



# 活用綜合課本裡的 SEL

## 從實踐中覺察

## 於行動中成長

陳杰廷 老師

臺北市東門國小專任教師

### 導言

綜合活動領域有高度的實踐性與跨領域特性，成為推動社會情緒學習（SEL）最強而有力的推手。課程精神強調「在體驗中學習」，讓學生在探索、反思與規畫的過程中，自然而然的與自我及他人連結。

透過SEL五大核心能力「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定」的介入，綜合活動能將抽象的情感教育轉化為具體的行動準則，使情緒素養不再是外加的知識，而是陪伴學生應對未來生活挑戰的核心競爭力。本文將從SEL融入原則、教學方式、康軒教材應用、班級經營實務建議等四個面向，深入探討如何在綜合活動課堂中練就學生在情緒的實踐與行動能力。

### 綜合活動教學融入SEL原則

綜合活動融入SEL的首要原則是「身心內外的連結」。對於中年級學生，重點在於「具象化的探索」，此階段的學生正處於自我意識發展的轉型期，教學應強調從具體生活經驗中辨識個人特質與情緒反應，引導學生建立「自我與環境」的互動，讓他們理解個人行為與外在環境的互相牽動，並在安全的氛圍中練習情緒調節與自我肯定。

進入高年級後，融入原則提升至「抽象化的思辨」，此階段的學生面臨更複雜的人際關係與青春期身心變化，教學重心應轉向「多元觀點的匯聚」與「道德抉擇的權衡」，不再僅是行為的模仿，而是強調「動機的深度覺察」與「後果的長遠評估」，例如：在思考公共議題時，高年級學生應學習在個人利益與社會福祉間尋求平衡，將外在的規範內化為個人的價值判斷與恆毅力。

## 融入SEL教學方式

針對不同年段的學生發展特徵，教學方式也應展現層次感。在中年級的教學現場，建議教師採用「引導具體化」與「情緒腳本化」，利用「情緒調色盤」或「情緒溫度計」等視覺化工具，協助學生標定複雜情緒的程度，例如：尷尬、委屈、嫉妒等等，了解不同情境對於特定情緒仍有感受差異，並透過「我訊息」的語句架構，例如：當我 \_\_\_\_\_（發生什麼事），我覺得有 \_\_\_\_\_ 分的 \_\_\_\_\_（情緒），因為 \_\_\_\_\_，讓中年級學生在表達當下能有現成的腳本架構可供依循，降低詞窮情況，也學習透過自我覺察的表達來控制衝動行為。

高年級的教學則需轉向「導向性實踐」與「批判性對話」，教師可以運用PDCA循環（Plan計畫、Do執行、Check檢核、Act行動），引導學生在服務學習或團隊合作中，經歷完整的目標管理流程，可搭配的教學策略包含PBL、角色模擬與情境分析等等，特別是邁入青少年的高年級學生，較容易發生網路霸凌或同儕排擠等複雜議題，可引導學生練習情緒調節能力、培養旁觀者勇氣與同理行動、設立個人界線與辨識不當意圖。此外，高年級教師可試著扮演陪伴式教練而非監督者，減少師生對立關係，拉近彼此距離，並透過引導式提問，激發學生對於拖延心理、恆毅力維持等進階自我管理議題的探討。



▲三上單元二<情緒表達與溝通>



▲六上單元二<合作我最行>

## 以康軒教材為例

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，讓我們來看看SEL如何融入綜合活動領域教材。



### 三、社會覺察：從觀點與意圖學習同理尊重

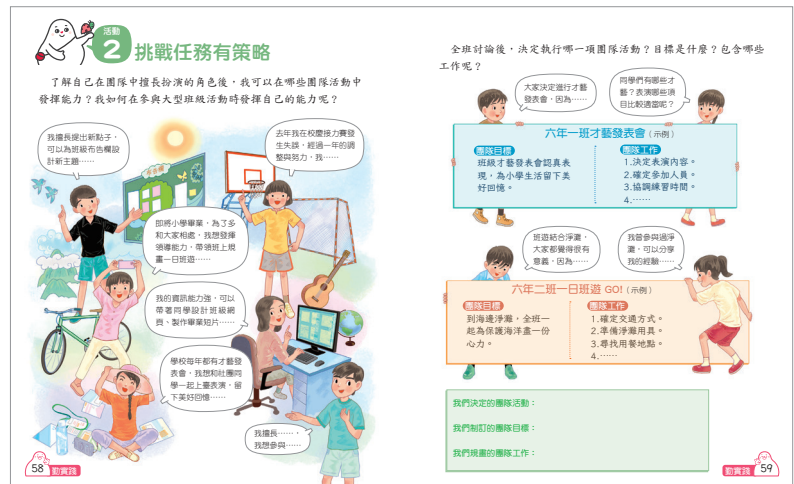
除了了解生活中鄰近的關係事物，也須教導學生在資訊洪流中辨識他人意圖，以理解更廣闊的社會脈絡。以五下〈生活資源全壘打〉單元為例，學生面臨海量的網路資訊，必須學習辨識他人行為背後的企圖與情緒，教師可以利用生活中廣告、購物網站或事實查核等素材，設計「觀點互換」的討論，並引導分析「這則訊息使用了什麼樣的語氣與態度？它可能試圖勾起大家內心的什麼期待？如果換作是別人看到這則資訊，他的感受會是什麼？」，藉由提供人設例子，模擬多重觀點，讓學生能發展出更敏銳的社會洞察力，並以同理與尊重的態度理解不同背景下的反應。



▲五下單元二〈生活資源全壘打〉

### 四、人際關係技巧：從溝通與合作展現正向社交

與人之間必然需要交流，此時在合作關係中展現衝突管理與領導力相當重要。以六上〈合作我最行〉單元為例，教師可以利用教材中提到的團體專題任務，發起「合作策略」活動，在活動開始前，請小組討論並寫下三項讓團隊變強的「溝通規則」，或者由教師列出幾項辦法，由小組參考挑選適合組內的方式。而當正式專題任務進行時，若學生開始意見分歧產生摩擦，教師引導各小組查閱剛剛訂定的溝通規則，並介入引導「現在你們都有不同的想法，是否運用剛剛訂下的『溝通規則』來協調？想一想，哪一項規則適合現在的情況所使用？」，讓學生從衝突中學習適當的交流方式應對。



▲六上單元二〈合作我最行〉

## 五、負責任的決定：從思辨與抉擇促進當責行動

決定個人或公共議題前，學生必須學習理解社會規範並思辨行為的後果，做出利人利己的決定。以六上〈永續服務情〉與六下〈職業大探索〉單元為例，在服務行動中，教師可以引導學生思考自己所提供的服務是否具正向的影響，利用「4F思考法」包含Facts（事實）——了解自己提供哪些具體服務項目、Feelings（感受）——所提供的服務可能帶給自己與別人哪些感覺、Findings（發現）——發現服務行動對社會的實際影響、Future（未來）——進而思辨並承諾未來做出更負責、永續的實踐行動。



▲六上單元三〈永續服務情〉

在職業探索中，則可針對職業的刻板印象進行價值權衡，教師可以提問「你所嚮往的職業除了滿足你的個人興趣，能為社會解決什麼問題？如果在追求目標的過程中遇到挫折，你願意為自己的選擇承擔什麼樣的責任？」，透過對公共環境與未來職涯的想像與計畫，讓學生在理想與現實間做出明智且具備長遠眼光的抉擇，完成綜合實踐。

在職業探索中，則可針對職業的刻板印象進行價值權衡，教師可以提問「你所嚮往的職業除了滿足你的個人興趣，能為社會解決什麼問題？如果在追求目標的過程中遇到挫折，你願意為自己的選擇承擔什麼樣的責任？」，透過對公共環境與未來職涯的想像與計畫，讓學生在理想與現實間做出明智且具備長遠眼光的抉擇，完成綜合實踐。

## 班級經營與SEL

SEL的最高境界是「無痕融入」。因此，教師可透過班級轉化為一個具備身心理安全感的「情緒實驗室」，不要小看一句「正向語言」的力量，往往正是推動集體動能的關鍵。從內在自我認同的建設，到提供學生有自我安頓的調節機制，同時建立一套「同理心溝通機制」來處理衝突，確保每個學生的感受都能被聽見與接納。

期待SEL不只是在課室發生，更是落實於生活當中，當我們引導學生從認識情緒出發，經歷人際合作的磨合，最終學會對自己的選擇負責，除了為學生建構一座堅實的心理堡壘，也讓他們在未來多變的世界中，既能堅定的安頓自己，也能溫柔的關照他人，這是一生受用的生命智慧。