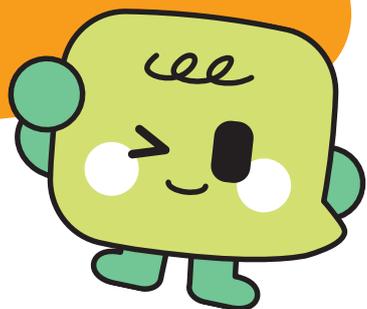


一週一堂也能有感！

社會與
SEL

SEL 讓社會科的課堂更有深度與溫度



從知識傳遞到素養深耕：SEL 可作為當前教育趨勢的整合策略

許多國中社會科老師在備課時會思考：「在有限的課時內，如何讓學生不僅記住知識，還能真正應用到生活中？」尤其多數的學校是一週僅一堂社會課（地理／歷史／公民各一堂）。我們常會猶豫是否引入新的教學法？但如果能在不增加額外時間的情況下，強化您對學生核心素養的培育，讓教學更有效率，不妨一試！這也正是社會情緒學習 (Social-Emotional Learning, SEL) 帶來的機會。

SEL 在三大領域的實務整合：提升教學效率的具體策略

「SEL 在一週一堂的課時中，究竟該如何操作？」

現行課綱給社會科三科（地理、歷史與公民）的時間有限，SEL 最好的應用方式就是直接與課綱概念融合，不要用額外的時間進行。以下提供各科在既有活動中融入反思與討論的實例，讓學生在學習知識的同時培養素養。您會發現，這種整合不僅可以節省時間，還能讓學生更快內化知識內容。

地理 從環境議題到決策與社交覺察的實踐

地理課堂上，學生對氣候變遷議題興

趣濃厚，但討論容易流於表面。這時用 SEL 能幫助深入知識的原因，有助於反思提問。如：「當你思考氣候變遷對未來的影響時，心裡有什麼感受？這如何影響你的決策？」引導學生進入負責決策的能力練習，讓他們學會權衡經濟發展與環境保護的兩難。

更進一步以國中一年級上學期的課堂互動為例，會考常出現的環境議題是很好的素材。在課堂上可先用現實的情境作引導，接著讓學生模擬自己是官員、在地民眾等身分，學習評估解決方案與環境倫理，練習換位思考，而非僅背誦事實。引導班上的小老師或一位學生先反思：「如果選擇蓋新工廠會帶來工作機會，但環境成本又如何？」接著，透過小組討論與分享，

轉入社交覺察，分析開發中國家與已開發國家在資源的不平等：「那些受影響的居民，生活會有什麼變化？」這不僅培養全球公民意識，還符合 108 課綱的「社會參與」素養。整個過程只需在原有地圖分析或專題討論中嵌入 5 ~ 10 分鐘的反思環節，就能讓抽象地理知識變得生動，加速學生對環境責任的內化，無需額外時間。



64 第一單元 基本概念與臺灣

臺灣的氣象災害

天氣現象若造成生命、財產上的損失時，就是氣象災害。

臺灣常見的氣象災害包括颱風、豪大雨所引起的水災、寒害及旱災。

- 水災**：短時間強降水常造成低窪、沿海地區嚴重淹水 (1-5-15)。臺灣出現強降水的時機，多為五、六月間鋒面滯留的梅雨期，常伴隨雷雨。此外，夏季午後的雷陣雨(1-5-16)，以及夏、秋颱風侵襲，也常造成水災。
- 寒害**：冬季時，亞洲北部的冷氣團南下，造成氣溫驟降，當降溫達一定程度時，稱為**寒流**。寒流的低溫會影響健康，並使農、漁業受損。若低溫造成災害，稱為**寒害**(1-5-17)。
- 旱災**：一地若長時間連續不降水，會發生乾旱現象，如臺灣西南部每年冬季至隔年春季，特別容易發生乾旱。若乾旱的時間太長，易導致民生用水短缺，產業發展受限(1-5-18)。

1-5-15 降水強度示意圖

1-5-16 民國 112 年 5 月梅雨，基隆山麓大氣對流發展旺盛，強降水造成嚴重積水。
 1-5-17 民國 110 年 1 月，低溫冷流造成沿海地區農作物中的虱目魚大量凍死，災情慘重。
 1-5-18 民國 112 年 3 月，臺北地區只降一成水量，高腳菜因缺水，政府呼籲民眾節水，共度枯水期。

75 地理 第 6 課 臺灣的水文

德基水庫如何延年益壽？

臺灣的水庫淤積程度普遍嚴重，影響水庫蓄水功能。我們藉由解決德基水庫的淤積議題，想想看如何有效為水庫延年益壽吧！

德基水庫位在臺中市和平區大甲溪流域內，是一座兼具發電、給水、灌溉、防洪功能的水庫。一九五〇年代，政府在水庫上游設置高山農場，種植溫帶果樹與蔬菜。如此一來，山坡地失去原有樹木的保護，每逢大雨過後，大量土石被冲刷而下，導致水庫淤積，直接降低水庫的蓄水容量。請回答下列問題。

1 有研究建議，可用本區的「農塘」進行水庫集水區的保育(1-6-15)。此處的農塘是因山坡地引河水不易，故以築壩或開挖的方式，蓄存地表逕流，為一種農業供水的設施。若能滿疏農塘，預期可為德基水庫延長壽命，其原因為何？

1. 灌溉供水，減少土石沖入。

1-6-15 德基水庫集水區及農塘分布圖

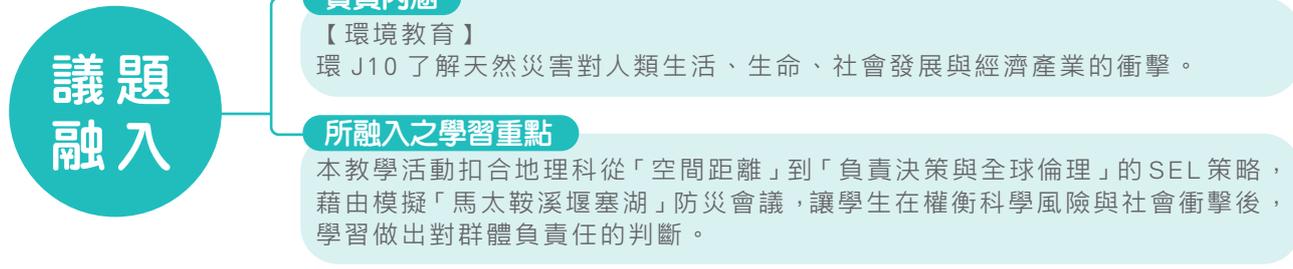
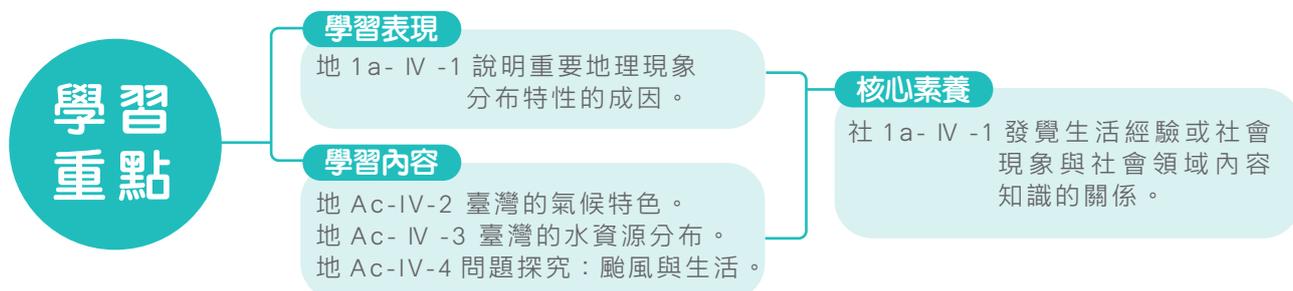
2 上述的農塘清淤工程僅是治標之舉。在政府與個人行動上，下列哪些方法最能有效改善水庫淤積問題？(複選) C - E

(A) 大面積恢復種植溫帶果樹
 (B) 擴編預算，增加河川清淤頻率
 (C) 強化集水區崩塌地復育
 (D) 都市路面做透水鋪面，增加雨水入滲
 (E) 參加河川清潔、植樹造林等志願者活動

↑ 環境議題是會考常見的素材，例如：臺灣的颱風、中國的空汙、非洲的綠色長城、歐洲的能源產業，都很適合融入 SEL。

↑ 除了足夠的會考仿題練習，題幹是否符合生活經驗、能否讓學生將知識轉化應用，也是教科書重要的功能。

設計依據



SEL 融入

扣合目標

自我覺察、自我管理、社交覺察、關係經營、負責決策。
實質內涵

本活動扣合地理科從「空間距離」到「負責決策與全球倫理」的 SEL 策略。透過模擬真實的馬太鞍溪堰塞湖防災會議，引導學生釐清個人面對災難時的情緒（自我覺察），並在壓力情境下調節情緒以進行客觀分析（自我管理）。同時，訓練學生同理不同利害關係人（如：居民、政府、專家）的立場與動機（社交覺察），並在權衡科學風險與社會衝擊後，學習做出對群體負責的判斷（負責決策）。

設計理念

地理課本中「臺灣河川坡陡流急」的知識點，在極端氣候下已成為真實的防災課題。本教案以西元 2025 年花蓮「馬太鞍溪堰塞湖」事件為核心，將抽象的地理概念轉化為一場深刻的 SEL 思辨活動。活動旨在引導學生思考：「當一個相當於 6,000 個游泳池水量的『臨時水庫』高懸在家園上游，且無法以工程手段移除時，我們該如何抉擇？」。透過角色扮演，學生將不再只是記憶災害成因，而是親身體驗決策者、居民與專家，在資訊不確定下的壓力與兩難，深刻理解防災不僅是技術問題，更是涉及溝通、信任與同理的社會挑戰，直接培養會考素養題與真實生活中所需的多方權衡與價值判斷能力。

教學設備／資源

課本、黑板或白板、計時器、網路與投影設備（播放新聞影片或監測畫面）。

歷史 從事件分析到自我覺察與自我管理

歷史課常常讓學生覺得遙遠，課堂故事講得再生動，學生聽完，到考試又忘了。該如何讓學生從歷史中學到現實應用，而不只是考試記憶？可以試試看用 SEL 提問來得到解答：「想像你是歷史人物○○○，面對○○○危機時，你會有怎樣的反應？接著，該如何控管你的情緒，解決事情？」這就是自然融入自我覺察，讓學生反思自身價值觀。以探討二二八事件來做具體的例子，引導學生檢視個人對國家認同的內心反應：「我的偏見是否影響對歷史的理解？」接下來，讓自我管理能力在討論歷史衝突時發揮作用，學生學習調節偏見，從錯誤中設定目標：「上次討論我太情緒化，這次我該如何維持理性？」安排一次角色扮演活動，請他們練習關係經營，模擬外交協商，學習傾聽與衝突解決：「如果先理解對方的視角，結果會更好嗎？」這與 108 課綱的「溝通互動」素養高度契合，在一週一堂的情況下，只需將原有歷史事件講述轉為互動反思，就能讓學生從情感層面連結知識，提高學習效率與深度。



搭配原本的教材，只須結合 SEL 的對話討論，就可以提升學習成效。



設計依據

學習重點

學習表現

歷 1c- IV -2 從多元觀點探究重要歷史事件與人物在歷史中的作用與意義。

學習內容

歷 1a- IV -1 明、清時期東亞世界的變動。

核心素養

社 -J-B1 運用文字、語言、表格與圖像等表徵符號，表達人類生活的豐富面貌，並能促進相互溝通與理解。

議題融入

實質內涵

【人權教育】

人 J12 理解貧窮、階級剝削的相互關係。
人 J13 理解戰爭、和平對人類生活的影響。

所融入之學習重點

本教學活動扣合歷史科從「時間距離」到「自我覺察與情境同理」的 SEL 策略，透過模擬清初「薙髮令」下的生存兩難，引導學生將歷史事件轉化為體驗人性抉擇的案例。

SEL 融入

扣合目標

自我覺察、自我管理、社交覺察、關係經營、負責決策。

實質內涵

本活動扣合歷史科從「時間距離」到「自我覺察與情境同理」的 SEL 策略。透過模擬清初「薙髮令」下的抉擇情境，引導學生識別個人情緒（自我覺察），並在壓力下調節情緒以達成理性行動（自我管理）。同時，訓練學生同理歷史人物的立場與動機（社交覺察），並在權衡利弊後，學習做出負責任的選擇（負責決策）。

設計理念

歷史課不僅是記憶朝代更迭，更是探索人性在重大抉擇前的掙扎與反應。本教案選擇課本中極具張力的「薙髮令」，將其從冰冷的歷史名詞轉化為一場深刻的 SEL 體驗。活動旨在引導學生思考：「若身處『留髮不留頭，留頭不留髮』的局勢，內心會產生何種情緒？這種情緒又如何影響決定？」。透過此反思，學生將歷史事件從「故事」轉化為「人性抉擇的案例」，不僅能深刻理解清朝的高壓統治手段，更能培養在面對會考素養題與真實生活中的道德兩難時，所需的情境同理與判斷能力。

教學設備／資源 課本、黑板或白板、計時器。

⬆ 設定好時空背景角色，運用角色扮演與模擬對話，幫助學生連結時代背景與事件的因果關係。



公民 從學習到關係經營與決策

公民課的知識關乎生活與意識形態的構成。您是否疑惑：「時間這麼緊迫，如何讓學生真正體會民主參與？」其實，SEL 的關係經營能力很適合融入模擬辯論。例如讓學生討論：「在多元意見中，您如何表達不同意見而不傷害彼此的關係？」學生從激烈討論公共政策走向共識，練習溝通與合作：「一開始我堅持己見，但聽到同學的理由後，我調整了想法——這就是團隊力量。」負責決策則引導他們評估選擇的道德影響，如在消費或政治參與議題中思考：「這項決策對社區有何影響？我該如何平衡個人與公共利益？」這直接回應 108 課綱的「自主行動」素養。在一週一堂的規畫中，這些元素可嵌入既有課堂活動，如以政策討論或小組專案，取代傳統講述方式，讓學生主動參與，從而更有效培育負責任感的公民意識。



160 第三單元 民主國家的公民參與

161 第三課 政府與權力分立

3-3 民主國家的分權制衡

憲法 保障 規範 有限政府 人民 監督 權力分立 相互制衡

3-3-7 民主國家的政府權力受到限制，必須依照憲法行使職權，並接受人民的監督與約束。

3-3-8 民主國家透過制定憲法，以「分權制衡」作為建構政府體制的原則，建立一個權力受到人民監督與約束的「有限政府」(3-3-7)。「分權制衡」包含「權力分立」與「相互制衡」，分別說明如下：

• 權力分立

將權力分別交由不同機關獨立行使，以避免權力過度集中。法國學者孟德斯鳩(Montesquieu)提出「三權分立」，主張將政府的權力分為行政、立法、司法三權，行政機關(內閣)有行政權，負責執行政策；立法機關(國會)有立法權，負責制定法律；司法機關(法院)有司法權，依法獨立審判，解決紛爭(3-3-8)。

我國採用孫中山提出的「五權分立」，結合三權分立的體制，但為避免濫用私人，將考試院從行政權獨立出來，成為我國獨特的中央政府體制(3-3-9)。

• 相互制衡

民主國家也會採取「相互制衡」的方式，使各種權力發揮相互監督與牽制的效果。例如：行政機關要推動政策，須有立法機關制定的法律為依據，或得到法律的授權；若行政機關的行為違法或不當而損害人民權益，人民可依法向司法機關尋求協助。

3-3-9 三權分立示意圖

3-3-9 五權分立示意圖

學習會考

考監廢不廢

我國實施五權分立，在實際運作後，產生考試院用人與行政機關的用人需求有落差，或是監察權可能受到政治力影響的狀況，因此出現廢除此兩權的聲音。幾位同學在查找分組報告資料時看到相關報導，便討論了起來。

小陳：有些人覺得應該廢除考試院和監察院，變成三權就好呢！

小廷：考試院發表聲明，請民眾正視其實備憲法公開徵選國家人才的功能，看來要改也不容易呢！

小安：大家的意見不太一致，民調顯示廢除監察院的聲勢較大，但是也不到四成。

小廷：同樣是由政府考試機才，如果廢除考試院會怎樣呢？

機關	維持現狀	廢除
監察院	40%	60%
考試院	60%	40%

1. 若發生小陳提到的情形，下列敘述何者正確？(複選)

考試院將回到司法權

監察院將回到立法權

行政機關將擁有考試權

司法權會分出監察權

2. 根據上述同學的說法及圖表內容，下列敘述何者正確？

過半民意支持廢除考試院與監察院

民調結果可顯示公共意見的變動性

廢除兩院後無法落實有限政府精神

小廷的說法凸顯考試院獨立的重要性

3. 下列何者最適合用來回答上述的提問？

國會可能會形成專制壟斷的現象

政府改採三權分立導致效率降低

行政機關可能有濫用私人的弊端

司法機關獨立審判制度受到影響

利用課本中「學習會考」的設計，讓學生閱讀不同人物的意見，思考自己對「考試院、監察院」制度的看法，並學習理解他人的觀點與立場。不僅複習分權制衡的概念，也能培養同理心與批判思考能力，理解多元觀點，進而提升公民素養。

設計依據

學習重點

學習表現

公 1c-IV-1 運用公民知識，提出自己對公共議題的見解。

學習內容

公 Be-IV-1 民主國家的政府體制為什麼須符合權力分立的原則？

核心素養

社 -J-C1 培養道德思辨與實踐能力、尊重人權的態度，具備民主素養、法治觀念、環境倫理以及在地與全球意識，參與社會公益活動。

議題融入

實質內涵

【人權教育】

人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

所融入之學習重點

本教學活動扣合公民科從「社會距離」到「關係經營與公共參與」的 SEL 策略，藉由在「考監兩院存廢」議題中練習特定同理句型，訓練學生在公共論辯中理解多元觀點與促進共識的能力。

SEL 融入

扣合目標

自我覺察、自我管理、社交覺察、關係經營、負責決策。

實質內涵

本活動扣合公民科從「社會距離」到「關係經營與公共參與」的 SEL 策略。透過模擬公共議題的討論，訓練學生理解多元觀點（社交覺察），練習非暴力溝通（關係經營）。同時，引導學生在發表意見前，先釐清個人價值觀（自我覺察），並在討論中調節情緒以達成理性行動（自我管理），最終在權衡利弊後，學習做出負責任的判斷（負責決策）。

設計理念

公民課的核心不僅是認識政府組織，更是理解公共政策與利益衝突。本教案旨在將課本中關於「考監兩院存廢」的議題，轉化為一場 SEL 實踐活動。透過引入「我理解您的觀點是…，同時我的考量是…」的對話句型，引導學生從單純的立場對立，走向深度的情境同理與共識協商。這不僅能深化對「權力分立」的理解，更能直接培養學生在面對會考素養題與真實民主生活時，所需的理性判斷與溝通協作能力。

教學設備／資源

課本、黑板或白板、計時器。

↑ 透過討論「要不要廢除考試院、監察院」的議題融入 SEL，讓學生練習理性表達意見、傾聽他人觀點並共同決策。

SEL 作為趨勢，助力 108 課綱的素養培育

當 SEL 融入社會科教學，您可以問自己：「這是否真能讓我的課堂更有效？」答案是肯定的。它帶來兩大實務影響：首先，提升學習動機與深度——當知識與情緒連結，學生更能主動反思地理環境議題、歷史道德抉擇、公民社會責任，而非只是死記知識。

其次，培養全方位公民——學生不僅知法守法，還具備人文關懷與理性參與能力，完美契合 108 課綱需求。在一週一堂的時間限制下，SEL 不是額外負擔，而是優化課堂內容，它讓課堂從講述轉為互動，節省重複解釋的時間，提高學生素養。

作為社會科老師，我們能一同見證 SEL 如何讓課堂變得更具活力，學生更能應用所學。SEL 不只是情緒教育，更是教學的助力，讓我們在有限的資源中，培養出具備勇氣與智慧的新一代。

您準備在下堂課試試這些教學策略嗎？