

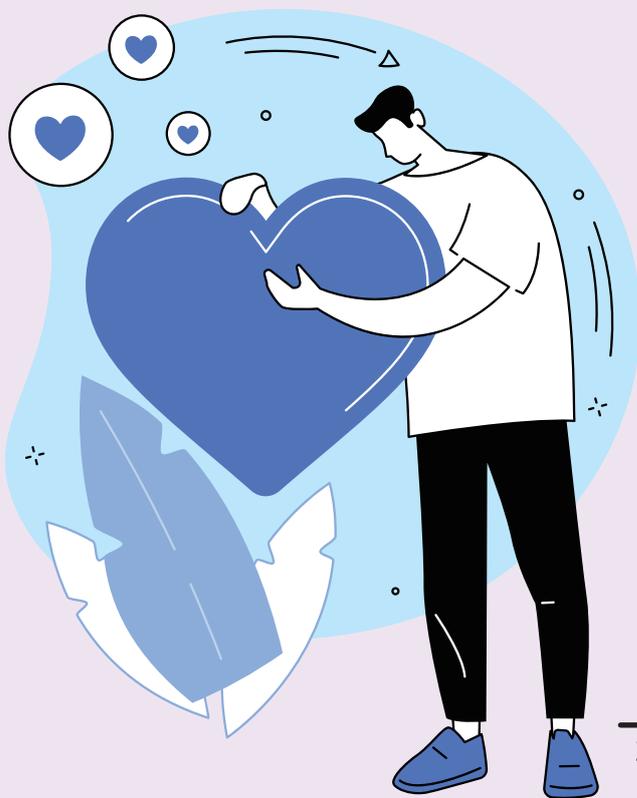
SEL × 康軒
藝術、健體、
綜合

在 快速變動的世代裡，學生不僅需要知識與技能，更需要能面對挑戰的心智力量。

SEL (Social and Emotional Learning, 社會情緒學習) 已成為全球教育的重要趨勢，強調透過「自我覺察、自我管理、人際關係技巧、社會覺察、負責任的決定」五大能力的培養，幫助孩子在學習與生活中找到平衡，並發展完整的人格。

康軒長期以「全人教育」為核心，在教材設計上自然融入 SEL 的精神。以「視覺藝術」課程引導學生觀察與表達自我情緒(自我覺察)；「音樂」與「表演藝術」培養舞臺表現力、合作與傾聽(人際關係技巧、社會覺察)；「健康與體育」幫助學生自律、情緒調節與目標設定(自我管理)；而「綜合活動」則涵蓋「童軍」的團隊合作與挑戰、「家政」的生活自理與責任、「輔導」的自我探索與人際理解，全面呼應 SEL 的五大核心概念。

這些設計不僅展現了康軒教材的專業，更讓每一堂課都成為學生練習情緒與人際素養的舞臺。接下來將進一步呈現這些課程中的應用實例，協助教師在教學現場看見教材與 SEL 緊密結合的價值，並引導學生從知識習得走向自我理解與社會關懷。

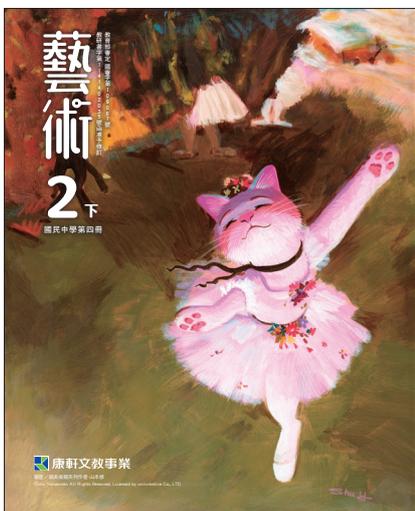


社會情緒學習 (SEL) 於康軒藝術的連結，自然且好執行



藝術，本來就是表達情感和想法最真實的方式，也和 SEL 想培養的能力不謀而合。很多老師可能會擔心：「又要多做一件事嗎？」其實不需要，SEL 並不是額外加在課程上的負擔，而是早已在康軒的視覺藝術、音樂和表演藝術課本裡。只要在教學中換個角度，或是對活動做些小小調整，藝術課就能成為學生練

習表達自我、理解他人、合作互動的好地方。這樣一來，老師不必額外花時間設計新課程，就能輕鬆把 SEL 帶進課堂，幫助孩子在創作與學習中成長。以七年級上學期的視覺藝術、音樂與表演藝術教材為例，課程內容皆已融入 SEL (社會情緒學習) 五大核心能力。



第三課

〈色彩百變 Show〉

色彩，是情緒的語言，也是觀察世界的起點。

在〈色彩百變 Show〉中，學生不只是學習色彩原理，更在調色、觀察與創作中練習「看見自己、理解他人」。

從「察『顏』觀『色』」活動中體會情緒與色彩的關聯，學會自我覺察；在混色與彩T設計時培養耐心與專注，展現自我管理；透過交換紙片、分享創意，練習合作與尊重；觀察不同文化的色彩語彙，建立社會覺察；最後在撰寫設計理念時，學生學會做出美感與意義兼具的負責任決策。

這堂課讓色彩不只是技法練習，更成為培養情緒素養與人際理解的絢爛舞臺。

SEL
對應

自我覺察

透過觀察生活與自然的色彩現象，學生能體會「顏色與情緒」的連結，覺察自身對色彩的偏好與感受。



SEL
對應

社會覺察

學生從世界各地的文化色彩中理解不同社會價值與審美觀，例如：聖誕節紅綠、青花瓷藍白、朝鮮半島太極扇三色等，培養尊重與包容差異的態度。



SEL
對應

自我管理、人際關係技巧、負責任的決定



在「時尚彩T設計」活動中，學生從規畫色彩概念、混色練習到拼貼創作，學習自我調整與專注完成作品的歷程。同時透過交換色紙與合作展示，練習溝通與協調，體驗團隊合作的樂趣。並在選色與設計理念中做出有意圖的創作決策，展現負責任的態度與美感判斷。

第六課

〈唱起歌來快樂多〉

在〈唱起歌來快樂多〉中，學生從呼吸、發聲、音域探索到合唱練習，學的不只是技巧，更是理解自己與他人的過程。

他們在尋找音域中學會自我覺察，在呼吸與練唱中培養自我管理；在齊唱、合唱裡練習人際互動，在欣賞不同文化的歌聲中拓展社會覺察；最後，透過自評與「不毒舌樂評」，學會以負責任的態度面對自己的表現。

在這堂課中，學生不僅「唱起歌來快樂多」，也在歌聲中學會理解自我、傾聽他人，並以歌聲連結世界。

SEL
對應

自我覺察

學生透過尋找個人音域、了解聲音變化與自評歌唱表現，覺察自己的特質與進步方向，培養自信與成長心態。

SEL
對應

自我管理

透過發聲、姿勢與呼吸控制練習，學會管理身心狀態，並培養在歌唱中穩定表現的能力。

SEL
對應

人際關係技巧、社會覺察

在齊唱、合唱或分部練習中學習傾聽、協調與合作，建立團隊默契與尊重他人表現的態度。透過欣賞國內外合唱團，學生理解不同文化中音樂表達的美感與意義，培養欣賞多元文化的胸懷。

SEL
對應

負責任的決定

獨家的「不毒舌樂評」活動，依據音準、節奏、表情等標準設計評分規準，讓學生反思表現並提出改進策略，培養理性判斷與負責任的學習態度。

社會情緒學習 (SEL) 與國中健康與體育的深度融合

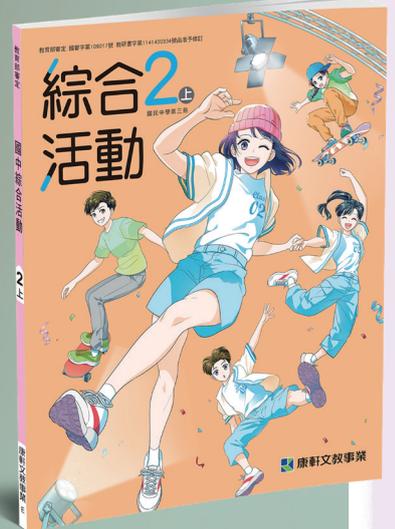


在國民中學階段，學生正處於身心快速轉變與自我概念逐漸形成的重要時期。健康與體育課程的課綱設計，著重於協助學生發展自我覺察與情緒調節的能力，理解身體變化並學會正向面對挑戰。同時，透過多元的體育活動與健康議題探究，培養學生的人際互動、合作與尊重精神，讓他們在團隊中學會溝通與責任分擔。課程不僅強化健康知識與運動技能，更引導學生建立持續運動的習慣與健康生活態度，培養自我管理、關懷他人與積極行動的能力，為邁向終身健康與全人發展奠定堅實基礎。

而社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 強調情緒管理、同理理解與負責任的決策，正與健康與體育的核心精神相契合。康軒國中健康教育教材以學生生活經驗為出發點，設計兼具思考與實踐的學習活動，讓學生在探討身體變化、心理壓力、情緒表達、性別關係、健康生活習慣等議題時，能同時培養 SEL 五大能力，透過課堂中的討論、反思與體驗活動，學生不僅學習「如何變健康」，更學會「如何與自己、與他人和諧共處」。接下來，透過教材內建的 SEL 元素，學生在探討健康議題時，同步培養情緒調節、溝通合作與負責任決策等核心能力。



解鎖綜合活動課本的隱藏 SEL 力量



綜合活動課程，是學生連結生活與學習情感的重要場域。它不僅培養生活技能與行動力，更蘊含豐富的社會情緒學習 (SEL) 元素。從自我探索到人際互動，從情緒表達到生活抉擇，每一次討論、反思與實作，都是學生練習理解自我、覺察情緒與建立關係的機會。透過任務挑戰與行動體驗，學生學會如何在合作中表達想法、調整情緒，並在真實情境中培養責任與同理。綜合活動課本不只是教「做事」，更在引導學生「學會做人」，讓他們在生活中展現自信、關懷與行動力。

接下來，一起走進康軒綜合活動教材，看看那些看似日常、其實充滿 SEL 力量的學習內容。從自我探索的單元、合作任務的活動，到行動反思的討論，學生在其中練習覺察情緒、理解他人、解決問題，並學習做出負責任的選擇。這些案例顯示，SEL 並非額外添加的目標，而是早已深藏於課程之中。綜合活動課讓孩子在生活化的學習中，活出「自發、互動、共好」的核心素養，也讓教育回到最初的初心——培養能感受、能行動、也能關懷的孩子。

童軍課程不只是生活技能的訓練，更是培養學生社會情緒能力的重要途徑。康軒童軍教材以實作、反思與合作為核心，從自我探索，到行動實踐，引導學生在任務中學習自我覺

察、在互動中培養同理合作、在抉擇中展現責任判斷。這些活動不僅讓學生成為更獨立的行動者，也成為能理解他人、關懷社會的公民。

SEL 對應

自我覺察

10 第一單元 人我和關係

活動 2 「友」來「友」往
暑假「友」意思

進入新班級已經有一段日子了，我認識多少同學？來自不同成長背景的同学，都是未來團隊學習的合作夥伴。現在就讓我們互相分享暑假生活，加深對彼此的認識吧！

活動花路米

- 準備白紙，對摺兩次後呈四條長格。
- 於長格中分別寫下四件關於自己在暑假期間發生的活動，其中一件為真，三件為真。
- 兩兩一組互相分享，猜測對方哪一項描述是假的，再尋找另一個人分享暑假生活。

友誼幸運籤

還記得剛認識同學的情景嗎？相處到現在又有那些新發現呢？讓我們一起啟動幸運之輪，彼此協助講出載著友誼的幸運籤回到同學手上，並給予友誼問候。

活動花路米

- 準備白紙，根據下方「友誼幸運籤」的問題，在紙上書寫轉來對新友誼的期待，並將紙張對摺投入事先備好的籤筒。
- 同學輪流上臺抽出一張幸運籤，打開閱讀籤筒的內容，試著找出幸運籤的主人。
- 找到幸運籤的主人後，彼此給予一句溫暖的友誼問候。

友誼幸運籤

- 以簡單的一段話描述自己的特徵，讓同學能根據特徵協助幸運籤回到自己手中。
- 我對新友誼的期待是什麼？

分享與省思

- 在參與團體活動(group activity)時，我注意到自己或他同學有那些積極的舉動？為了完成活動，大家做了哪些調整？
- 看到同學們在新環境與他人互動的方式後，我可以如何應用於團體生活中？

第1單元 友誼關係 11

透過「友誼幸運籤」活動，學生在互動中觀察自己的情緒與表達，學習辨識感受、接納差異，並從與他人的交流中看見自身特質，培養正向自我概念與自信心。

SEL 對應

社會覺察

40

第2單元 探索生活圈

活動 1 社區時光機

經過校園夢幻島的探索與維護，想想看，每天上學、放學，在住家和學校之間往返，可曾觀察過學校所在社區有何特色美景？又能提供怎樣的資源豐富我們的學習？

讓我們乘著時光機走進社區，藉著地圖讀出社區人文與自然資源；之後的活動會實際走讀報導社區，深入我們的生活圈，並練習維護社區的行動，用心探索環境，欣賞社區好風景。

活動花路米

- 各小組協力觀察學校所在社區的特色景點，一張紙條寫一個特色景點。
- 將寫好的紙條初步分類，並推選隊員分享。
- 把討論出的景點，依照出現在社區的時間先後排列。(若不知道出現的時間，可先不排)
- 討論並歸納、分類特色景點，並區分成「人文藝術」、「自然景觀」、「遊戲娛樂」、「學習資源」與「安全資源」等，過程中可再補充腦力激盪中沒想到的景點與分類。

社區特色景點時間軸

第2隊 天后宮 (人文藝術)

第2隊 生態湖 (自然景觀)

第1隊 登山步道 (自然景觀)

第3隊 好味肉圓店 (好食好味)

第3隊 游泳池旁防災空地 (學習安全資源)

分享與省思

為了維持這些景點的現況，我們可以運用社區的哪些資源？(例如：村/里辦公室)

廣播站

各小組利用課後時間蒐集地圖(如主題地圖、綠色生活地圖)，先了解與認識所蒐集的地圖，下次上課帶來。

經過全班討論並歸納、分類特色景點，我發現……

- 這些景點中，最古老的是什麼？
- 前人做了什麼事，讓年代久遠的景點可以呈現目前的樣貌？
- 想一想，未來30年後，這些景點中可能改變最大的是什麼？可能原因是什麼？

第2單元 探索生活圈 41

走入生活圈，孩子在探訪社區的過程中，看見人與環境的連結，學會尊重差異、理解他人，培養社會關懷與公民責任感。

3 我們是超級巨星

振奮人心

小隊精神是透過正向語言、歡呼來鼓舞士氣，讓團隊有更好的表現。接下來大家要展現最佳的小隊精神，依序介紹自己小隊名、小隊職及其設計理念，並以創意的方式秀出小隊呼，看看哪個小隊最能鼓舞大家。



我是最佳觀察：仔細欣賞其他小隊的表演，將各小隊的表演內容記錄於下表。

超級巨星記錄表

小隊名	小隊特色	小隊職特色	小隊精神
例如：Ella吧小選	聲音好記、有活力	製作顏色鮮明的隊服	★★★★☆
隊			☆☆☆☆☆

小隊精神的展現，考驗著小隊成員間的默契。我們小隊是否表現出齊心協力、朝著同一個目標努力的決心？透過今天的互相觀摩，是否發現其他小隊值得學習的地方？而我在團隊中有些些改變？



1 我最喜歡哪個小隊所展現出的團隊精神？為什麼？

2 我發現這些小隊精神可以運用在哪些地方？

3 我喜歡哪個小隊所展現出的團隊精神？

4 我今天學到了什麼？

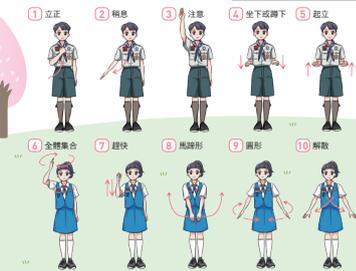
在小隊制度中，學生學會傾聽與協商，理解團隊合作的力量。從一句問候、一個手勢到共同制定規範，皆是人際互動的練習場。透過「我們是超級巨星」活動，學生在表演與互評中學習欣賞他人、接納差異，並在彼此的鼓掌與笑聲裡，體會合作的成就與團隊的榮耀。

第 3 單元 小隊進行式

1 最佳拍檔

默契心電

團隊除了遵守規範外，更需要彼此溝通合作。我們小隊每個人都擁有不同的特質，在課堂活動中，能否透過彼此的協助溝通，展現合作的默契呢？透過手號操，讓我們一起增進團隊默契及團隊動力。



活動花語卡
1. 小隊練習手號，熟悉各種手號的意義及規則。
2. 在課堂活動中，不要離開小隊夥伴坐在一起。
3. 課堂指令發出後立即做出相應動作，看哪個小隊最專注、反應最快。

優質團隊動一動

練習手號操的過程中，我們小隊的默契有更深步嗎？生活中還有哪些情形可以透過手號操或其他小技巧，讓團隊秩序及活動效率提高呢？試著建立專屬我們的默契密碼。

1 請同學們練習時都會用這個手勢，全班看到就舉起這個手勢，安靜聽講。

2 同學示範動作或進行表演時，有哪些方式可以展現專注又尊重的態度？

3 有哪些方法可以讓小隊快速安靜及穩定？

4 分享與省思
1. 除了手號操，我們還有什麼方法能增進小隊默契及團隊動力？
2. 我們如何將手號操的精神及運用於生活呢？

學生在活動中練習專注、紀律與情緒調節，展現自我控制與責任感。從手號操的秩序中培養專注與穩定。

2 保家護土就靠我

校園島主大追擊

身為一條愛護島土的島主，有義務觀察自己夢幻島的大小事情，一起分享小隊夢幻島的合影及簡介，並讓認識校園島主的朋友們，一起加入我們的夢幻島大家庭，尋找校園中有特色的自然與人文景觀，出發探訪各隊的夢幻島吧！

活動花語卡

1. 各小隊負責觀察並維護自己的夢幻島，做一個人稱讚的島主嗎？將夢幻島的美麗景色分享給其他島主知道吧！可以文字或圖片方式呈現。

先向大家分享看看……

- 選擇小隊夢幻島地點的理由是什麼？
- 以一句話形容我們小隊的夢幻島：
- 我們曾想要利用課餘時間在小隊夢幻島進行什麼活動？



實踐站
在規定時間內完成小隊保家護土手札，並將實踐結果報告，張貼在指定公告欄公佈。

保家護土手札

經過一段時間的努力，各位島主是否好好觀察並維護自己的夢幻島，做一個人稱讚的島主呢？將夢幻島的美麗景色分享給其他島主知道吧！可以文字或圖片方式呈現。

1. 為自己的夢幻島取名吧！
①夢幻島名稱：
②取名理由：

2. 最喜歡夢幻島的哪個部分？為什麼？

3. 夢幻島最值錢「儲存」的景色是什麼？可否分享給大家看呢！

4. 守護的力量：我們為夢幻島做了哪些行動或努力？(請詳細說明)
①保護夢幻島：
②整理夢幻島：
③行銷夢幻島：

5. 經過小隊的經營，我們的夢幻島有什麼改變？記錄一下前後的不同吧！

6. 分享與省思
除了夢幻島的夢幻島之外，校園中还有哪些地方，是我們可以發揮保護校園環境、必需要去關心維護、負責任。

7. 小叮嚀
夢幻島是小隊經營之外，在校園的第二個家，更是我們學習展現團隊合作、必需要去關心維護、負責任。

當學生思考如何維護校園與社區環境、規畫維護行動時，學會在選擇與行動中思考影響，展現對校園與社區的責任。

家政課以生活為教材，包含「飲食」、「衣著」、「生活管理」、「家庭」四大範疇，活動設計皆為引導學生在真實的生活情境中培養社會情緒能力。當他們學會照顧健康、整理環境、選擇合宜的穿著與理解不同文化時，不

僅培養自理能力，也學會自我覺察與同理他人。康軒家政教材讓 SEL 自然融入每個單元，讓學生在學做事的同時，學會生活、感受與關懷。

SEL 對應

自我覺察

60 第三主題 生活新入主

活動 2 梳洗有一套

洗臉大作戰

在禮儀練習後，大家對個人形象的概念更清晰了嗎？接下來，課程將進入青春期的下一個挑戰：如何應對體內荷爾蒙、課業壓力與環境因子等因素對膚質造成的影響？現在，讓我們認識自己的臉部肌膚狀況，尋找合適的清潔與保養方法。

- 活動花路米**
1. 每人先用肥皂帶乾擦一下自己臉部的肌膚狀況。
 2. 參考以下內容，檢視自己的膚質與所帶來的洗臉是否符合自己的需求。
 3. 參考第 61 頁洗臉步驟練習，每隔抽出一位代表進行洗臉觀察。
 4. 參考第 61 頁「洗臉評分表」進行自评，並推選代表上臺分享個人評分結果。

膚質介紹與適合的洗劑、保養方法

能清楚了解自己的膚質，保養肌膚就能更加得心應手。



膚質性質	適合洗劑	保養方法
油性皮膚 1. 皮脂腺分泌旺盛。 2. 毛孔粗大、皮膚有油光。 3. 易產生青春痘。	選擇無皂鹼、清潤型的洗劑，含有消炎、殺菌成分，能達到油水平衡及控油效果。	1. 應注重清潔與保溼，達到油水平衡，一天可洗臉兩~三次。 2. 少吃油炸、過甜或過鹹的食物。
中性皮膚 1. 皮脂腺分泌正常。 2. 毛孔較細，皮膚有光澤與彈性，皮膚不油不乾。	洗臉和保養產品的選擇，使用一般溫和性的洗劑。	平時多注意防曬即可。
乾性皮膚 1. 皮脂腺分泌不足。 2. 毛孔不明顯，皮膚乾燥。 3. 易產生皺紋及脫皮現象。	選擇保溼潤膚型的洗劑，避免酒精、香料、果酸、油酸或刺激性乳液。	注意水和油的補充，使用補水的保養品及含有油酸或滋潤性的乳液。

第 1 單元 形象好手 61

洗臉步驟



洗臉步驟內容	自己做到打勾	待改進的步驟：
1. 用乾淨的手捧起溫水，先將臉部打溼。	<input type="checkbox"/>	洗臉方式自我檢核 我要如何改進： 一週紀錄(勾選) 每天做到 兩天以上做到 都沒做到
2. 將洗劑在手掌中搓起泡沫。	<input type="checkbox"/>	
3. 用指腹以螺旋方式，由內而外按摩全臉。	<input type="checkbox"/>	
4. 用溫水沖淨臉上的洗劑。	<input type="checkbox"/>	
5. 用毛巾以輕拍壓的方式將皮膚拭乾。	<input type="checkbox"/>	
總分每項 2 分，滿分 10 分。		

兩指站
小孩單獨個人洗用品與相關資料(可參考第 60~63 頁內容)，並依照不同類別設計五連題目，以便下次上課作為「生活新入主」活動題庫。

學生透過實際檢測膚質、觀察自己的皮膚狀況與清潔習慣，學習理解身體特質與個人需求。活動中引導學生反思「我的保養方式是否合適」，培養自我觀察與正向身體意識

SEL 對應

自我管理

64 第三主題 生活新入主

讓我們透過以下活動，檢視自己對「個人清潔與保養」的解狀況。

起點

1. 洗手
2. 擦鞋
3. 刷牙
4. 擦髮乳
5. 擦髮蠟
6. 梳頭髮
7. 吹頭髮
8. 吹乾
9. 擦髮乳
10. 擦髮乳
11. 擦髮乳
12. 擦髮乳
13. 擦髮乳

生活新入主

活動花路米

1. 小隊將設計好的五連題目交給老師作為活動題庫。
2. 各隊依序答題，答對由誰抽格，答錯換另一格；直到「機會」格子，抽完後再抽一張，直到「機會」格子，則選擇之未答對的題目作答，若無題可回答，則抽一張新題目答，答對抽兩格，答錯換另一格。
3. 抽完為最慢的小隊為「生活新入主」。

第 1 單元 形象好手 65

檢視與整理自己平日都會注意哪些方面的清潔與保養，也把活動中學習到的心得與回饋一併記錄下來吧！

「個人清潔與保養」

檢視回饋表

身體的狀況	是	否	清潔與保養方法	有	無
1. 我的頭髮軟油膩(或有頭皮屑)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 頭髮常保持乾淨與清爽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我的臉部泛油光(或脫皮)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 運用正確的洗臉方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我臉上有青春痘及粉刺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 懂得如何護理與保養皮膚。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我常有體味或汗味。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 會每天洗澡並換洗衣物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我手部粗糙、指甲未修剪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 注意手部清潔、保養，並經常修剪指甲。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我的足部常會散發出異味。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 注意足部清潔，常換襪子及刷洗鞋子。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

學習心得與回饋
例如：學會正確的洗臉方式和預防青春痘的方法。

對於個人的清潔衛生與保養滿意度：☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

哪些身體部位的清潔與保養是我以前忽略的？所學到的哪些洗臉方式將如何落實生活中？

定時的清潔與保養是為常規的習慣。
我也是，注意清潔衛生，多練習都不會讓我的習慣有了異味了。此外，我還要要在生活中落實……

學生透過「個人清潔保養表」記錄並檢視自己的衛生習慣，學習規畫調整生活作息。這個活動培養學生自律、持之以恆與責任感，是「從認識習慣 → 建立計畫 → 實踐改進」的自我管理實踐歷程。

第2單元 表達需技巧

溝通有訣

家人的每句叮嚀都是關懷，我們回應的話語有時也非故意叛逆，雙方的核心動念皆是愛，但為何有時家能溝通無礙，有時卻無法好好說話，原因究竟在呢？讓我們找出與家人溝通時需注重的溝通訣竅，並利用時間在家中實際訓練一番！

活動花路米
1. 閱讀課文，勾出溝通事件與指示並到課堂實際進行角色扮演。
2. 參考下方「家人溝通訣竅」，在小隊中分享勾出溝通事件的原因。
3. 全隊各自分享溝通事件，有效的例子，或是減少使用訣竅的原因。

家人溝通訣竅 (communication skills) table with 10 items: (A) 傾聽, (B) 不找藉口, (C) 肯定話語, (D) 表達感受, (E) 不打斷、不評價, (F) 具體說、明確講, (G) 以實際行動表達, (H) 察覺自己內在的訊息, (I) 試著從對方的立場思考.



4 comic panels showing communication scenarios: 1. Teacher talking to students about homework. 2. Parents talking to a child about KTV. 3. A child talking to a parent about a friend. 4. A child talking to a parent about a friend's behavior.

分享與省思
與家人溝通的訣竅中，我最需要學習的訣竅是什麼？為什麼？

透過家庭溝通事例情境，學生練習分析家人溝通模式，運用較佳的溝通訣竅進行溝通，增進家人關係。

第1單元 淨亮新「室」計

除了教室環境

如何編繪看視

學生生活自理、其個人良好形象、都與空間的整潔，息息相關。我們共同學習的地方，對於我們的我們而言，最珍貴的除了「家」，就是學校的教室。教室環境是第二個家，也是我們的第二個家。我們應如何與這座寶貴的教室，一起生活、一起成長、一起進步呢？

活動花路米
1. 試著將教室環境，與教室空間的整潔，與個人的良好形象，息息相關。
2. 思考如何與這座寶貴的教室，一起生活、一起成長、一起進步。
3. 思考如何與這座寶貴的教室，一起生活、一起成長、一起進步。



Classroom layout diagram with numbered zones 1-5 and a checklist for classroom environment.

第3單元 感官「心」體驗

小隊完成空間清潔後，能起來玩遊戲

以何種不同？讓我們透過感官體驗

每個人都能感知到環境的變化，但並非每個人都能感知到環境的變化。透過感官體驗，我們可以感知到環境的變化，並思考如何與環境互動。

活動花路米
1. 以小組為單位，討論感官體驗的意義。
2. 思考如何與環境互動。
3. 思考如何與環境互動。

Diagram of human senses: 聽覺, 觸覺, 嗅覺, 味覺, 視覺, 痛覺, 溫度感, 平衡感.

從觀察教室環境到實際改造，學生透過感官覺察空間的變化，學會從他人與環境的角度思考行為影響。過程中培養對公共空間與社群的責任感，實踐同理與環境關懷。

第2單元 「玩」美新生活

第1單元 改造魔法師

用心感觸的練習，提升對美的感知力。然而，整理過程若能運用巧思改造物品，不僅改善個人空間品質，也透過延長物品的可使用時間，讓荷包與環境雙贏。

活動花路米
1. 整理日常生活中的舊物，將舊物加以整理、改造的區域及原因紀錄於下方「美」區。
2. 思考如何與環境互動。
3. 思考如何與環境互動。

Worksheet for '美「感」再現' and '美「力」再現' with questions and a table for project details.

第2單元 「玩」美好設計

依照「美「力」再現」的構想，希望未來日常整理可以有條不紊，也為了創造感官新享受，讓那些舊物以新的姿態，也得以在新生活中延續價值。接下來，讓我們開始構思舊物改造設計吧。

活動花路米
1. 參考下方「玩」美好設計，開始構思舊物改造設計。
2. 思考如何與環境互動。
3. 思考如何與環境互動。

Worksheet for '玩」美好設計' with a table for project details and a diagram of a bookshelf.

學生在選定改造區域時需分析問題、預測後果並制定行動方案。從舊物回收設計中學習判斷可再利用的選擇，實踐環保與創意並重的決策力。活動讓學生從生活中體會「選擇的影響力」。

輔導課是學生社會情緒學習 (SEL) 最直接的實踐場。從適應國中生活到探索未來方向，康軒輔導教材引導學生覺察情緒、培養自信、學習合作，並在思考與行動中做出負責任的選擇。透過歷程式活動設計，學生不僅了解自己，也懂得理解他人，逐步發展出穩定、正向

的人際關係與生涯態度。康軒教材讓輔導課成為引導心智成熟與情緒學習的橋梁。

接下來，讓我們一起在康軒教材中看看如何在具體活動設計中呈現 SEL 五大核心能力的精采實例。

SEL 對應

自我覺察

透過顏色、動物代表自我與特質卡交換活動，學生學會觀察自己的個性與優點，理解自我特質的多面向。活動引導學生發現「我是誰」，建立正向自我概念與自信心。

126 第 1 單元 生涯尋寶我最行

1 我的精采面貌

獨特角色找自我

同學們打甲，要將自己的個人特色與各種動物進行連結，組成代表自己的面具參與動物比賽，回顧我的成長經驗，什麼角色最能代表自己呢？這個角色又有什麼特色？

活動花路米

- 每人選擇一張符合自己特色的動物、動物或其他事物的照片，作為自己代表角色。
- 為自己代表角色命名，與小組成員分享選擇的原因。
- 各組挑選一位成員的代表角色，由其他同學說出角色前代詞。

128 第六主題 生活與學習

2 發掘自我的寶藏

特質快遞

我是個什麼樣的人？每次自我介紹時，描述自己的特質都差不多。在這次活動中，我想要找出自己更多的個人特質，透過與他人互動和持續觀察，更全面的認識自己，發掘更多自我的寶藏！

活動花路米

- 每人抽籤二~三張特質卡。
- 在規定時間內，與他人換特質卡。並討論與該特質卡自己的特質卡。
- 為己解套：在下列表格中，將抽籤所得特質卡與自己進行連結，再邀請兩位同學以紅筆畫出「六個符合我的特質」。

第 1 單元 生涯尋寶我最行 129

打開心靈尋寶去

其實我們的個人特質不一定都會被他人觀察到，甚至有時就自己都沒有察覺。透過「周哈里窗」探索自己的特質，增進自我了解，也讓他人對我有更多的認識！

活動花路米

- 依序 1 抽籤的連續情形，分別在下方「公開區」、「盲區」、「潛區」的欄位中，填寫自己與他人觀察到的特質。
- 在「潛區」的欄位中，填寫參加的自探尋活動。

現在我們一起進行「為己解套」任務。

外向的	內向的	理性的	感性的	靈活的	謹慎的
穩定的	躁動的	謹慎的	衝動的	獨立的	依賴的
積極的	消極的	穩定的	善變的	衝動的	謹慎的
熱情的	冷淡的	勇敢的	膽怯的	耐心的	不耐心的
挑剔的	細心的	開朗的	憂鬱的	體貼的	粗心的
勤快的	懶惰的	負責的	嚴格的	正直的	嚴肅的
聰明的	頑強的	好奇的	冒險的	友善的	精銳的

我的周哈里窗

自己知道	自己不知道
公開區	盲區
他人知道	他人不知道
潛區	秘藏區

公開區：自己知道且他人也知道的部分。
盲區：自己不知道且他人也不知道的部分。
潛區：自己知道但他人不知道的部分。
秘藏區：他人不知道且自己也不知道的部分。

思考：自己從小到大有沒有特別欣賞的對象，或是你認為可以成為某人的「下」次上輩的，參考表 10-1-1，從真實事件或資料中整理上與同學分享。

SEL 對應

自我管理

學生透過專注力訓練與呼吸練習，學會調整情緒、安定心緒與專注學習。活動強調情緒覺察與行為控制，讓學生理解自我調整的重要性。

114 第五主題 積極的國中生

2 專注力知多少

數字密碼

在課業學習挑戰的討論中，國中學科科目變多，學習內容變深，感覺時間不夠用，是許多同學都面臨的困境。大家都說，國中學習要養成「專注力」，是不成氣候且重要的能力，可以讓你有收效的在時間內完成事情，提升學習表現。

專心是什麼感覺？在紛亂的訊息中，如何運用觀察、聽覺、觸覺讓自己的專注力提升呢？透過以下活動體驗，與同學分享活動中的想法和感受。

活動花路米

- 準備一張紙，快速記下連續的一串數字。
- 聽老師念數字，聽錯則寫3次。
- 聽完後，聽錯的數字，聽錯的同學繼續進行活動。
- 聽錯者分享記下密碼的方法。

115 第五主題 積極的國中生

解鎖專注力

培養專注力有方法，在生活中的飲食、健康、學習環境、習慣和情緒等，都會影響我們的專注力。我知道這些方法可以增加專注力？透過活動和小组成员分享蒐集到的資訊。

活動花路米

- 小組共同討論出八個提升專注力的方法。
- 將八個方法分別寫在分類標籤上，全班進行分類與整理。

118 第五主題 積極的國中生

4 專注的時間術

國中每天都有許多事情需要完成，有時就讓學習的時間被擠占，常常讓人感到疲憊而無法專心。我們能學學如何有效率的在時間內完成事情，讓我們透過培養專注力的時間術，訓練專注力。

活動花路米

- 列出待辦清單，並決定優先順序。
- 評估需要多少時間？(時間管理遊戲)

提升專注力的方法

例如：把手機移出課室的範圍。

例如：聽輕音樂。

小叮嚀

提升專注力，學習和遊戲都是重要的活動。要有規律，同時也因為專心投入的聽講，就能感受學習的樂趣。學習的表現和自信心都會比較高。

分享與省思

1. 這些專注力的方法中，我想嘗試其中的一個方法是為什麼？

2. 我會怎麼做，來幫助自己提升專注力？

番茄鐘工作表

順序	預計完成事項	估價及實際需要的番茄鐘數量
1	第一單元大考	10
2	第二單元大考	10
3	第三單元大考	10
4	寫作業及生活點滴	10
5	第三節課外	10

1. 開始計時25分鐘，讓自己完全專注，持續工作至計時器響起。

2. 每完成25分鐘一個階段，就用色筆塗滿一顆番茄。若發現注意力不集中或感到疲憊，則塗滿半顆。定時休息5分鐘。

3. 每工作25分鐘，可休息5分鐘；進行時間估價，可以休息10~30分鐘。

小叮嚀

培養專注力時，可以設定輕鬆的獎勵，例如：完成進度、喝水、上網或聽音樂等。盡量減少使用社群媒體或遊戲，以免分散注意力。

