

# My SEL Superpowers: Understanding Me & You

英語與 SEL

撰文者：新北市立積穗國中 盧柏宏老師

我的 SEL 超能力  
讀懂自己，溫暖你



## 如何將社會情緒學習 (SEL) 融入課程？

它不是一堂「用英語上的品格課」，而是將 SEL 的內涵 (例如同理心、情緒管理) 「融入」到英語的聽、說、讀、寫活動中。學生在練習英語的同時，也在運用 SEL 相關情緒知能。此外，也可將 SEL 融入日常教學中，如透過遊戲化設計、分組合作學習和活動反思 (如 4F 思考法：Facts(事實)、Feelings(感受)、Finding(發現)和 Future(未來)) 等方式，提升學生的自我認知、情緒管理與責任感，進而增強學習動機。

## SEL 融入英語課堂五大核心要素

### (一) 明確的「雙重目標」(Clear Dual Objectives)

在備課時，教學者必須設定英語和 SEL 學習目標。

英語目標 (範例)：學生能學會並使用 2-3

個描述情緒的形容詞 (e.g., excited, sad, relaxed)，並能使用 "I feel..." 和 "You look..." 句型進行口說練習。

SEL 目標 (範例)：學生能夠辨識並說出三種不同的情緒 (自我覺察)，並能同理他人的感受 (社會覺察)。

### (二) 建立「安全與信任」的課堂氛圍 (Safe & Trusting Environment)

SEL 涉及分享個人感受和觀點。如果學習者害怕犯錯或被嘲笑，他們就不會開口。教學者必須以身作則，建立「犯錯也沒關係」(It's okay to make mistakes. & We can learn from mistakes together.) 的學習氛圍。在進行小組討論時，明確訂立「尊重傾聽」和「不批評」的規則 (Ground Rules)。

### (三) 選擇「高生活相關 / 連結性」的素材 (Relevant & Engaging Content)

教材 (如文章、影片、繪本) 是引發 SEL 討論的「觸發點」。

建議教學者選擇有感，亦能引發學生共鳴的主題。如繪本文本 (康軒七上 Story Time(optional) 附錄繪本、七下 L5 You Helped Me a Lot 對話 (寫給欣賞對象的一

封信)、貼近生活的文章(如關於壓力、友誼、網路霸凌等主題)等。

#### (四) 結構化的「互動與反思」(Structured Interaction & Reflection)

SEL 不是「教」出來的，而是「體驗」和「反思」出來的。

課程活動應從「個人思考」(Self-Reflection)發展至「兩人對話」(Pair Work)，最後才到「小組/全班分享」(Group/ Whole Class Sharing)。

Watch (看動畫)：觀察角色的情緒。

Think (個人想)："How is she feeling?

Why?" (練習英語：She feels... because...)

Pair (兩人說)："What would you do?" (練習英語：If I were him, I would...)

Share (全班分享)：教學者引導，並補充關鍵的英語句型或單字。

圖一、課室討論策略



#### (五) 語言和 SEL 技能的「鷹架」

##### (Scaffolding Language & SEL)

老師的角色是「鷹架」(Scaffold)，提供學生表達 SEL 概念時所需的「語言表達鷹架」。語言鷹架 (Sentence Stems)：在黑板上提供句型，讓學生能「選用」進行表達。

I feel... when...

I think you are feeling...

In my opinion, he should...

I agree/disagree with you because...

## SEL(社會情緒學習)結合康軒課程示例

康軒七上 Story Time(optional) 附錄繪本 Danny the Dog (p.105~p.114) 為例

【檔案連結：】

這個故事告訴我們，每個人都是獨一無二的。Danny 一開始不喜歡自己，羨慕他的朋友們。但他後來發現，他自己的「缺點」(短腿、短脖子、搖擺的尾巴)其實在特定情況下是很有用的優點。所以我們應該學會欣賞自己的特質，並了解「天生我材必有用」。

### 1. 課程主題 (Topic)

Learning to Love Myself: We Are All Different (學習愛自己：我們每個人都不同)

### 2. SEL 核心 (SEL Core Competencies)

#### (一) 自我覺察 (Self-Awareness):

(A) 辨識出自己對自己身體特徵或能力的感受 (例如：Danny(狗)一開始不喜歡自己的短腿)。

(B) 認識到自己獨特的優點 (例如：Danny 發現自己可以用短腿快速挖洞)。

#### (二) 社會覺察 (Social Awareness):

(A) 練習「換位思考」，理解 Danny 的朋友雖然有長處 (如 Henry(馬)跑得快)，但也有短處 (如 Henry(馬)不能挖洞)。

(B) 學生能理解自己的特質如何正面地影響他人 (例如：Carrie(貓)喜歡 Danny(狗)搖擺的尾巴，因為它「令人高興」)。

### 3. 英語學習目標 (Target English)

形容詞 (Adjectives) : 形容人、事、物的特徵或狀態。

英文 (English)	中文 (Chinese)	範例搭配 (Example)
short	短的	short legs (短腿)
long	長的	long neck (長脖子)
wagging	搖擺的	wagging tail (搖擺的尾巴)
beautiful	漂亮的	beautiful tail (漂亮的尾巴)
fast	快的	run fast (跑得快)
cheerful	令人高興的	look cheerful (看起來很開心)

動詞 (Actions / Verbs) : 表示角色正在做的事情。

英文 (English)	中文 (Chinese)	範例搭配 (Example)
run	跑	run fast (跑很快)
dig	挖	dig a hole (挖一個洞)
help	幫助	help my friend (幫助朋友)
cheer up	鼓舞；使振作	cheer up my friend (鼓舞朋友)

句型：

#### 描述與感受 (Describing & Feeling):

- I have... (e.g., I have short legs. )
- I don't like my... (e.g., I don't like my short legs. )
- I like... (e.g., I like my name tag. / You like my wagging tail? )

#### 比較能力 (Comparing Abilities):

- I can... (e.g., I can run very fast. / I can dig a hole very fast. )
- I can't... (e.g., I can't see the name tag on my neck. )

#### (SEL 總結句型) 學習接納 (Learning Acceptance):

- Maybe it's not so bad... (也許 ... 不是件壞事。)
- I'm beginning to love myself. (我開始喜歡上我自己了。)

#### 4. 提問引導省思 / 討論 (Critical Thinking Questions)

旨在引導學生思考故事的寓意，並連結到自身：

##### Warm-up 課前導入

"Look at Danny at the beginning (P.1).

How does he feel? (Happy? Sad?) Why?"

( 看著 P.1 的 Danny 。他感覺如何？( 快樂？難過？ ) 為什麼？ )

引導答案 : He is sad. He doesn't like his short legs and wagging tail.

##### During Reading 閱讀中 - 關鍵轉折點

After Gina (P.10): "Gina has a long neck. Is it perfect ( 完美的 )?"

What can't she do?" (Gina 的脖子很長。這完美嗎？她不能做什麼？)

引導答案 : No. She can't see her name tag.

After Henry (P.12): "Henry has long legs.

What can he do? What can't he do?"

(Henry 有長腿。他能做什麼？他不能做什麼？)

引導答案 : He can run very fast , but he can't dig holes.

After Henry (P.12): "What about Danny? Can Danny dig holes?"

(Danny 呢？Danny 會挖洞嗎？)

引導答案 : Yes, he can! He digs the hole very fast with his short legs.

##### Discussion 課後 SEL 討論與反思

"At the end (P.15), Carrie likes Danny's wagging tail. Why?"

( 在最後 (P.15) ，為什麼 Carrie 喜歡 Danny 搖擺的尾巴？ )

引導答案 : Because it looks cheerful and makes her feel better.

"Why is Danny 'beginning to love himself' (P.17)?" ( 為什麼 Danny 「開始喜歡上他自己」了？ )

引導答案 : Because his friends like him, and he can do special things (like digging).

"Look at your friend. What do you like about your friend?"

( 看看你的朋友。你欣賞你朋友的什麼地方？ )

##### Personal SEL 連結自身的社會情緒學習：概念連結到自身經驗

「現在不談故事裡的主角 Danny 了，我們來談談『你』」

What about you? What is one thing you like about yourself?

( 那你呢？你喜歡你自己的哪一點？ )

( 表達鷹架 ):

I like my... (eyes / hair / smile / voice).

I can... (draw well / run fast / sing / help my mom).

教學轉化：從「故事」到「真實生活」

第一階段 (Story Analysis): 學生分析 Danny ( 故事角色 ) 的情緒，這是客觀分析。

例如：Danny 覺得難過，因為腿很短。

第二階段 (Personal SEL): 學生將焦點轉回自己 (Me)。這是主觀反思。

例如：那我呢？我有沒有不喜歡自己的地方？

或是像 Danny 一樣，我有什麼獨特的優點？

## 結合數位 AI 工具，我們還可以怎麼做？

Monica AI 的「思維導圖 (Mind Map)」功能可以快速將文本視覺化，轉化為直觀的思維導圖，支持文字、PDF、影片等多種輸入形式。

[https://monica.im/zh\\_TW/tools/ai-mind-map-maker](https://monica.im/zh_TW/tools/ai-mind-map-maker)



Monica 生成出來的思維導圖如上，可以這樣運用在課堂上：

## 閱讀前

(一) 預測與暖身 (Pre-reading)：只呈現出第一層分支 (例如角色名字)，讓學生猜猜看他們會發生什麼事。

## 閱讀後

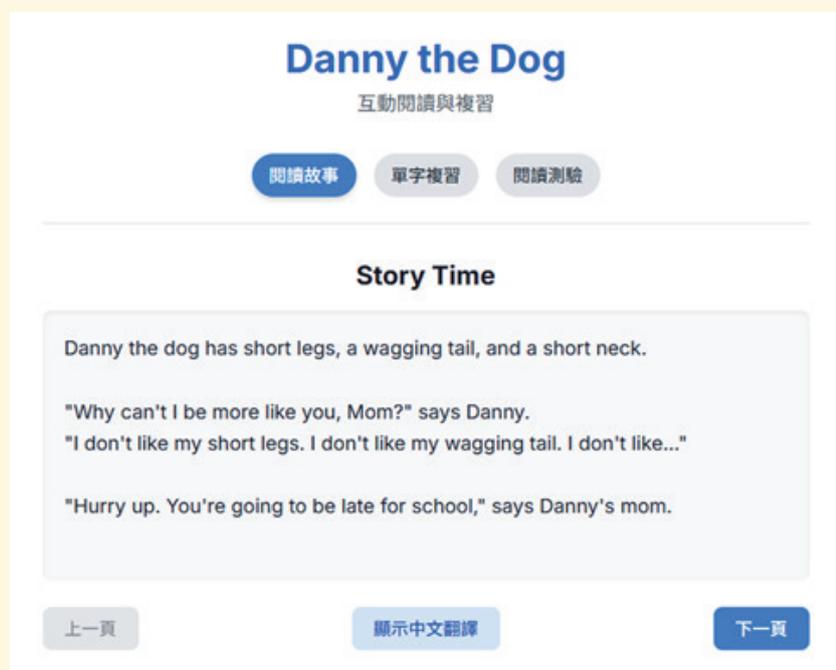
(二) 閱讀理解確認 (Comprehension Check)：把心智圖的某些關鍵字「挖空」(例如 Danny 的優點)，讓學生讀完文章後練習填空。

(三) 口說鷹架 (Speaking Scaffold)：讓學生看著心智圖，練習用英語重述故事 (Retell the story)。

學生看著圖說："Danny has short legs. He meets Gina. Gina has a long neck..."

(四) 寫作大綱 (Writing Plan)：如果要學生寫自己的 SEL 故事，這張圖可以當作示例，引導學生如何構思 (我的特徵、我的煩惱、我的優點)。

另外，也可以使用 Gemini 和 Canvas 來生成各種互動式學習的「素材」、「程式碼」或是「腳本」，然後在課堂上使用。上傳學習指南和來源資料，Gemini 和 Canvas 可以量身打造測驗，增添學習互動，幫助學習者藉由自學測驗掌握自己的理解程度。



以上是根據故事文本 Danny the Dog 所設計的互動式學習網頁 (設計者盧柏宏老師)，可以掃描上方 QR code 進行體驗，將故事內容、重點單字和閱讀測驗整合到一個單一的 HTML 檔案中。

學習者可以透過點擊按鈕來閱讀故事、複習單字卡 (檢索文本重點字彙)，並進行測驗即可獲得即時反饋。

經過了單字學習、故事閱讀、心智圖分析、互動式學習網頁以及個人的反思，相信讀者能從 Danny 身上學到了很多。他原本想要長腿，但後來發現他自己的短腿最適合挖洞。

課程結束前，教學者可帶領學生大聲唸讀以下三句，進行正向自我激勵

I am special! ( 我很特別！ )

I am useful! ( 我是有用的！ )

I love myself! ( 我愛我自己！ )

請記住，不要許願成為別人。你不是 Henry，也不是 Gina。你是你自己。你以為的缺點，其實可能是你的超能力。請愛上你那獨一無二的『搖擺尾巴』！」

Remember, don't wish to be someone else. You are not Henry, you are not Gina. You are YOU. Your “short legs” might be your superpower. Love your own wagging tail!

文末，用一句話和所有教學者共勉，相信各位推動 SEL 的夥伴，也會是校園中最溫暖的光。我們一起努力，在教學的路上，用 SEL 溫暖彼此！

"The most powerful SEL lesson is not what you say, but who you are in the classroom!"  
( 最強大的 SEL 課程，不是你說了什麼，而是你在教室裡活出了什麼樣子。 )

我們所教授的學科知識或許有一天會被遺忘，但『如何愛自己』與『如何與人相處』的能力，將伴隨學習者一生！相信這就是我們融入 SEL 最重要的理由。

圖片來源

圖一：<https://reurl.cc/jmG562>

