



國語課的心視角

運用 SAFE 原則 從理解角色到理解自己

林秀玲 博士後研究

國立臺灣師範大學科學教育中心

運用SAFE原則 為國語課搭建心靈的鷹架

在忙碌的校園日常中，我們常看見學生被情緒的浪潮困住：挫折時的憤怒、人際中的焦慮，或是面對未知的恐懼。身為教師，我們總希望能接住這些情緒，卻往往苦於教學進度緊湊，或缺乏系統性的引導方法。其實，每週都有許多節次的國語課，正是最自然、也最安全的情緒練習場。然而，如何在進行語文教學的同時，不讓情意教育流於空泛的道德說教？關鍵在於教學設計的結構。本文引入國際公認的社會情緒學習（SEL）高效教學指標——**SAFE原則**，這四項原則不僅是SEL的核心，更是深化國語文教學的四把鑰匙。

💡 SAFE原則

- 一 順序性**
(Sequenced) 配合課文脈絡，將情緒學習從「基礎辨識」逐步推進到「高階決策」。
- 二 主動性**
(Active) 讓閱讀不只是靜態理解，而是透過體驗與實作，讓同理心真實發生。
- 三 聚焦性**
(Focused) 在廣泛的文本意涵中，精準鎖定一項SEL核心情緒能力進行深究。
- 四 明確性**
(Explicit) 將隱晦的內心感受，轉化為明確的詞彙、句型與認知工具。

透過SAFE原則的轉化，國語課將不再只是字詞與修辭的堆疊，而是一套有系統的心智訓練。我們引導學生從「**讀懂課文角色**」出發，進而「**讀懂他人**」，最終回歸到「**讀懂自己**」，在文學的土壤中，長出自我覺察與社會覺察的堅實力量。

S – Sequenced (順序性) 從情緒座標到價值辯證

SEL的學習不能跳躍，必須依循孩子心理發展的軌跡。我們利用康軒國語一至六年級的六篇課文，搭建出一條由淺入深、由己及人的學習階梯，分為三個階段來實踐。

(一)低年級的起點：建立情緒座標與看見動機

在低年級，教學的核心在於「**基礎辨識**」。以康軒國語一上第六課小路為例，課文主旨描寫主角在上學途中與花草的愉快互動。教師可善用文本中的擬人化描寫，引導學生如何辨識「快樂」、「熱情」等基礎情緒，並結合交通安全情境，練習在興奮時如何「**控制衝動**」以確保安全，奠定自我管理的基石。接著，以康軒國語二上第七課國王的新衣裳為例，課文主旨為透過國王受騙的故事諷刺虛榮與盲從。教師可善用文本中大臣與百姓的反應，引導學生如何看見「**沉默**」背後隱藏的「**恐懼**」與「**群體壓力**」，讓學生從單純的批判，轉向對行為動機的覺察。



▲透過康軒國語一上第六課小路，學生可學習如何辨識基礎情緒。



▲在康軒國語二上第七課國王的新衣裳，學生可從角色反應中覺察行為動機。

(二) 中年級的轉折：關係修復與轉化限制

中年級學生開始面臨更複雜的人際互動與自我認同挑戰。以康軒國語三上第十一課的巨人的花園為例，課文主旨敘述巨人從築牆（自私）到拆牆（分享）的心路歷程。教師可善用文本中巨人轉變的關鍵點，引導學生如何運用具體的「道歉句型」來處理人際衝突，學習在做錯事後重建關係。而在康軒國語四上第五課假如給我三天光明中，課文主旨呈現了海倫·凱勒對光明的渴望與對生命的熱愛。教師可善用文本中深刻的感官描寫，引導學生如何將生理或環境的「限制」，轉化為內在的「韌性」與對生活的珍惜，深化自我覺察的層次。



▲康軒國語三上第十一課巨人的花園，可引導學生運用具體句型來修復關係。



▲配合康軒國語四上第五課假如給我三天光明的學習，學生將懂得珍惜生活，深化自我覺察的層次。

(三) 高年級的深化：複雜決策與文化同理

高年級學生即將進入青春期的，需要處理更深層的生存焦慮與外在價值觀。以康軒國語五上第十二課荒島上的國王為例，課文主旨描寫魯賓遜在荒島上如何憑藉智慧與毅力生存。教師可善用文本中的生存危機，引導學生如何進行「目標管理」，並透過模擬兩難情境（例如：資源分配），練習在壓力下做



▲在康軒國語五上第十二課荒島上的國王，學生可學習在壓力下做出負責任的決定。

出「負責任的決定」。最後，以康軒國語六上第七課大小剛好的鞋子為例，課文主旨為透過作者在緬甸的見聞，探討不同文化的生活智慧。教師可善用文本中「不穿鞋」的文化衝擊，引入冰山理論，引導學生如何打破常識的框架，去理解不同行為背後的深層價值觀，培養具備多元觀點的社會覺察能力。



▲康軒國語六上第七課大小剛好的鞋子，可培養學生具多元觀點的社會覺察能力。

A - Active (主動性) 身體記憶，讓同理心真實發生

情緒學習不能僅止於大腦的認知，必須透過身體的參與 (Active)，讓文字轉化為真實的肌肉記憶與情感共鳴。

(一) 情境模擬：體會群體壓力下的失語

以康軒國語二上第七課國王的新衣裳為例，課文有揭示謊言中人性弱點的意涵。文字閱讀易流於旁觀批判，教師可善用文本中的遊行場景，引導學生進行「情境角色扮演」，讓學生置身於那群不敢開口的大臣之中，親身體驗「明知真相卻恐懼發聲」的焦慮。這種動態體驗，能讓學生從單純的嘲笑，轉為對人性軟弱的深刻理解。

(二) 感官剝奪：在黑暗中看見渴望

以康軒國語四上第五課假如給我三天光明為例，課文書寫出對視力的珍視。教師可善用文本中細膩的感官描寫，引導學生進行「感官剝奪體驗」（例如：蒙眼行走、觸覺辨識）。當學生在黑暗中感到真實的不安與受限時，海倫·凱勒對光明的渴望便不再是修辭，而是具體的身體記憶，從而啟動真實的同理心。

(三) 生存決策：高壓下的協商與權衡

以康軒國語五上第十二課荒島上的國王為例，課文敘述了孤島求生的智慧。教師可善用

文本的極端情境，引導學生進行「荒島生存模擬」，在小組中面對「僅能留存五項物資」的限制，嘗試激烈的協商與取捨。這讓學生不只是閱讀故事，而是在模擬的高壓決策中，實地演練自我管理與價值判斷。

F – Focused (聚焦性) 在廣博文本中錨定核心

文本如同一座富礦，若試圖面面俱到，教學往往流於蜻蜓點水。聚焦性原則主張，教師應成為精明的「策展人」，在多元的語文意涵中，**精準錨定一項SEL核心素養，進行深度的垂直挖掘**。依循年段發展，可分別鎖定不同的心理能力。

(一) 低年級：聚焦於情緒調節與群體覺察

低年級教學著重於**行為的規範與動機的辨識**。以康軒國語一上第六課小路為例，課文描寫了主角在上學途中與環境的愉快互動。教師可善用文本中的行進動線，將焦點鎖定在「自我管理」，引導學生如何覺察興奮情緒帶來的衝動，並結合交通安全練習「停看聽」的行為控制。接著，以康軒國語二上第七課國王的新衣裳為例，課文中諷刺了虛榮與盲從的人性弱點。教師可善用文本中群眾的集體反應，將焦點鎖定在「社會覺察」，引導學生辨識「不敢說真話」背後的恐懼與群體壓力，而非僅止於誠實的道德勸說。

(二) 中年級：聚焦於關係修復與自我轉化

中年級教學著重在**人際的互動與內在的韌性**。以康軒國語三上第十一課巨人的花園為例，課文敘述巨人從自私封閉到分享快樂的轉變。教師可善用文本中巨人拆除圍牆的關鍵時刻，將焦點鎖定在「人際關係技巧」，引導學生如何運用具體的「道歉句型」來處理衝突，學習關係重建的勇氣。而在康軒國語四上第五課假如給我三天光明，課文呈現出海倫·凱勒對光明的渴望與對生命的熱愛。教師可善用文本中對感官的細膩描寫，將焦點鎖定在「自我覺察」，引導學生如何將生理或環境的「限制」，轉化為正向的自我概念與心理韌性。

(三) 高年級：聚焦於價值決策與多元同理

高年級教學著重在**複雜情境的判斷與深層文化的理解**。以康軒國語五上第十二課荒島上的國王為例，課文描寫魯賓遜在絕境中運用智慧求生的歷程。教師可善用文本中的生存危機與資源匱乏，將焦點鎖定在「負責任的決定」，引導學生如何在壓力下進行目標管理與價值權衡，承擔選擇的後果。最後，以康軒國語六上第七課大小剛好的鞋子為例，課文探討異地

生活的文化衝擊與適應。教師可善用文本中「不穿鞋」的文化差異，將焦點鎖定在「社會覺察」，引導學生如何運用冰山理論，透視行為背後的價值觀，培養尊重多元觀點的世界公民素養。

E – Explicit (明確性) 將隱晦感受轉化為具體工具

SEL教學最忌諱「只可意會，不可言傳」。明確性原則主張，教師不應期待學生自然習得情緒技能，而應將抽象的心理運作，拆解為可模仿的「口語句型」、可操作的「認知圖表」與可依循的「思維腳本」，讓理解有跡可循。

(一)將互動明確化：提供修復關係的具體句型

情緒的表達與人際關係的修復，往往需要精確的語言鷹架。以康軒國語三上第十一課巨人的花園為例，課文敘述巨人從築牆（自私）到拆牆（分享）的心路歷程。若只教導學生「要友善」，指令過於模糊。教師可善用文本中巨人轉變的關鍵時刻，明確教導「**我訊息**（I-message）」與「**道歉句型**」。例如，直接在黑板寫下：「我剛剛口氣不好（描述行為），是因為我很著急（表達情緒／原因），我願意重新說一次（提出補救）。」透過這種明確的句型教學，將抽象的「和好」概念，轉化為學生在衝突當下能直接提取使用的溝通工具。

(二)將思考明確化：提供透視行為的認知圖表

對於高年級學生，**社會覺察需要更深層的分析架構。**以康軒國語六上第七課大小剛好的鞋子為例，透過作者在緬甸的見聞，探討不同文化的生活智慧與適應。面對「不穿鞋」的文化衝擊，教師可善用文本中的觀點落差，明確引入「**冰山理論**」作為認知工具。在課堂上畫出冰山圖，明確指出水面上的「行為」（不穿鞋）僅是表象，引導學生填寫水面下隱藏的「價值觀」（對土地的尊敬）與「規範」。這讓學生擁有一套具體的分析透鏡，明白如何有系統的去解讀他人行為動機，而非僅憑直覺進行評價。

(三)將內省明確化：提供自我調節的對話腳本

情緒的自我調節往往發生在旁人難以觀測的內心，**需要將內在聲音「外顯化」。**以康軒國語五上第十二課荒島上的國王為例，課文描寫魯賓遜在孤島上面對絕境的生存意志。若只讚美主角「很堅強」，學生難以模仿其心理韌性。教師可善用文本中主角寫日記或自我勉勵

的段落，明確歸納出「**正向自我對話 (Positive Self-talk)**」的腳本。教導學生面對挫折時，練習說出：「雖然我現在感到孤單（接納情緒），但我還擁有……（盤點資源），我可以先做……（設定小目標）。」將隱晦的心理調適過程，拆解為學生遇到困難時可以依循的思維SOP。

在故事中，遇見更好的自己

透過SAFE原則的轉化，國語課不再只是字詞與修辭的堆疊，而是一套有系統的心智引導工程。我們運用Sequenced（順序）搭建從情緒覺察到價值決策的階梯；透過Active（主動）喚醒身體記憶，讓同理心真實發生；藉由Focused（聚焦）在廣博的文本中錨定核心素養；並以Explicit（明確）提供具體的思維利器與溝通句型。當我們將每一篇課文化為滋養心靈的土壤，將讓學生懂得：**讀懂角色，是為了讀懂人性；而讀懂了人性，終將能更溫柔的理解世界，以及理解他們自己。**