

如何在國小校園深耕 SEL 社會情緒學習

受訪者 / 芯福里志工、新北市三重區興穀國小
家長會陳品榕會長
新北市三重區興穀國小輔導主任
范城瑜主任
採訪整理 / 周栩緻
採訪攝影 / 鄧克強、周栩緻



▲ 陳品榕會長。(陳品榕會長提供)

Q1. 為什麼想要在國小推動社會情緒學習課程？

情緒學習課程推動的背景——

從家庭需求擴大到校園實踐

陳品榕會長

我最初是在醫院的親職教育課程中接觸到以心理學為基礎的情緒教育，深切感到 SEL 對孩子情緒穩定與人際互動很有幫助。

後來，隨著孩子進入國小階段，當時的主任建議我可以參加芯福里的培訓課程，也許對陪伴孩子、與孩子溝通會有幫助。加入培訓課程後，我覺得可以改變自己對孩子說話的方式，在了解孩子的情緒狀況後，也知道自己該怎麼接住孩子的情緒。

我們幾位家長和當時的主任實際了解芯福里的情緒學習課程後，主任認為也可以讓學校的孩子一起學習情緒課程。由於當時只有五、六年級的情緒課程，所以從



▲ 康軒人員與家長會會長、輔導主任互動，了解校園推動 SEL 的原因與過程。(鄧克強攝)

五年級開始實施。後來我們跟芯福里反映希望有適合一年級的情緒課程，於是芯福里從一年級慢慢編輯到四年級，現在已有完整一到六年級的情緒學習課程。這一套情緒課程不在於說教，而在於「遊戲化、可理解、可操作、可學習遷移」。

Q2. 社會情緒學習的課程在學校如何實施？

范城瑜主任

興穀國小今年是第三年正式實施情緒課程。

新課綱各校都有校訂課程，我們學校的校訂課程分成「四大神農課程」，「EQ 神農、文史神農、藝文神農、環境神農」。四大神農課程，每學期 20 週，各占四分之一的時數。「EQ 神農」就是情緒學習課程，原則上每週 1 節課，低年級和中年級每週 1 節，共六週，高年級則配合課程需要每週 2 節，共四週 8 節，EQ 神農課程規畫如右表：

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
一年級	9/23	9/28	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	
二年級																						
三年級																						
四年級																						
五年級																						
六年級																						

▲ 興穀國小情緒課程規畫表。(范城瑜主任提供)

情緒課程納入校訂課程的優點是每個年級都有固定的課程與時間，自然形成了學校的特色課程，也避免因外加課程影響原來課程的學習時數。



情緒課程的教學實施方式，每一堂課有三位教師，分別是：

1. **EQ 課程主講講師**：由芯福里培訓的合格講師，負責課程引導與教學。
2. **協助志工**：協助情緒課程教學，陪伴與觀察孩子。
3. **班級導師**：了解情緒課程的內容，並延續在日常的班級經營。

這樣的協同模式，不僅提升孩子課堂的安全感，也讓班級導師能將情緒教育的語言自然融入平日的教學與班級經營中。

學校實施情緒課程，需要學校、老師、家長、志工家長的支持，目前我們學校實施情緒課程的經費是尋求校外基金會的支持，還有學校基金，家長不用另外支出教材或師資的費用。在開學的親師會跟家長說明學校推動情緒課程的目的，目前沒有遇到家長端的阻力。



▲興穀國小輔導室外的布置，讓情緒教育成為校園的日常。(周栩緻攝)



Q3. 國小1～6年級，每個年級情緒教育的重點為何？

陳品榕會長

1. 低年級：認識情緒，學會表達

低年級先帶孩子開始認識情緒，認識「生氣」這個情緒很重要。「生氣」這個情緒可以幫助我們避開危險，讓別人知道什麼情況會引發你生氣的情緒，在人際相處是很重要的。



▲在教室布置情緒定位板，讓孩子每天可自由調整自己的情緒狀態，老師也能即時觀察並給予關懷。(陳品榕會長提供)



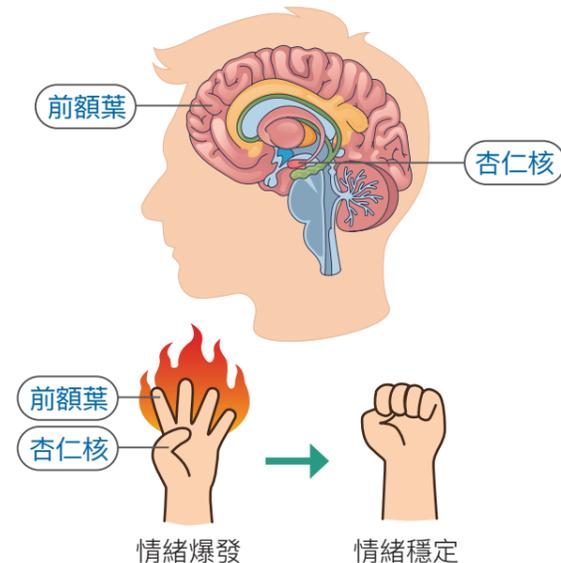
▲美勞結合情緒學習，孩子們發揮創意完成情緒雪人。(陳品榕會長提供)

2. 中年級：理解引爆情緒的原因，學習調節情緒的方法

三年級要更深入帶孩子認識什麼會引發你的情緒波動？我們有一個口訣「熱、吵、臭、餓、累」，這是常見容易引起人情緒波動的原因。但是每個人的排序不太一樣，有些孩子最不能忍受餓，有些孩子最怕吵，我們設計教學卡，帶每個孩子排列引起情緒波動的順序。這樣的過程老師和同學就會知道，某人最怕吵了，所以我們不要噁哩呱啦，讓他生氣。

熱 吵 臭 餓 累

四年級開始帶入簡單的大腦科學，例如：生氣的情緒在大腦的哪裡呢？大腦的杏仁核是人的情緒中心，前額葉負責理性思考與控制情緒。我們運用「掌中腦」的手勢幫助學生理解，大拇指就像大腦的杏仁核，另外四根手指頭就像前額葉。當情緒爆發時，就像杏仁核著火了，需要前額葉來滅火，四根手指頭代表四個滅火器，這樣孩子很容易懂、容易記。



當情緒爆發、無法思考的時候，怎麼做可以穩定情緒，避免做出傷害自己和別人的行為，也就是調節情緒的四個方法「離開、活動、數數、呼吸」，我們稱為情緒滅火器。

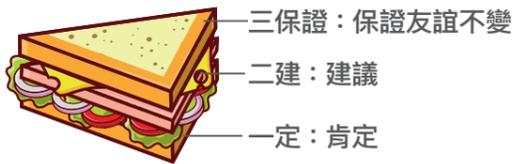
情緒滅火器	可以做的事情
離開	離開現場
活動	活動身體
數數	數數 123……
呼吸	深呼吸

中年級的孩子，交朋友的階段更進一步，帶孩子思考，如果朋友之間的情感發生變化，可能是什麼原因？運用骰子遊戲，例如：箭頭長短的圖像代表距離，引導孩子思考朋友之間因為分班、轉學、搬家等情況，感情會發生變化。



▲友情發生變化的骰子遊戲，箭頭代表人與人之間的距離。(鄧克強攝)

如果朋友之間吵架了怎麼辦？可運用「友誼三明治」引導，三明治是一層一層疊上來的，口訣是「一定二建三保證」，「一定」是給予肯定，就是正面思考，引導孩子思考別人的好，避免第一個反應都是別人的錯。「二建」是給予建議，「三保證」是保證友誼不變。



3. 高年級：學習讓彼此舒服的表達方式，探索未來的職業性向

高年級孩子即將進入青春期，開始引導朋友之間用什麼方式、用什麼口氣說話才能讓對方感到舒服。有沒有語帶批評呢？反之，如果對方讓你感到不舒服的時候，可以怎麼辦？當別人指責你、批評你的時候，你會不舒服，所以可不可以換句話說？

例如：

- 你用球打到我了，真的很痛，請小心一點。
- 你用球打到我了，你白目啊！
- 你用球打到我了，不會道歉嗎？

情緒課程進入六年級的階段，不只落在情緒學習，也包括未來的職業性向。帶孩子認識自己擅長的領域，認識自己的優點，不限於在學業成績上肯定自己的能力，每個人的興趣跟強項是不一樣的。

Q4. 情緒課程實施後，學生的行為或學習發生了什麼變化？

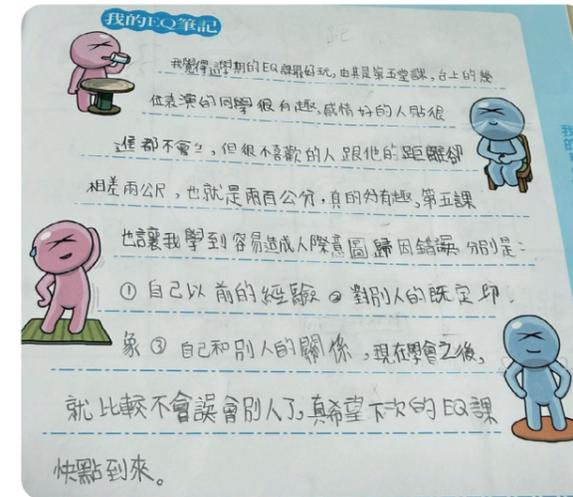
陳品榕會長

以一個情緒課程志工老師的角色，我發現，改變是「累積的而非立即的」。在情緒課程裡，我看到孩子的情況如下：

1. 有些孩子從比較不敢表達自己的感受，變得比較有自信。
2. 有些孩子認識自己的情緒，也認識他人的情緒，有助於同儕之間的相處。雖然不會在情緒課程之後馬上改變，但是我們可以看到變得比較好。
3. 有些孩子會跟我說上完情緒課程以後，可以察覺自己的情緒來了，要冷靜一下，讓自己不那麼生氣。
4. 有些孩子會覺得家長很凶，說什麼都是錯，不敢跟家長說。有些孩子會因為成績不太好，國語、數學、自然、社會等課業或學習成績的壓力，導致不敢或拒絕跟導師說出自己的感受。
5. 透過情緒課程，可以幫助孩子說出自己的感受，例如：
 - 我現在在生氣。
 - 媽媽，你這樣說，讓我不舒服。
 - 我不喜歡你這樣做。
 而不是一講話就生氣，讓彼此完全無法互動。

情緒課程的志工老師，一學期可能出現四次或六次，角色跟導師或家長不太一樣，比較沒有導師對學生課業學習的壓力，也不會有家長對學習成績的期望與要求。在情緒課程中，我們搭配一本學習手冊，每個學生都有一本，沒有考試壓力，帶孩子在遊戲中學習。當孩子信任志工老師以

後，就會比較安心在學習手冊裡書寫自己的感受，志工老師也可以適時接住孩子的感受。



▲ 孩子的情緒學習手冊。(陳品榕會長提供)

另外，為了延續情緒課程在孩子記憶的長度，我們這學期製作每個孩子個人專屬的情緒小卡，讓孩子掛在書包上或鉛筆盒上，幫助孩子隨時提醒自己，學過哪些情緒課程，可以如何運用。

Q5. 當老師遇到孩子情緒爆發的時候，您建議該怎麼處理？

陳品榕會長

我建議老師遇到這種狀況，老師要先冷靜，因為人在生氣的時候會有7秒鐘是無法思考的，可以先深呼吸7秒鐘。

每個孩子情緒被引爆的情況都不一樣，提供老師幾個方法：

1. 透過跟家長懇談，了解哪些情況容易引發孩子的情緒？如果孩子發生情緒的問題，有沒有可以安撫孩子情緒的東西，例如：玩偶、小棉被；或是安撫孩子情緒的方法，例如：給孩子一個冷靜的空

間，有的孩子需要坐在桌子底下1~2節課，情緒就可以恢復平靜。

2. 透過跟孩子懇談，了解哪些情況容易引發情緒？
3. 在和家長或孩子的懇談中，無法具體了解引發情緒的情況，還是需要老師自己觀察孩子。
4. 如果可以，在教室裡學習角、閱讀角、遊戲角之外，也可以規畫一個冷靜角，給孩子調整情緒的空間。

Q6. 學校實施情緒課程的建議為何？

范城瑜主任

推動情緒課程，建議可以在學校尋求有興趣的志工家長，參加芯福里的志工培訓課程，也可以透過輔導室向芯福里提出申請，安排志工入校輔助情緒課程的進行。

情緒課程的教材，我們會放1~2套在輔導室，提供需要的老師借閱，學生手冊的部分則另外尋求經費補助。

班級數少的學校推動比較快，如果是班級數多的學校，可以先考慮選幾個班試辦，因為突然要推很多班級，可能也會面臨志工老師不足的問題。

興穀國小是從五年級開始實施情緒課程，確實感受孩子情緒的變化，還有老師也跟著改變，例如：避免用命令的語氣跟孩子互動。第二年開始全面一到六年級實施情緒課程。目前學區的國中老師發現，我們國小的畢業生升上國中後情緒相對穩定，因此也希望能夠把情緒課程延續到國中。

~邀請各校一起加入情緒課程的行列~



1 二升三銜接活動，輔助老師班級經營

新增我是三年級的新鮮人，班級經營五大重點一次滿足。

新

我是三年級的新鮮人

從二年級升上三年級，會到新班級，和新老師與同學一起學習。你發現哪些改變？一起來看看吧！

1. 新同學相見歡，查字典介紹自己的姓名，國社整合。

2. 融入社會情緒學習 SEL，了解引起同學情緒波動的原因，有助於和諧的相處。

3. 三年級的課程哪裡不一樣？

4. 哪幾天上全天課？

5. 何時到科任教室上課？

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	社會	本土語文	藝術	數學	健康與體育
2	國語	國語	藝術	國語	社會
3	國語	數學	數學	綜合活動	社會
4	英語	綜合活動	國語	自然和科學	彈性課程
5	數學	自然和科學	自然和科學	彈性課程	彈性課程
6	藝術	自然和科學	自然和科學	彈性課程	彈性課程
7	彈性課程	健康與體育	健康與體育	健康與體育	健康與體育

配合課本第18~19頁

融入教育新議題：社會情緒學習 SEL

2 三年級是人際關係快速發展的階段，從低年級以自我為中心，逐漸進入同儕團體，引導學生在競爭與合作的過程中，表達感受、尊重差異、調節情緒。

SEL 的 5 項內涵

自我覺察
自我管理
社會覺察
人際關係技巧
負責任的決定

勇於接受挑戰：面對競爭或難題，我們有時會成功，有時會失敗。成功可以帶給我們信心與成就感，但失敗也不是太難。我們可以思考失敗的原因，從中獲得寶貴的經驗，勇敢面對下一次的挑戰。

勇於面對挫折：合意比賽難得，在比賽中上臺表演。輸了比賽，多數的同學感到難過、失望。

配合課本第22~23頁

2 理解情緒來源，學習人際互動

1 三年級是人際關係快速發展的階段，引導學生認識情緒感受、解決衝突的做法，保護自己。

SEL 的 5 項內涵

自我覺察
自我管理
社會覺察
人際關係技巧
負責任的決定

保護自己

受到他人欺負時，我們可以「堅定」的向對方表達自己的想法，或是大聲呼救尋求協助，也可以一起快速逃離現場，並跟同學、師長與家人一起討論解決的辦法。

不同人的感受可能是……

不同人的做法可能是……

配合課本第109~110頁SEL情緒板

3 調節情緒的工具

人在情緒爆發時，有 7 秒鐘無法思考，給學生平復及調整情緒的工具。

(1) 情緒冷靜板：運用花朵呼吸法，轉移負面情緒的注意力，達到平復情緒的目的。

(2) 情緒學習板：靜下心以後，再運用情緒學習板，回顧事件並省思解決問題的方法。

SEL 情緒板——冷靜深呼吸

Social Emotional Learning 配合課本第 64~67、68 頁

情緒就是我們的心。當我們感到情緒不佳時，可以試著：

1. 深呼吸
2. 吐氣
3. 吸氣
4. 吐氣
5. 吸氣
6. 吐氣

冷靜深呼吸的方法：

1. 當你感到情緒不佳時，可以試著：掃描 QR Code 聽音樂、深呼吸、幫助自己平復心情。
2. 將手腳放在花朵的 1，依照順序並配合顏色吸氣、藍色吐氣，幫助自己恢復穩定的心情。

配合課本第 64~67、68 頁

SEL 情緒板——學習好好說

Social Emotional Learning 配合課本第 64~67、68 頁

當你遇到某件事時，情緒不佳時，請依照下列步驟說說看並抒發情緒。

1. What? 發生什麼事情?

2. How? 你的感覺如何? 情緒溫度計

3. What? 這件事的影響可能是什麼?

4. How? 你想如何解決? 請說出兩種方法

5. How? 如果重來一次，你會怎麼做?

配合課本第 64~67、68 頁