



生活課程中的 SEL

從生活出發， 練就「心」能力

陳杰廷

臺北市東門國民小學特教教師

國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心講師兼課程發展委員

前言

「生活課程」是最具包容性與彈性的領域，它不以單一學科知識為範疇，而是強調學童與自我、他人、環境的多元互動，這正是SEL的最佳著力點，讓情緒學習不再被視為外加的「第N堂課」。

透過將SEL的五大核心概念：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定融入生活課程教學，我們能引導學童在學習「做事」的同時，也學會「如何自處」。以下將從融入原則、教學策略、康軒教材應用及班級經營實務等四個面向，深入探討如何在生活課程中練就學童的「心」能力。

一、SEL融入生活課程的三大原則

(一) 覺察即安頓

依據薩提爾冰山理論，行為只是冰山的一角，教師可引導學童在執行課程任務前，先辨識內在情緒，再理解外在事物，最後調節整體的狀態，才能發展真正的自我管理。

(二) 情境即教材

生活課程的真實互動是SEL融入的最佳練習場，不論是小組討論、意見交流或合作演出等課堂活動，教師應將衝突視為最佳「黃金時刻」，藉由引導學童覺察他人感受、學習與人溝通，而非僅止於秩序管理，錯失了SEL的機會教育。

(三) 常規即負責

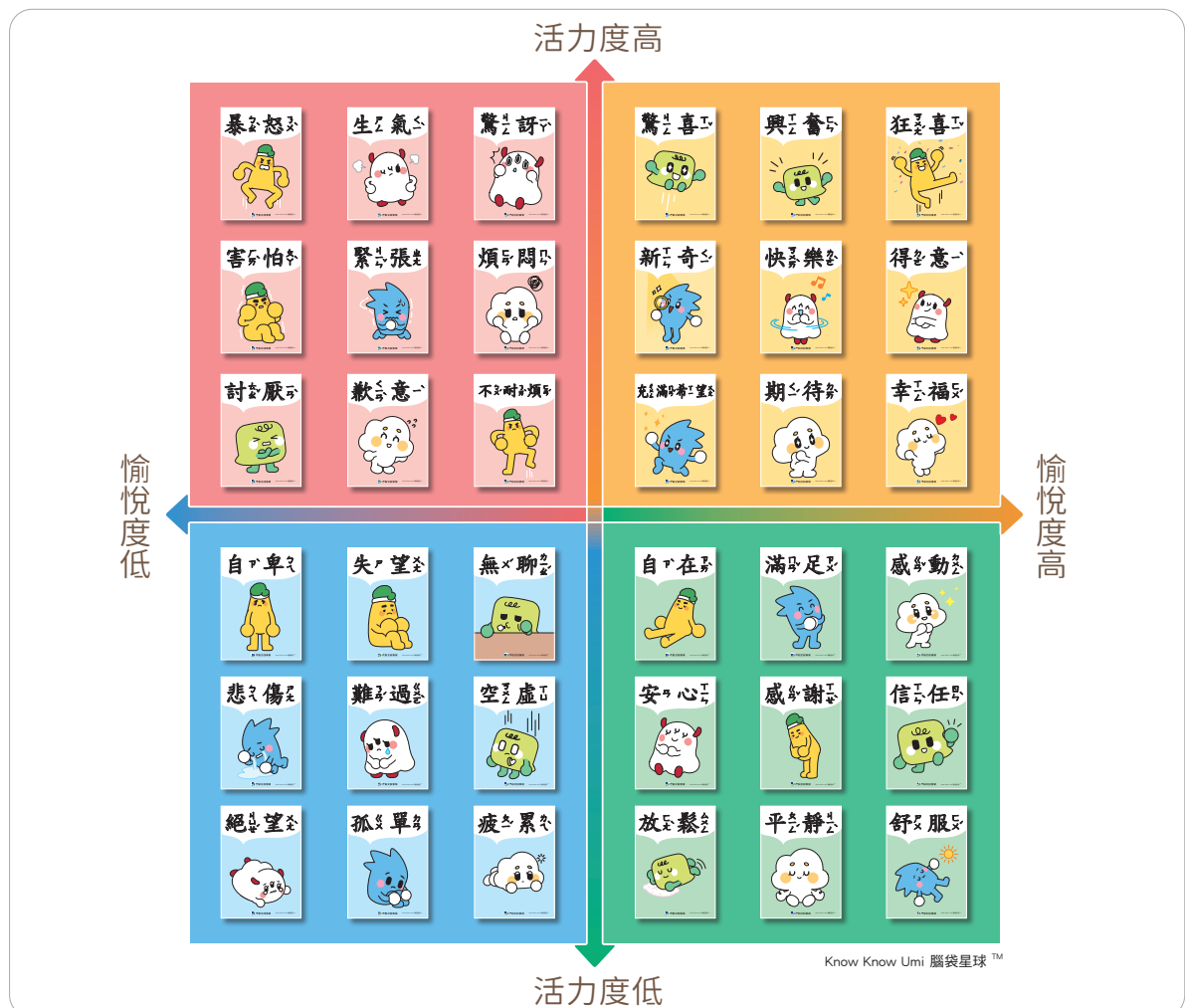
透過課堂教學練習思辨行為意義的起點與終點，教師引導學童在任務中抉擇利己利人的方案，並承擔後果，透過持續的實踐，將外在規範轉化為內在的責任感與自主能力。

基於以上三項原則，生活課程內容之目的，除了讓低年段學童穩健的建立秩序，更是讓他們練習自我與他人之間主動探察、調節管理、理解意圖、促進交流，漸漸達到勇於當責。

二、落實SEL的三大教學策略

(一)增能：擴充情緒詞彙庫

1. 利用繪本、影片或卡牌等，建立「情緒詞彙庫」。
2. 運用情緒四象限(紅色：爆炸區、黃色：活力區、藍色：沮喪區、綠色：平靜區)，協助學童的情緒表達，進階到辨識細膩感受，才能有效抓住對事情的感受並進行情緒的調節。



(二)引導：運用紅綠燈機制

資料來源：康軒 SEL 教學資源網

1. 運用紅綠燈機制執行：
 - **紅燈停**(覺察感受與行為)：我現在感覺是什麼？
 - **黃燈想**(思考後果與策略)：這樣做會有什麼後果？
 - **綠燈行**(執行方案與目標)：我決定怎麼做？
2. 提供社交語句：「我發現你……」、「你可以教我……」、「我覺得……」。

(三) 示範：教師身教

教師可適度分享自己如何接納情緒與負責處理的真實經歷，是身教代替言教的典範，也是拉近與學童關係的方式之一。

三、康軒教材融入SEL五大核心概念的應用示例

教師的教學方式固然重要，若有適合的教材搭配，可謂如魚得水。康軒生活課程教材體現融入SEL示例如下：

自我察覺 從感官與探索中看見自我內在



教學重點

從「比較他人」轉向「欣賞自我」。

融入策略

1. 引導學童具體看見自己的進步，教師可提問：「跟剛開學比起來，你覺得自己哪裡變厲害了？」
2. 學童完成任務時，教師可以給予回饋：「我注意到你主動整理了桌面」、「你很會照顧同學」。
3. 引導學童覺察自我優勢不是為了比較，而是為了發現自己「做得到」，建立勝任感。



教學重點

不僅止於視、聽覺的物理辨識，更隱含了「情緒辨識」的契機。

融入策略

引導學童連結「聲音」、「色彩」與「感受」，例如：聽到哨聲會感到慌張、紅色代表憤怒或熱情，藉此擴充情緒詞彙，讓學童理解外在環境如何引發內在情緒。



生活1下第3主題〈我的書朋友〉



教學重點

對自己特質與性向的探索

融入策略

透過選擇自己喜歡的書籍類型，教師引導學童覺察：「原來我對這個主題很有興趣！」，幫助學童拼湊出自喜好的輪廓。

自我管理 從變動與任務中練習安頓身心

生活1上第1主題〈我上一年級〉



生活2下第6主題〈我的成長故事〉



教學重點

調節情緒與行為以達成目標。

融入策略

1. 可利用課本中認識校園作息與回顧成長歷程的內容，引導學童覺察生理反應。教師可提問：「想到上小學（或分班），你的心跳有沒有變快？身體其他部位有哪些感覺？」
2. 教導學童感到慌張時，可透過深呼吸或尋求協助等來安頓身心。教師可說明：「我們一起像吹氣球一樣，把擔心吹出去。」（可以搭配各種呼吸法）
3. 當面對未知挑戰感到不安時，幫助學童提取過去成功的經驗作為資源，引導其練習說出：「我現在覺得緊張是正常的，深呼吸三次會讓我好一點。」或主動表達：「老師，我想要聊一聊。」



生活 2 上第 5 主題〈歲末傳溫情〉



教學重點

關心周遭有需要的人。

融入策略

1. 可先詢問學童：「想一想有哪些關心與感謝的形式呢？不必拘泥於物質的提供或偉大的作為，即使是簡單的『謝謝』二字，如果別人對著你說，你會有什麼感受？」
2. 引導學童想像與同理別人遇到困難處境的感受與需求，教師可提問：「看見別人受傷或表情皺眉，你認為他是什麼感覺？可能會需要什麼協助呢？」
3. 接受他人的幫助時，引導學童使用有溫度的感謝語句：「謝謝你上次安慰我，讓我感到很溫馨。」讓學童理解互助的重要性，進而培養尊重差異與感恩的社會情懷。

人際關係技巧 從合作與互動中練習傾聽表達

生活 2 上第 4 主題〈學校附近〉



教學重點

練習開啟對話的社交技巧。

融入策略

1. 引導學童學習合宜的稱謂、禮貌的提問態度，以及專注的聆聽。
2. 設計角色扮演，讓學童在探索學校附近前先練習「如何開啟對話」，這就是在真實情境中培養社交技巧。

生活 2 下第 5 主題〈磁鐵真好玩〉



教學重點

引導協商解決分工問題，讓遊戲成為一個好的領導與合作學習媒介。

融入策略

1. 工作任務分配不均衝突時，教師可引導：「工作任務有兩個，但你們有三個人，誰有好方法可以解決？」
2. 遊戲輸贏後常有情緒起伏，教師可以事前提提供具體的社交語句：「雖然我輸了，但我發現你的磁鐵玩具好厲害，你可以教我怎麼做嗎？」

負責任的決定 從規範與選擇中實踐公共價值中實踐公共價值

生活 1 上第 2 主題〈校園大探索〉



教學重點

關懷公共事務並勇於實踐。

融入策略

1. 可先在課前引導觀念：「有時規則不是限制，而是保護。」讓學童理解限制背後的善意。
2. 引導學童思考行為後果：「如果在走廊奔跑，可能會發生什麼事？對自己和別人有什麼危險？對於危險發生後的結果是我能負責的嗎？」
3. 學童理解表達可能優於行為表現，教師可先指導承諾句來讓學童強化內在意識：「為了我們的安全，我決定慢慢走，不奔跑。」
4. 提供學童互相提醒語句：「我發現這裡的地板很溼，我們用走的比較安全。」讓學童能習慣在行動前先評估後果，進而製作安全規範標語。

生活 2 下第 1 主題〈減塑行動家〉



教學重點

道德抉擇練習。

融入策略

引導思考個人的便利對環境造成的長遠影響，當學童為了海洋而選擇拒絕使用一次性塑膠物品，便是做出一個考量社會福祉的重要決定。



四、班級經營：從「課程」轉化為「日常」

SEL不只是在教材中呈現，更須從「課程」落實為「日常」，以建立和諧且穩定的班級氛圍。落實到班級經營可以從以下幾點著手：

(一)情境布置

1. 設立「情緒板」：做每日的情緒辨識、標記與預防。
2. 設計「靜心角」：練習在躁動時自我安頓與調節。



資料來源：康軒 SEL 教學資源網

(二)心理環境

1. 建立「同理心」對話機制：處理糾紛時，先引導學童聽懂彼此感受，再給予適當回饋。
2. 訂定「溝通公約」：培養團隊分工與領導力。

教師的正向語言，是推動班級前進最美好的動力，引導學童為了團體利益一起努力、建立認同。當這份歸屬感在學童心中扎根，班級裡的每一天日常，自然就成為了最動人的SEL實踐場。