



連結心靈與語言

社會情緒學習 (SEL) 融入英語教學的實務與願景

曾麗娜

中央暨新北英語輔導團諮詢委員
教育電台英語教學節目製作主持

一、序言：先有連結，才有學習

在一連串 SEL 的培訓課程中，最打動我的是這句話 “Students don’t care how much you know until they know how much you care.” 「學生不在乎你懂多少，直到他們知道你有多在乎他們。」回想自己的教學生涯，讓我回味的不是光榮的戰績而是在教學過程中師生相處的溫馨片段。在傳統的英語教學現場，「會考的緊箍咒」常讓教師們陷入「背完單字、教完課文、考完試」的循環。然而，身為第一線工作者，我們常觀察到：即便教師耗費心力準備教學內容，學生的眼神卻依然黯淡無光、缺乏學習動機。高成就者可能只是在追求分數，而學習扶助對象則早已放棄學習，雙峰現象讓教師難以掌握教學的核心。隨著教育部頒布「社會情緒學習 (SEL) 五年計畫」，這項理念正式從「軟性訴求」轉化為「教育方向」。SEL (Social and Emotional Learning) 並非要求英語教師變身為心理輔導師，也不是要增加額外的學科負擔，而是一個溫柔的契機——讓英語課不只是學習語言的場所，更是一個讓學生感到被理解、被接住的空間。

二、英語領域的融入原則：小步微光，重質不重量

將 SEL 融入英語教學，其核心在於「不改變課程結構，只改變連結深度」。老師們可以試著以這四項關鍵原則融入教學：

1. 「小文本、小任務」原則：不需要整節課都在談論情緒。教師可以在原有的課文中，加入一兩個關於角色感受的提問，或是設計一個 5 到 10 分鐘的小任務。重點在於持續性而非數量多寡。

2. **語言工具的鷹架化 (Scaffolding)**：英語課的 SEL 必須建立在語言能力的基礎上。我們以「英文為主，中文為輔」，提供情緒詞彙（如 happy, sad, angry, proud, surprised...）與句型（如 I feel... because...），讓學生有能力用英語表達內心的狀態，學習英語同時也理解情緒，讓情緒可見。
3. **尊重學生的選擇權**：SEL 的核心是「安全感」。在分享內容時，請尊重學生的隱私選擇，鼓勵但不強迫。設計差異化的學習單，可以讓不同程度的孩子都能找到適合自己的發聲方式，不成為教室裡的客人。
4. **連結108課綱核心素養精神**：SEL 的五大核心能力（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決定）可與 108 課綱的「自發」、「互動」及「共好」有機結合（如右圖）。



三、教學現場的實務做法：康軒教材舉例

以下結合康軒版教材單元，說明 SEL 如何在課堂實踐：

1. 結合閱讀文本進行「觀點採納」 (Perspective Taking)

教材案例：康軒版 B2L5

在 B2L5 的教學中，教師可利用動物協助寫信的故事，引導學生思考不同角色的動機與感受。

- **做法**：教師詢問 What did Monkey write in the letter? Why did Owl write “With your help, I can learn”?
- **SEL 核心**：透過故事角色，帶入「社會覺察」中的「觀點採納」。讓學生練習站在他人的立場思考，體會「請求協助 It's OK to ask for help.」也是一種重要的社交技能與自我管理。

Dialogue

What might this story be about?

Characters 人物

Leo

Owl
Leo's friend

Mouse
Leo's friend

Monkey
Leo's friend

Penny
a beautiful lioness

Narrator: Leo is a **lazy** lion. He never studies. In fact, he can't **even** read or write. But one day, he meets a beautiful lioness...

Leo: Hi, I'm Leo. Can we be friends?

Penny: (looking up from her book) Hi, Leo. I'm Penny. We can be friends, but can you write me a letter first?

Leo: A letter? No problem!

Narrator: Leo answers "no problem," but in fact, it's a big problem. He can't read or write!

Leo: Oh, no. What **should** I do?

Vocabulary

story 故事

lazy 懶惰的

even 甚至

should 應該

narrator [nə'reɪtə] 旁白

owl [əʊl] 貓頭鷹 lioness [lɪə'nɛs] 母獅

73

Lesson 5 74

2. 透過差異化學習單練習「自我覺察」與「情緒標籤」

教材案例：康軒版 B4L1（循環時尚/舊衣改造）

- **做法：**可設計連連看的學習單，讓學生練習連結「行為」與「感受」。例如：fix or reuse old clothes 可能讓人感到“proud”（驕傲），而 throw them away 可能讓人感到“a little guilty”（罪惡感）。
- **SEL 核心：**幫助學生精確標記自己的情緒（Emotional Labeling），並思考個人行為如何影響內心的感受。

B. 連連看:

Match the action with how you feel:

What I do with old clothes 我如何處理舊衣服	How are feel 我的感覺
1 fix or reuse them	<input type="checkbox"/> happy
2 give them away	<input type="checkbox"/> proud
3 throw them away	<input type="checkbox"/> a little guilty (罪惡感)

3. 在社會議題中實踐「負責任的決定」

教材案例：康軒版 B4L2（詐騙議題/AI 科技）

- **做法：**針對現代盛行的詐騙，引導學生判斷“SAFE or NOT SAFE”，例如「與陌生人分享 ID」或「撥打 165」。將下來則進一步要求學生寫下「如果你收到包裹問題簡訊，你會怎麼做？」。
- **SEL 核心：**將課本內容與生活防禦機制結合，引導學生在面對壓力情境時，能停下來思考並做出「負責任的決定」。

4. 色彩與情緒的心理連結

教材案例：康軒版 B4L3（顏色與情緒）

- **做法**：學習單引導學生思考為什麼餐廳喜歡用黃色和紅色（讓人開心且想進食），並詢問學生“*What’s your favorite color? Why?*”與“*It makes me feel...*”。
- **SEL 核心**：透過色彩與情緒的連結，深化學生的「自我覺察」。讓學生理解環境（顏色）如何影響心理狀態，增進對自我心理反應的了解。


Reading © CD2: 6-7 (CD-20)

Behind the Colors of a Restaurant Sign

Reading Skills
Identifying Supporting Details
在讀的文章中，注意與文章有關連的主題句，並搭配細節，例子如以說明或支持主題句。

Topic Sentence 主題句

Supporting Details 支持細節




Q Do you **notice** the colors of the store sign before you go inside?

Some people may go to a restaurant because its food tastes great. Other people may go there because it looks like a nice place. Still other people may go there because of the colors of its store sign. For example, many fast food restaurants use yellow and red in their signs because yellow makes people feel happy and red **invites** people into the stores. These two colors help the restaurants look brighter and friendlier. **Besides**, when people see these two colors, they will become hungry and **probably** go in for a **bite**. Other colors are popular, too. For example, some fast food restaurants use green in their signs. For most people, the color **stands** for nature, and **that** makes them feel more comfortable when they have their meals. In the restaurant business, colors really **matter**.

Vocabulary © CD2: 8 (CD-21)

notice 注意；看到	invite 邀請	besides 此外；而且
probably 也許	bite 一口的量；咬（動詞過去式為 bit）	stand / stood for 代表
matter 有關係	sign 招牌；標誌	friendly 令人愉快的



Lesson 3 52

Dialogue © CD3: 18-19 (CD-36)

(Uncle Paul and Ann are having a picnic at the beach.)
Ann: Is this a straw? It looks so strange.
Paul: Yes, it's a metal straw. I can use it again and again.
Ann: Why **bother**? Isn't a plastic straw more convenient?
Paul: That's true, but there's a problem. Look at this photo.
Ann: Oh! That looks terrible.
Paul: Some of your convenient plastic straws may **end up** in the **ocean** and in a **turtle's** nose.
Ann: I see your point. **Perhaps** we should use fewer plastic straws to save our ocean.
Paul: You're right. **If** we don't **take action** now, by the year 2050, there will be more plastic in the ocean than fish.

(At Uncle Paul's house on another day.)
Ann: Look, Uncle Paul. I got my own straw. I followed your example.
Paul: That's good **though** you're still carrying your drink in a plastic bag.
Ann: What's wrong with that?
Paul: Most of the plastic in the world takes a long time to **break down**.
Ann: It lasts longer than us?
Paul: **Correct**. Even worse, it's bad for many of the sea animals.
Ann: How?
Paul: Seabirds **feed** plastic trash to their **babies**. What's more, turtles can't tell plastic bags from **jellyfish**, so they often eat the bags as food and **die**.
Ann: Gee! That would be "the last straw" for the ocean.

Vocabulary © CD3: 20 (CD-38)

bother 費心	end up 最後成為	ocean 海洋	turtle 海龜；龜
perhaps 也許	if 如果	take / took action 採取行動	

Think and Check
Why does Ann say "the last straw" at the end of the dialogue?

All of the straws take a long time to break down.

Plastic things bring terrible problems to the ocean world.

It is a piece of cake for people to do more for Mother Nature.

Vocabulary © CD3: 21 (CD-40)

though / although 雖然	break / broke down 分解	correct 正確的；更正
feed / fed 餵	baby 幼兒；嬰兒	jellyfish 水母
die 死亡		

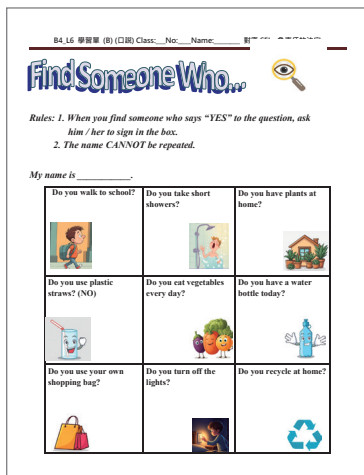
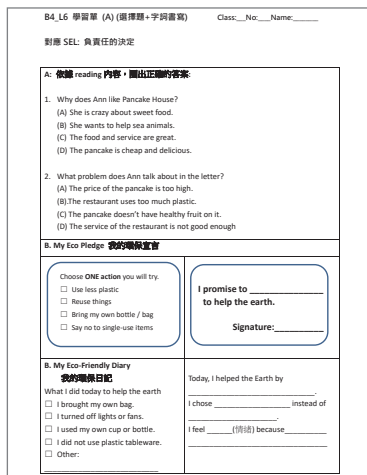
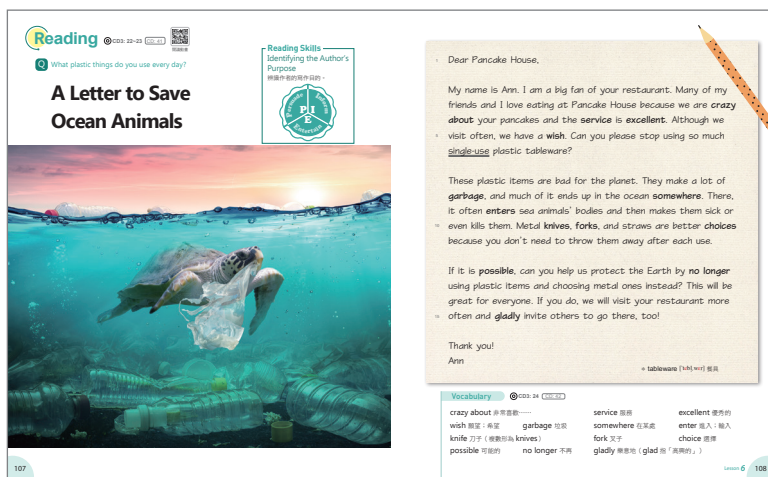
101

Lesson 6 102

5. 行動承諾與社會參與

教材案例：康軒版 B4L6 (環保/減塑)

- **做法**：透過“My Eco Pledge”（我的環保宣言）與“Find Someone Who”互動活動，讓學生在課堂內練習與同儕交流環保習慣。
- **SEL核心**：透過小組互動，練習「關係技能」（Relationship Skills）。同時，簽署宣言則是「負責任的決定」之實踐，讓學習從教室延伸到個人生活。學習語言也同步培養負責任決定的 SEL 技能。



四、結語：先安頓自己，才能溫柔教學

在推動 SEL 的過程中，最重要的一點往往被忽略：教師的自我照顧。教師並非無所不能的情緒支柱，而是與學生一同呼吸、成長的夥伴。在英語課加入 SEL，不應成為老師的壓力，而應是一份邀請——邀請老師先安頓好自己的情緒，再溫柔地看見學生的需要。

當我們在教學中微調提問的方式，加入一點「在乎」的語言，英語課就不再只是單向的知識傳輸。學生會發現，英文不僅是用來應付考試的學科，更是他們可以用來探索自我、理解他人、與世界建立健康連結的有力工具。

這場教育改革的核心，本質上是「幸福教育」的實踐。透過康軒教材的彈性運用與差異化學習單的輔助，我們期待在每一間英語教室裡，都能看見「先連結、後學習」的動人風景。這份風景不僅屬於學生，也屬於每一位願意在語言中植入溫度的老師。當師生都能在課堂中感到被接住，英語課將化為一個充滿共感與心理安全感的能量場，支持著孩子在未來的人生道路上，不只能用流利的英語發聲，更能擁有堅韌的心靈去擁抱多元的世界。