forms a partial frame in the top-left and bottom-right corners.

— 02 —

# 成長型思維

# 哪些話語是你習慣說的？哪些不是？

- 1.有些題目本來就很難，不會是很正常的。
- 2.大部分學生都沒有好好唸書，所以全班平均那麼低。
- 3.可能有些地方沒弄懂，再想想看，一定可以學會。
- 4.有哪些方法可以讓學生的學習成效提高？
- 5.他的行為受到家庭影響很大，任何人都很難改變他。
- 6.這次作業沒有收齊，但我相信以後會越來越好。
- 7.如果覺得很難過就先放下，休息後也許會想到解決的方法。
- 8.作業每次都無法收齊，我已經不抱希望了。
- 9.這幾位家長雖然不好溝通，但他們是我的教育合作夥伴。
- 10.我能瞭解你很難過，想一些讓自己開心的事情，一切會過去的。

# 什麼類型的老師最能影響學生的表現？

1. 冷淡+成長型思維
2. 冷淡+固定型思維
3. 溫暖+成長型思維
4. 溫暖+固定型思維

猜猜看，  
美國華盛頓州立大學  
的研究結果？

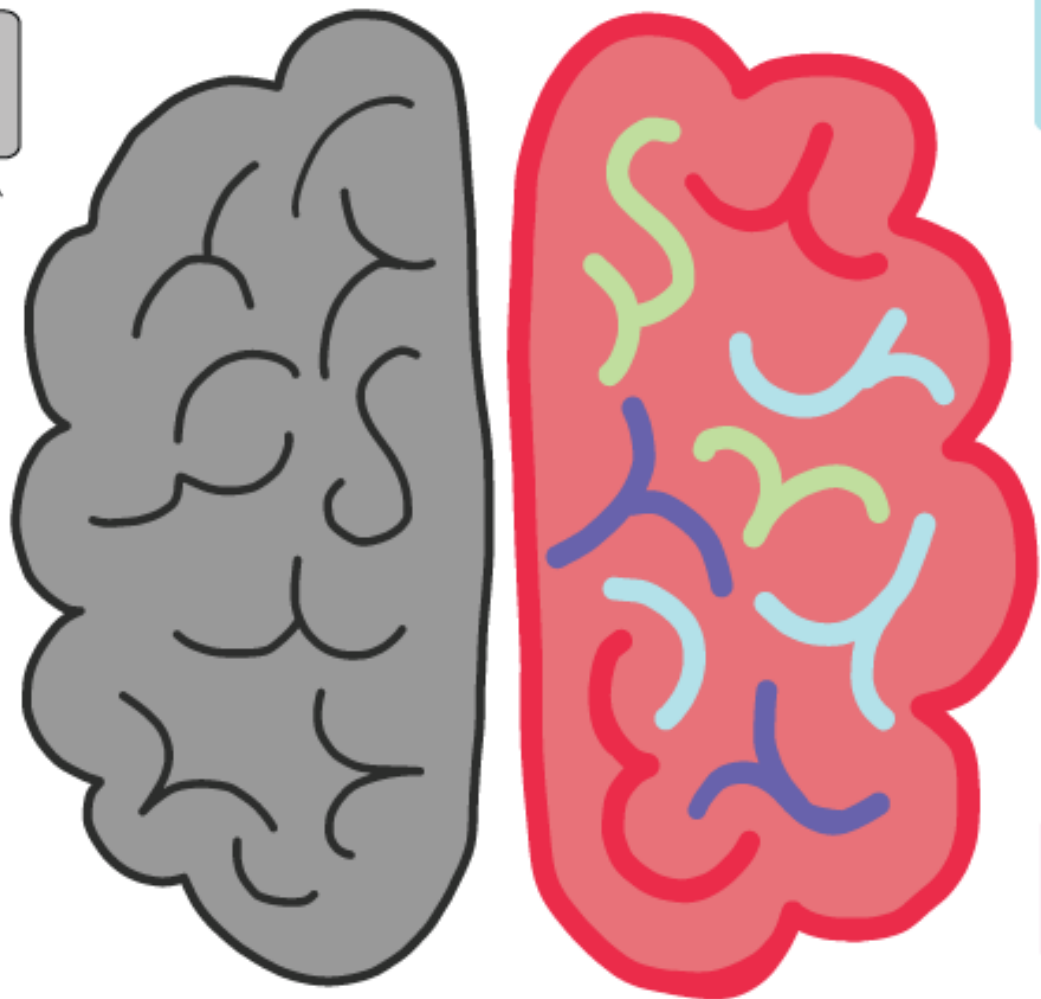
**比溫暖更重要！**



翻轉教育

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/009050>

# 固定型思維 vs. 成長型思維



你知道嗎？

## 換了說法，也換了思維

|             |   |                      |
|-------------|---|----------------------|
| 我就是不懂。      | → | 我忽略了什麼嗎？             |
| 我放棄了。       | → | 我得試試我學過的（別的）方法。      |
| 我犯錯誤了。      | → | 犯錯能讓我變得更好。           |
| 這太難了。       | → | 我可能需要更多的時間和精力（才能搞定）。 |
| 已經挺好的了。     |   | 這真的是我的最好成績嗎？         |
| 我不可能像她一樣聰明。 | → | 她是怎麼做的，我也要試試看。       |
| 我不能做得更好了。   | → | 我還能做得更好，我要繼續試試！      |
| 我閱讀不太好。     | → | 我要訓練我的閱讀能力。          |
| 我不擅長這個。     | → | 我正在提升自己。             |



# 為什麼教師的成長型思維很重要？

## 成長型思維帶來**自主能動性**

影響年輕人自我認同與自主能動性的因素：

- 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

Nancy Frey、Douglas Fisher、Dominique Smith，2019

我喜歡我的獨特性

我有愛我、關心我的人

我每天都在學習

我能夠接受挑戰

我相信我能做到

我的想法很重要

我有許多資源可以運用

我總是盡力做到最好

我能堅持下去

今天是有收穫的一天

事情進展會順利的

超級重要

# 面對錯誤的成長心態

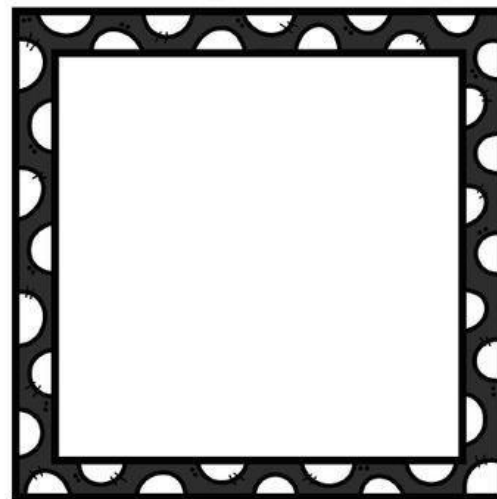
## --從錯誤中學習

making  
mistakes is  
okay, it's  
how we  
learn.

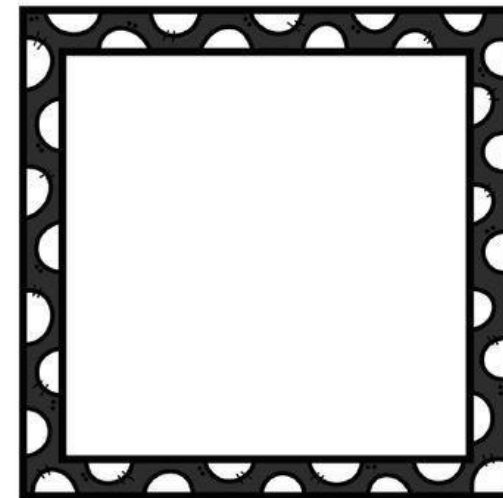


<https://www.pinterest.com/pin/1078964023247882569/>

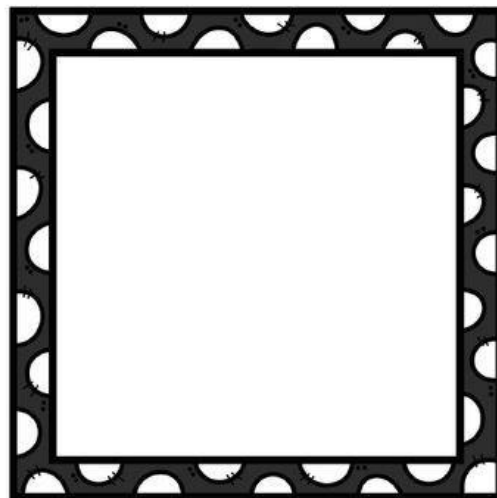
Name: \_\_\_\_\_  
It's OKAY to make  
mistakes.



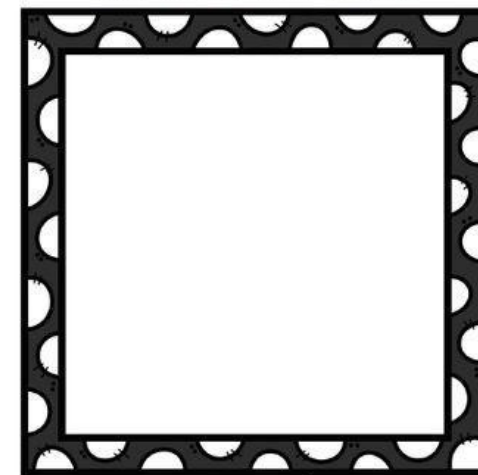
I made a mistake.  
Here's what happened.



After I made the mistake,  
here's what I did.



Here's what I learned from  
my mistake.



Next time, I'll do this.

# 打造成長型思維的教室

第一個月：學習是練習，不是要求完美

第二個月：每個人都能學

第三個月：我的大腦像肌肉一樣成長

第四個月：我是這個學習團體的重要成員

第五個月：我們愛挑戰

第六個月：意見反饋是禮物

第七個月：沒有計劃的目標只是願望

第八個月：挫折和錯誤是學習的機會

第九個月：「不知道」跟「還不知道」有差別

第十個月：我可以做到

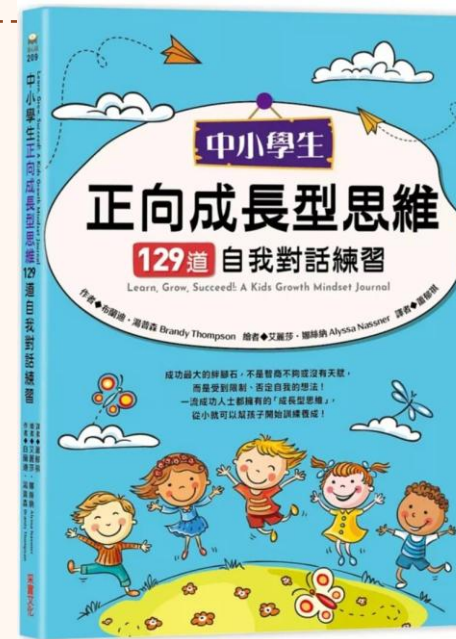
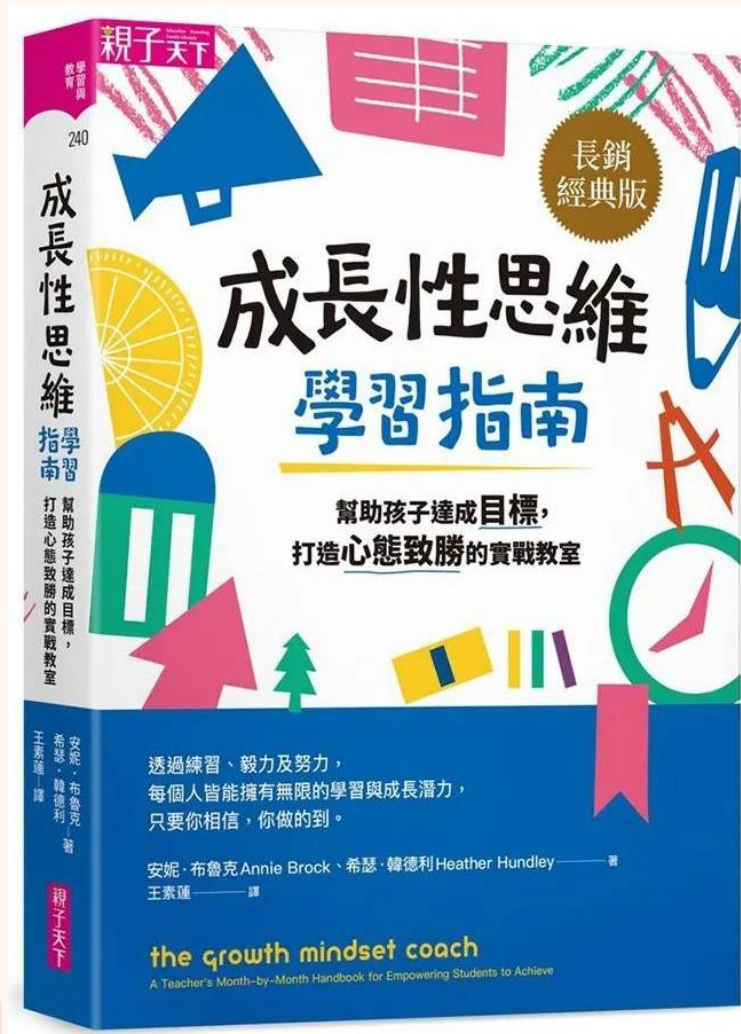
第十一個月：如果我不照顧自己，就沒辦法照顧別人

第十二個月：新的一天是新的成長機會

Never say  
**"I can't"**  
Always say  
**"I'll try"**



# 好書推薦



【立即行動】  
你會如何規劃一學期的成長型思維？

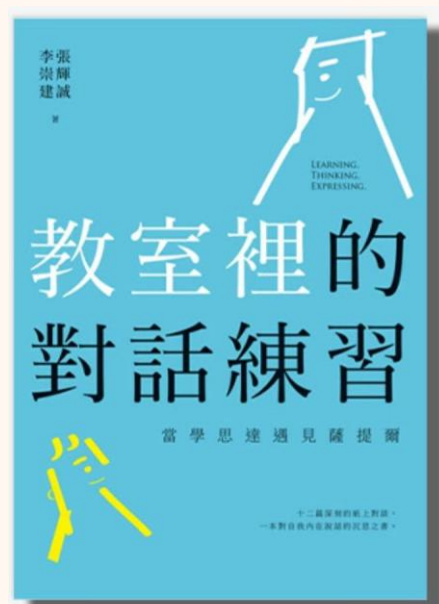
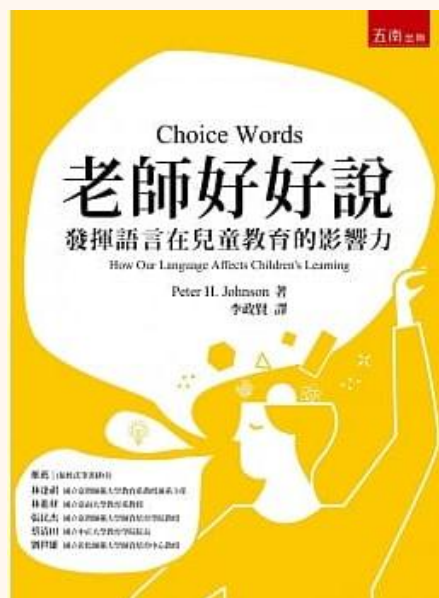
The background features a warm, peach-toned palette with soft, wavy abstract shapes. Stylized floral illustrations in white and brown outlines are positioned in the corners, including large five-petaled flowers and smaller buds. A thin brown line forms a partial frame at the top and bottom.

— 03 —

# 薩提爾對話

# 透過語言創造更多可能性

- 改變對話就能改變結果
- 教師首先需覺察自己的言談

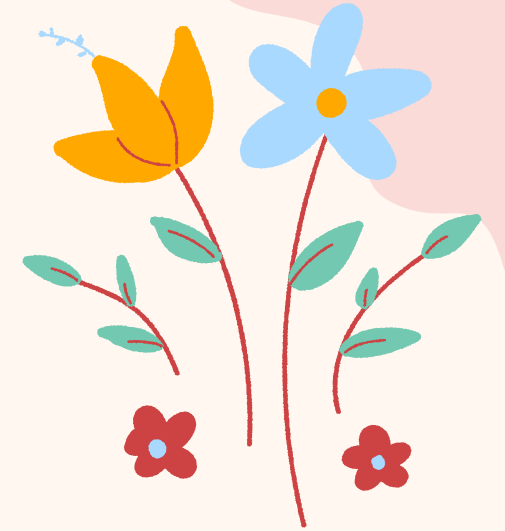


# 改變對話就能改變結果

➤ 教師首先需覺察自己的言談

★ 你能覺察這是什麼語氣和態度嗎？

1. 這一題怎麼會很難？一點都不難。
2. 剛剛不是已經說好了嗎？怎麼又變了？
3. 你再這麼懶，不寫作業，以後哪一個老闆敢僱用你？
4. 你數學課整節都沒進教室，數學老師很生氣，快去跟他說對不起。
5. 動作再這麼慢，以後同學都不想等你了。
6. 你自己想想看，已經是第幾次忘記了？



# 教師的正向語言

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 認同感受 | 我知道你對這件事感到.....               |
| 表達理解 | 我能理解為什麼你想要.....               |
| 詢問觀點 | 對於這件事情，你的想法是.....             |
| 確認約定 | 我發現你沒有.....，可以告訴我是什麼原因嗎？      |
| 提供選擇 | 現在是.....時間，你想要.....，還是想要..... |
| 支持肯定 | 我注意到你.....做得很不錯，你一定非常用心！      |
| 期望未來 | 有沒有可能下次我們.....                |

## 【實作練習】請試著將下列話語改為正向語言

1. 是你有錯在先，還對同學生什麼氣！

→→

2. 老師又不會害你們，為什麼就是不聽勸？

→→

3. 每次都要一直提醒才會做，就不能自動一點嗎？

→→

4. 都快考試了，還不早一點開始複習！

→→

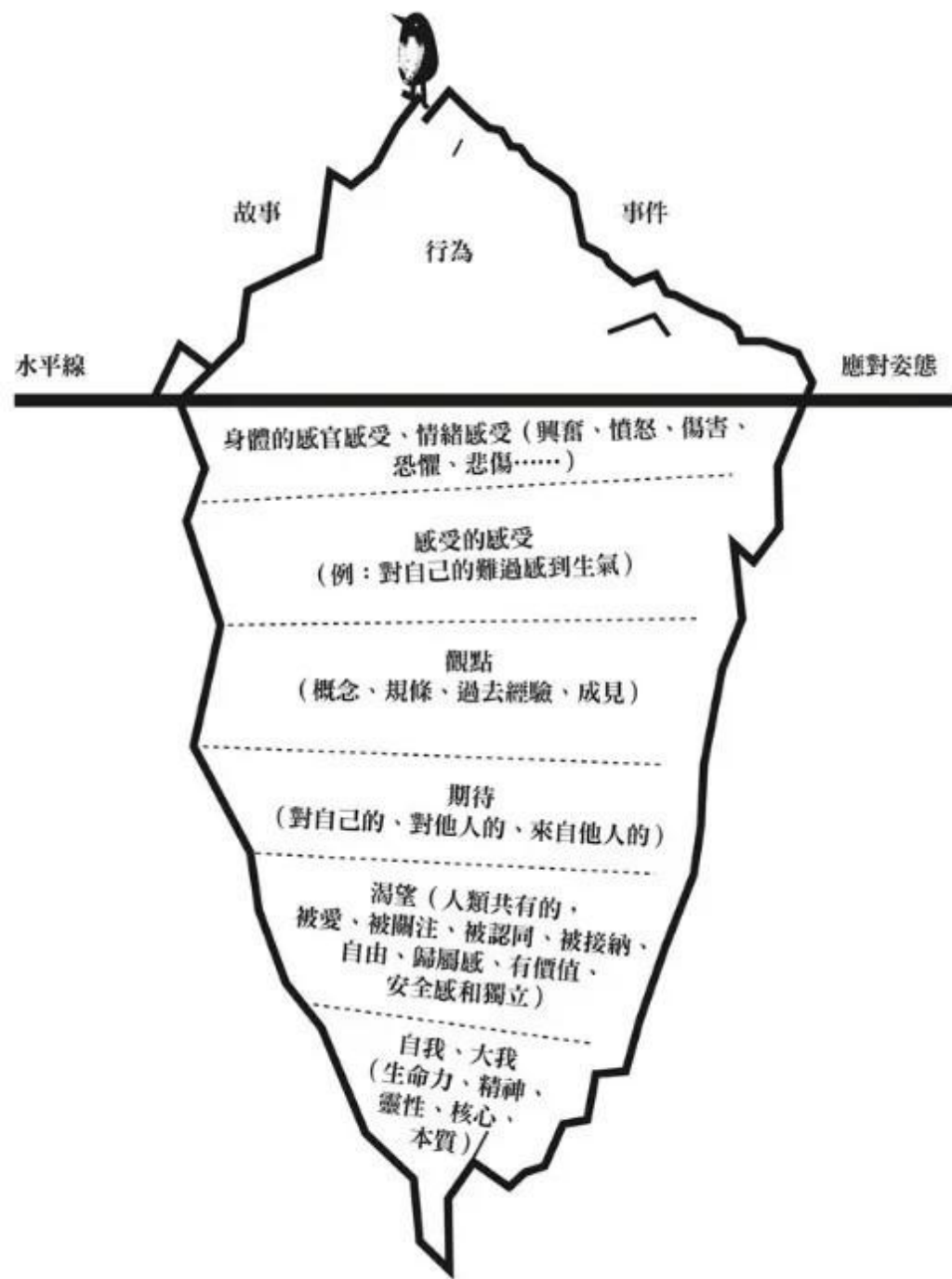
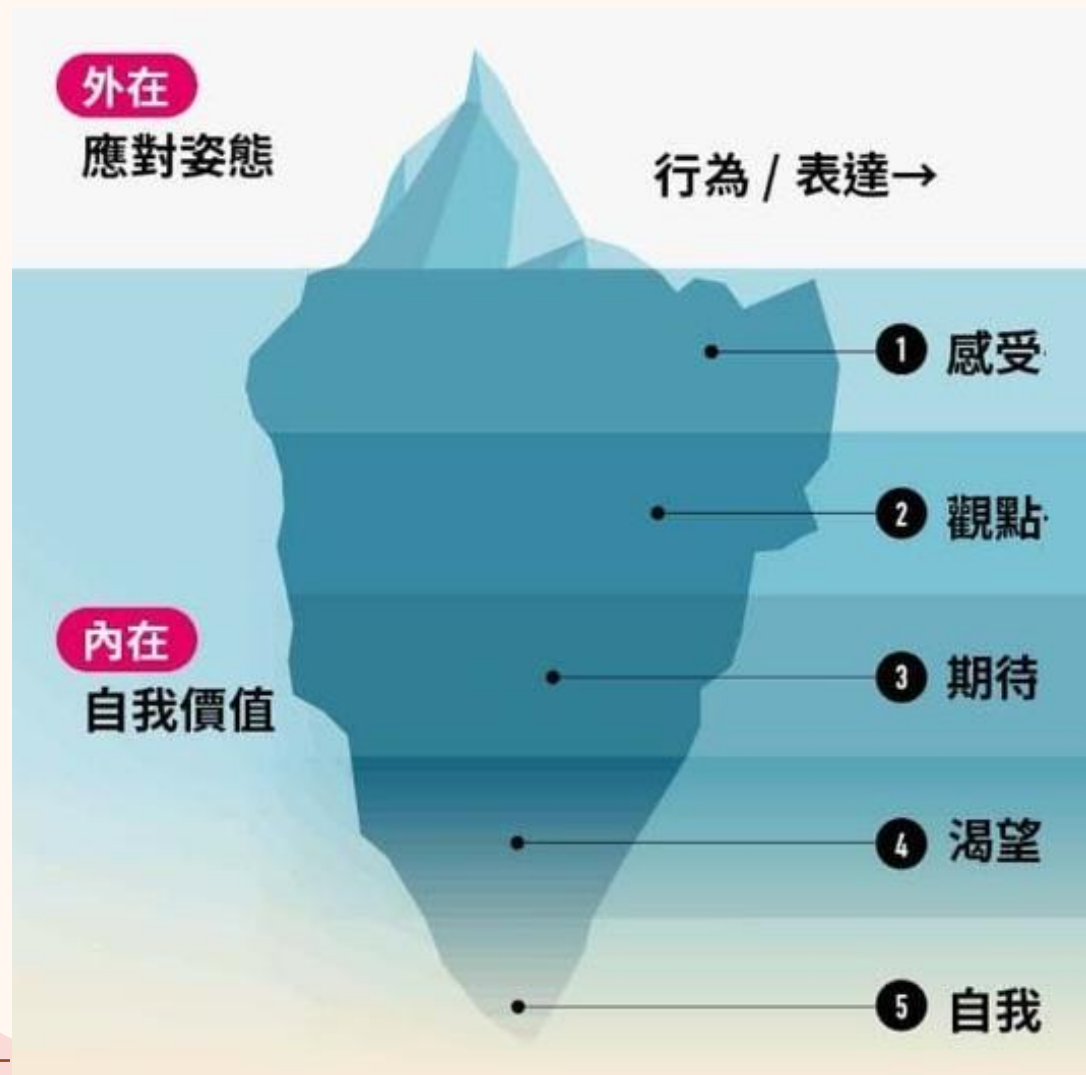
5. 東西拿了就走，你不會幫忙整理嗎？

→→

6. 跟你說過這麼多次，不懂不會問嗎？

→→

# 冰山理論



# 五種應對姿態



| 在乎<br>姿態 | 自己 | 他人 | 情境 |
|----------|----|----|----|
| 指責       | ✓  |    | ✓  |
| 討好       |    | ✓  | ✓  |
| 超理智      |    |    | ✓  |
| 打岔       |    |    |    |
| 一致性      | ✓  | ✓  | ✓  |

想要實現良好溝通境界，最推薦的是「**一致性溝通**」。

「一致性」的溝通者是**真誠、真實的自我表達者**，他們**關注對方**，並在適當的情境脈絡中，傳達直接的訊息，並且為此負責，能顧及自己、他人和當時的情境。

# 以好奇心開啟對話--薩提爾對話練習的重點

## 【重點1】問問題

保持對一個人的好奇心是探索冰山的重要關鍵，在冰山的對話中，透過詢問問題來建立連結，而問問題的重點在於探索問題的成因及細節，以瞭解事件的脈絡。

## 【重點2】給予回饋

當對方願意回答我們的問題時，可以重述他的話語，核對事實，也能透過表達自己的感受來同理對方的心情。

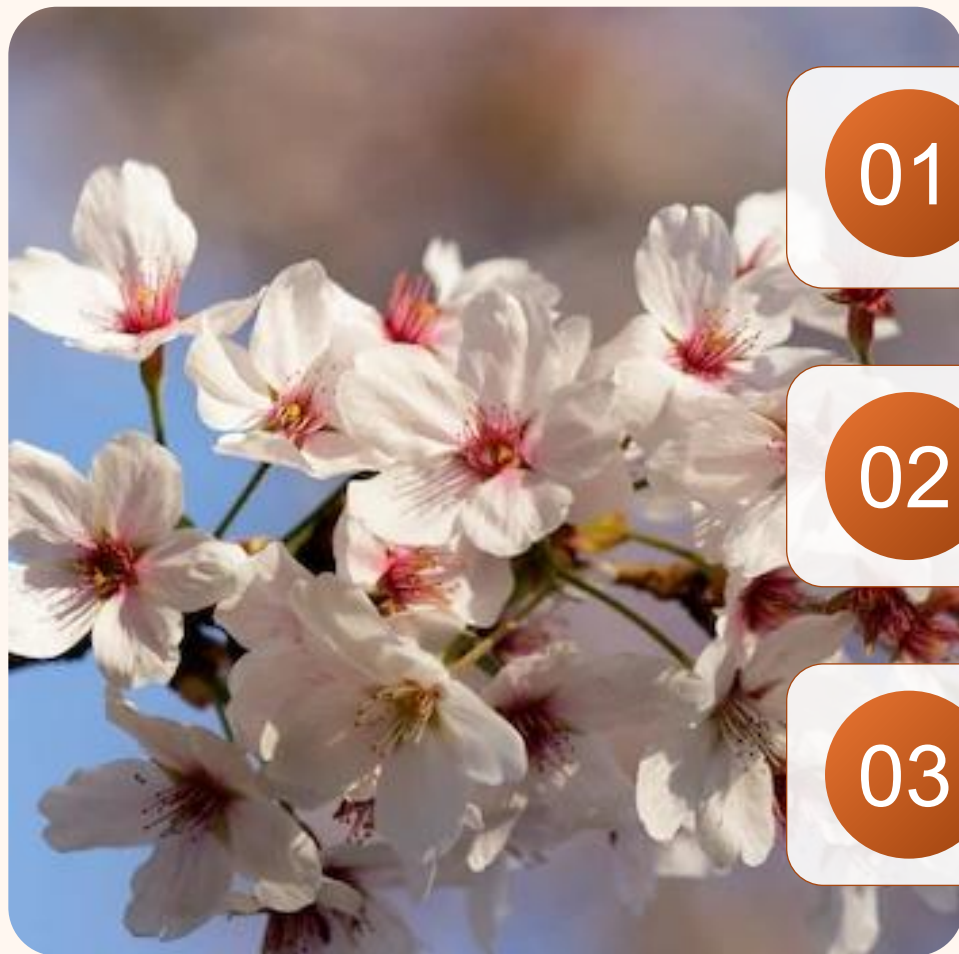
## 【重點3】探索冰山

若對方願意繼續和我們對話，就可以逐漸向冰山下探索，詢問他的感受以及背後的情境和原因。若此時對方有新的情緒產生，允許他抒發情緒，一起思考並談談為什麼會有這樣的感覺。

## 【重點4】解決問題

等待雙方已經彼此瞭解，且情緒穩定時，可以試著解決一開始的問題。共同討論，建立對事情的共識，找到彼此都能接受的解決方法。

# 校園情境演練



01

舉例學生常見的問題

02

決定應對姿態，開啟對話

03

夥伴回饋，我的心得與調整

— 04 —

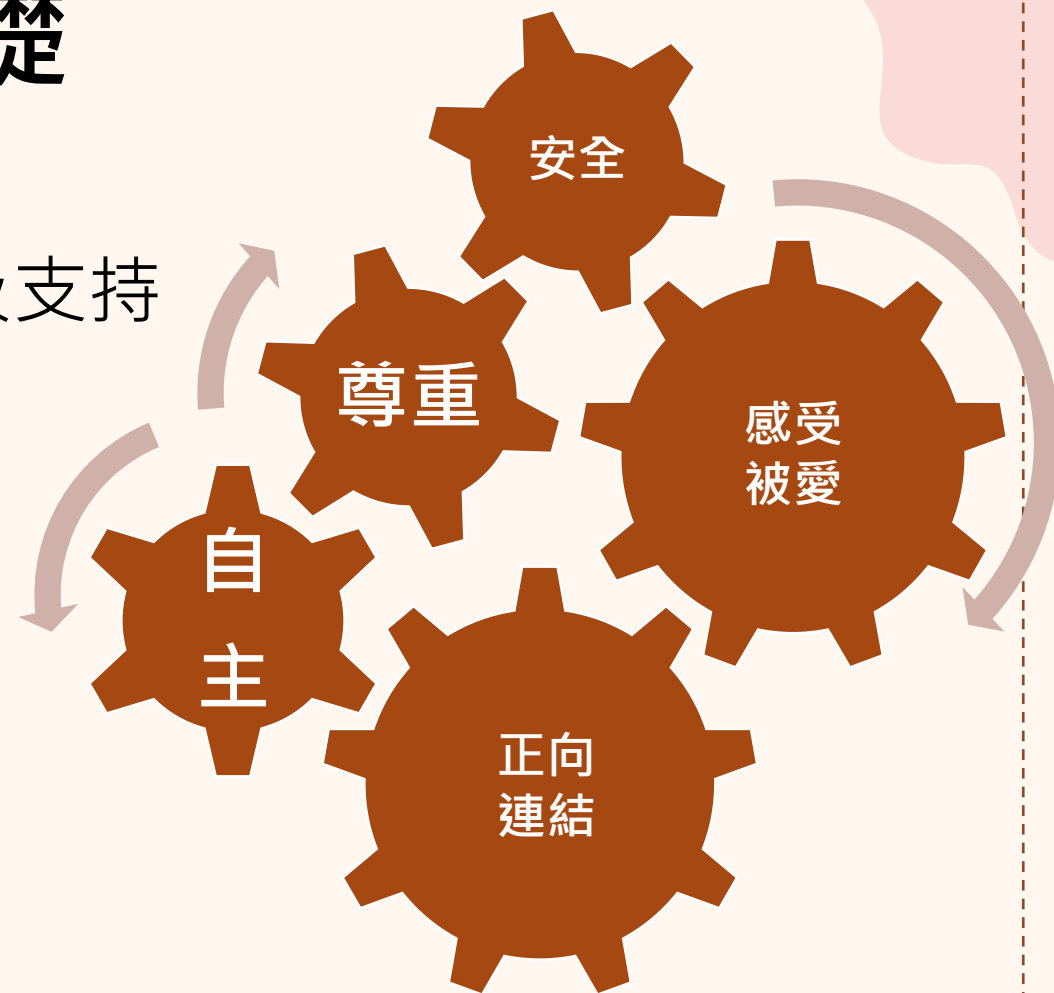
# 創建學習團隊



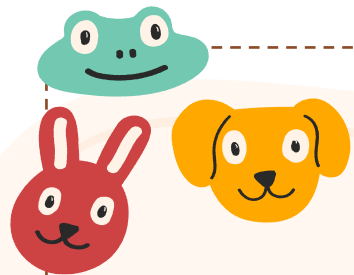
# 歸屬感

# 歸屬感是班級經營的基礎

- ✓ 歸屬感不只是跟他人夠熟絡
- ✓ 更重要的是被團體成員接納、關注及支持
- ✓ 跟其他成員一樣受重視
- ✓ 學生能看到/感覺到自己的存在
  1. 看到自己的作品
  2. 看到自己貢獻的想法
  3. 看到自己為團體付出
  4. 看到自己的優點發揮



受到團體接納與認同，才能夠穩定發展自我



# 與學生建立正向連結

- 😊 聽學生聊他們的興趣
- 😊 記得他們喜歡什麼、討厭什麼
- 😊 記得對他們而言重要的事
- 😊 請學生教你他很拿手的事物
- 😊 將學生的專長運用在課程或活動中
- 😊 分享自己與他們有關的生活經驗
- 😊 在他們需要幫忙的時候提供協助
- 😊 與他們一起做一些開心、瘋狂的事
- 😊 為他們的進步和達成目標慶祝

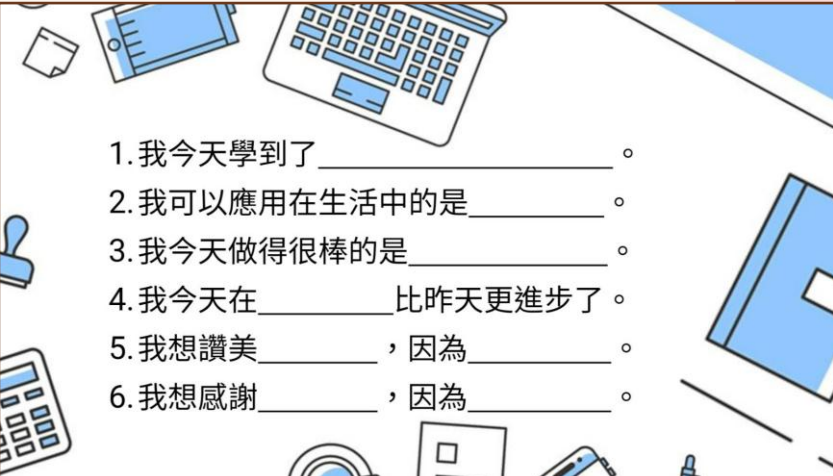
親愛的同學們：

我會傾聽你們的聲音  
我信任你們  
我關心你們  
我支持你們  
我對你們有信心  
你們都是重要的  
我們可以一起完成  
許多有意義的事

你們的老師

# 發展同儕關係

- 當學生體驗到與老師之間健康的關係，就更有可能在與同儕相處上仿效這些行為
- 從第一天開始就讓學生認識彼此
- 教導學生互相接納尊重並確實做到
- 每節課進行簡短的感恩圈



1. 我今天學到了\_\_\_\_\_。
2. 我可以應用在生活中的\_\_\_\_\_。
3. 我今天做得很棒的是\_\_\_\_\_。
4. 我今天在\_\_\_\_\_比昨天更進步了。
5. 我想讚美\_\_\_\_\_, 因為\_\_\_\_\_。
6. 我想感謝\_\_\_\_\_, 因為\_\_\_\_\_。

《在課程總結練習感恩》

【我的補充】如何建立學生對班級的歸屬感？



# 討論行為規範

## 1. 從校規和班規談起

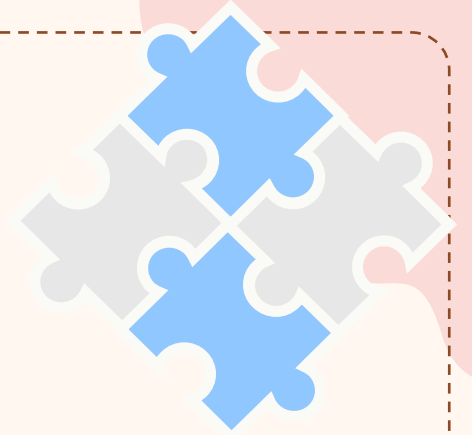
- 學校和班上的規則有.....，訂立此規則的用意是.....
- 學校和班上哪些規則可以用在我們的課堂？
- 將適用的規則寫下來，還有想要補充的嗎？
- 有這些規則對我們上課的幫助是.....



古語云：不教而殺謂之虐。請不要假設學生應該都知道。

## 2.運用矩陣定義不同情境的行為規範

|    | 教師講課                                                                                                                     | 小組合作學習                                                                                                         | 個人獨立學習                                                                                       | 轉換活動/教室                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 尊重 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 專心聽講</li><li>• 舉手發言</li><li>• 不做自己的事情</li><li>• 不吃東西</li><li>• 想上廁所先詢問</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 傾聽同學發表</li><li>• 使用正向語言</li><li>• 溫和表達自己想法</li><li>• 輪流發言不插嘴</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 安靜學習或做事</li><li>• 不干擾到他人</li><li>• 需要幫忙時舉手</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 音量適中</li><li>• 個人臨時需轉換時，先徵求老師同意</li></ul> |
| 負責 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 準備好學用品</li><li>• 寫筆記</li><li>• 有疑問時請教老師</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 積極參與討論</li><li>• 完成分配的任務</li><li>• 紀錄後續要完成的事項</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 牢記學習任務</li><li>• 需要幫忙時主動求助</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 帶齊文具用品</li><li>• 保管好個人物品</li></ul>        |
| 安全 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 椅子碰地，不坐兩腳椅</li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• 不擅自離開小組</li><li>• 正確使用工具材料</li></ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 坐好，不坐兩腳椅</li><li>• 正確使用工具材料</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 盡快回到指定場所</li></ul>                        |



### 3.對常見問題產出行為共識

➤遇到下列情形，如何做是較適當的？

- 01 我需要老師幫忙，但老師正在教同學。
- 02 時間快到了，但我還沒有完成手上工作。
- 03 我已經完成任務了，不知道該做什麼。
- 04 老師說了一個指令，但我沒聽清楚。
- 05 我不知道如何回答老師同學的問題。
- 06 我忘了帶講義和文具。
- 07 我不知道如何進行學習單和作品。
- 08 上課中突然想去上廁所。

- 09 有重要事情必須告知老師同學。
- 10 需要起身離開座位一下。
- 11 需要挪動椅子和同學討論。
- 12 需要使用電腦或其他物品。
- 13 需要獨自安靜思考或書寫。
- 14 一直想著一件事情，想要趕快解決。
- 15 需要提早離開教室。

# 相互回饋，凝聚向心力

- 分享本週的實踐情形
- 互相鼓勵及建議
- 調整想法和步驟

- 檢測自己的風格特質
- 同儕討論如何截長補短

- 運用更多情境實例
- 分組進行討論和演練
- 精進技巧提升行動力

- 結果與預期是否相同
- 可以採取哪些行動
- 可以如何調適



## 設定目標與獎勵

- 討論個人目標和團體目標
- 討論計分方式
- 討論獎勵方式
- 鼓勵彼此進步
- 為夥伴的成就慶賀

## 我們這個星期的目標

1. 每個人都有帶講義
2. 合作完成學習任務
3. 每個人都有寫作業

如果達成了，我們可以一起.....



The background features a warm, peach-toned palette with soft, wavy abstract shapes. Stylized floral illustrations in white and brown outlines are positioned in the corners, including large five-petaled flowers and smaller buds. A thin brown line forms a partial frame in the top-left and bottom-right corners.

— 05 —

# 個案分享

The background features a warm, peach-toned palette with soft, wavy abstract shapes. Stylized floral illustrations in white and brown outlines are positioned in the corners, including large five-petaled flowers and smaller buds. The overall aesthetic is clean and modern.

06

# 交流與展望

# 教育部 社會情緒學習中長程計畫

## 第一期五年計畫

幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好 教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」



發布單位：學生事務及特殊教育司 聯絡人：蔡維濬 電話：(02)7736-7835 電子信箱：sa1556@mail.moe.gov.tw

為實踐「健康臺灣」之國政願景，教育部邀集國家教育研究院、地方政府、民間團體及相關專家學者，已完成擘劃並於日前公布「幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好：教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」(114年至118年)，以營造友善且幸福的校園環境，提升教職員與學生的情緒健康，重點涵蓋學習有關人際互動、同理關懷他人、道德責任等知識、技巧、態度、信念的教育過程。

教育部指出，社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)包括自我覺察(self-awareness)、自我管理(self-management)、社會覺察(social awareness)、人際關係技巧(relationship skills)、負責任的決定(responsible decision-making)，與經濟合作暨發展組織(OECD)、聯合國教科文組織(UNESCO)所提出的願景與趨勢相符，有助實踐教育願景與人才培育的目標，亦可促進正向氛圍、同理心關懷、社會和諧及可持續的社會發展。

教育部強調，十二年國民基本教育與社會情緒學習兩者皆秉持全人教育的理念，著重學生的自主性與學習動能，學校教育將結合108課綱致力於幫助學生自我理解與認同，並培養溝通互動能力與同理心。本中長程計畫共有5個推動面向，包含：「研發與開展在地經驗」、「人才培力」、「學校文化與環境」、「跨系統連結」、「推廣傳播與國際連結」，將歸納國際間的社會情緒學習的理論方案，進而發展本土性內涵，涵養各級學校教職員的社會與情意知能，包含職前教師、教職員以及學校領導人等，辦理支持性團體、教學分享等活動。學校可結合學校願景、各領域課程、學校活動進行整全式規劃，連結社區教育、家庭教育、非營利組織等資源，共同建立教學實踐與學校推動的資源平臺。

國家教育研究院未來將研發指引與教學工具，以利學校推動與教學實踐，並建立評估與回饋機制，檢視學校推動、方案實施、教師融入領域教學以及班級經營的實施成效。各級學校將辦理社會情緒學習活動與課程，將增益學生多元智能的展現，社會與情意技能的發展，學生能夠逐步具備自我認同、同理關懷他人、樂於學習、樂於挑戰不怕失敗。期待各界間相互理解與協作，跨單位溝通與連結，並整合相關資源積極推動，共同營造幸福友善學校文化與環境。



[https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0#](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0#)

114-02-27

教育部社會情緒學習中長程計畫  
第一期五年計畫（114-118 年）

幸福教育、健康臺灣  
幸福學校、師生共好

中華民國 114 年 1 月

目次

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 目次 .....                | i  |
| 圖次 .....                | ii |
| 壹、計畫緣起 .....            | 1  |
| 貳、實施期程 .....            | 1  |
| 參、問題評析 .....            | 1  |
| 肆、社會情緒學習的意涵 .....       | 4  |
| 伍、國際趨勢與國內現況 .....       | 6  |
| 陸、社會情緒學習政策推動的關鍵因素 ..... | 8  |
| 柒、理念與目標 .....           | 12 |
| 捌、推動面向 .....            | 13 |
| 玖、推動策略與具體行動方案 .....     | 15 |
| 壹拾、預期成效 .....           | 28 |
| 參考文獻 .....              | 30 |
| 附件 .....                | 33 |



## LEARN

教師不僅需要知道如何教授社交和情緒技巧，還要懂得如何打造一個安全、充滿關懷、支持性強，且能夠快速回應學生需求的校園與課堂環境

# 從今天開始

如何自我覺察？

如何自我管理？

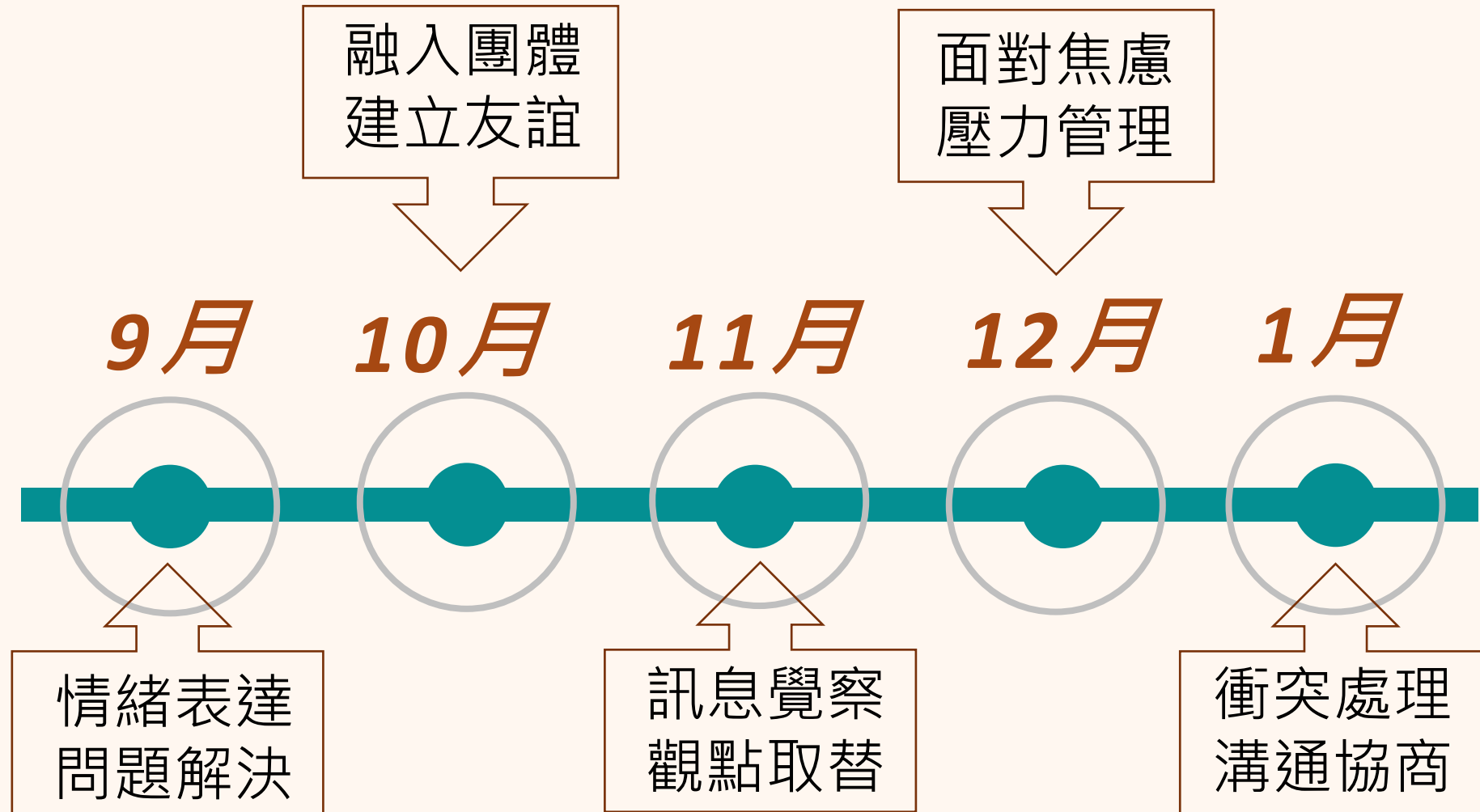
如何  
培養社會覺察？

如何  
發展人際技巧？

如何做出  
負責任的決定？

如何將SEL與品格應用在日常生活、  
班級經營與課程教學？

# 社會情緒學習主題 ~ 以113學年上學期為例



# 在教室中張貼行為策略海報

想想看，如何做到尊重？

- ✓ 專注傾聽發言的人
- ✓ 不批評他人的觀點
- ✓ 輪流發言，不插嘴
- ✓ 使用有禮貌的用語
- ✓ 遵守大家約定的事項
- ✓ 以你希望被對待的方式來對待他人
- ✓ （請增加你的想法）



當我生氣時，我可以...

**深呼吸並吐氣**



當我生氣時，我可以...

**數到20**



當我生氣時，我可以...

**喝水(冰、溫)**



當我生氣時，我可以...

**去運動、伸展操**



當我生氣時，我可以...

**找一個大人幫忙**



當我生氣時，我可以...

**去拿笑笑符咒**



當我生氣時，我可以...

**去唱歌、聽歌**



當我生氣時，我可以...

**去寫字、畫畫**



當我生氣時，我可以...

**找療癒小物**



當我生氣時，我可以...

**走開或去走路**



當我生氣時，我可以...

**撕紙、揉紙團**



當我生氣時，我可以...

**做自己快樂的事**



當我生氣時，我可以...

**去吃東西**



當我生氣時，我可以...

**去找朋友**



當我生氣時，我可以...

**去找喜歡的玩具**



# SEL與品格課堂實踐--教學簡報節錄

01

融入團體.建立友誼  
第一步  
傾聽



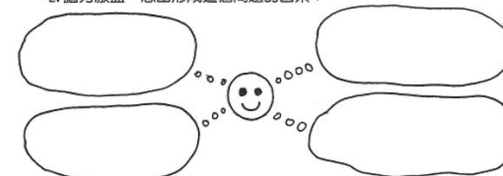
你會如何解決問題?

《解決問題的步驟》

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

1. 問題的癥結在於：\_\_\_\_\_

2. 腦力激盪，想出形成這個問題的因素：



3. 想想看，形成問題最重要的因素是：\_\_\_\_\_



當我遇到討厭的人或事.....



我可以學到

- 明白同理心的含義
- 以同理心對待同學



想法轉彎  
發現驚喜

How you  
**TEACH**  
is more  
**IMPORTANT**  
than what you  
**TEACH**

Pink Tulip  
Creations

- 我過去的經驗
- 我遇到的困難
- 我還有疑問

😊計畫，  
就是把未來帶到眼前

啟動改變，讓願景可見

# 在SEL與品格教育路上 與您同行