



情感與理性的交匯

國中社會領域教學中的 SEL 實踐指南

林秀玲 博士後研究

國立臺灣師範大學科學教育中心

社會領域是 SEL 實踐的最優場域

在「108 課綱」核心素養的架構下，教育的終極目標已由單向的知識傳遞，轉型為培育具備適應力與人文關懷的終身學習者。在此宏觀脈絡下，國中社會領域的三大科目——地理、歷史、公民與社會，不應被窄化為冰冷的數據、座標與年代的堆疊。反之，社會領域應被視為學生探索「自我」與「世界」互動關係的最佳實踐場域，更是學會如何與他人共處、理解差異與承擔責任的試煉過程。

從教育心理學的視角分析，社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 所強調的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任決策等五大核心能力，絕非獨立於學科之外的「外掛課程」，而是驅動學科進行「深度學習」(Deep Learning) 的關鍵內在機制。

檢視當前的教學現場，我們常發現學生對遠方災難表現出冷漠、對歷史決策的理解流於片面，或在公共議題討論中因立場分歧而引發非理性的衝突。這些現象的根源，往往在於「認知」與「情感」連結的斷裂。社會領域充滿了道德判斷、文化差異與公共責任等議題，若能系統性的結合 SEL 原則，將有助於建立一套「理性的知識探索」與「情感的價值修練」交匯的導航系統。這不僅能協助學生從理解他人進而覺察自我，更能讓他們在洞悉社會脈絡的同時，學會如何經營關係並做出明智決策。

SEL 融入社會科的原則

依據臺師大社會情緒教育與發展研究中心所建構的 15 項核心能力，社會情感學習 (SEL) 融入社會領域教學的策略，歸納為「情感——認知——行動」三大循環面向：

一、以自我覺察為起點，奠定情緒管理的基礎（自我覺察與管理）

教學應從單純的知識傳遞轉向「情感連結」的建立。學生在面對環境破壞或歷史衝突等議題時，教師需協助其辨識憤怒、焦慮或同情等情緒來源，並進行調節。以地理教學為例，應跳脫空間分布的數據分析，轉向「生命覺知」的引導；透過理解土地作為生命載體的脆弱性，將學生對災害的認知從旁觀者視角轉化為具備「同理心」的社群共濟意識，以此奠定自我覺察與情緒管理的基礎。

二、以認知重構拓展視角，建構社會理解（社會覺察與人際關係技巧）

社會領域的本質在於多元視角的交會。SEL 的介入重點在於引導學生進行「認知重構」(Cognitive Reappraisal)。我們不只探討歷史與公民事件的表象 (What)，更需透過多元觀點 (Perspective Taking) 剖析當事人的感受 (Feel) 與思維脈絡。在歷史與社會議題教學中，教師應透過角色扮演與辯論，引導學生在多方敘事的交界處尊重差異，學習在對話中辨識意圖並確立界線，從而提升對族群與立場差異的社會覺察能力。

三、以心理安全感為場域，實踐責任行動（負責任的決定）

學習的終點在於將價值內化為行動。社會領域課堂應被打造為具備「心理安全感」的公民實驗室，讓不同意見的碰撞成為學習協商與折衷的契機。透過公民模擬、社區服務或行動提案，學生不僅練習思辨後果與承擔責任，更是在具體的公共參與中，將「負責任的決定」從理論轉化為解決真實問題的素養，真正實現關懷實踐與社會永續的目標。

教學轉化：SEL 的課堂實踐策略

要將社會情感學習真正落實於學科教學，教師需從內容傳遞者轉型為學習歷程的引導者。透過在教學流程中植入以下三項「教學心法」，可有效將學科知識轉化為滋養學生素養的有機養分：

一、情緒定錨與生理覺察 (Emotional Anchoring & Awareness)

在探討具備高張力或創傷性的議題前，如自然災害、戰爭，需先行建構「情緒緩衝區」。教師應避免直接衝擊學生的感官，而是在展示災難影像前，如莫拉克風災等影像畫面，先引導學生進行內受覺知 (Interoception) 的掃描：「試著覺察當你看見家園劇變時，呼吸頻率與心跳節奏產生了什麼變化？」或引導學生進行「著陸練習」(Grounding)：「在閱讀這封受難者遺書之前，請先專注於腳底與地板的接觸，並深呼吸三次。」此一定錨過程能調節學生的交感神經系統，避免因過度的情緒衝擊導致「防衛性麻木」。此過程不僅是情緒調節的訓練，更是為了在進入深層認知分析前，協助學生建立穩定的心理基調，避免被杏仁核劫持 (Amygdala Hijack)，阻礙理性思考。

二、建構心理安全感與互動契約 (Psychological Safety & Norms)

公民科的審議式民主討論，是實踐社會覺察的最佳場域。教師可將民主價值中的「相互尊重」與「包容異見」，轉化為具體的課堂「對話協議」。在討論「死刑存廢」或「居住正義」等高爭議議題時，引導學生使用「我訊息」(I-Message) 表達觀點，如「我對於這個論點感到擔憂，因為...」，取代針對個人的評價，如「你這種想法很冷血...」。這不僅是議事規則的訓練，更是讓學生在激烈的觀點攻防中，練習區辨「人」與「事」，在真實情境中培養情緒界線與溝通素養。

三、鷹架式提問設計 (Scaffolded Inquiry Model)

為整合認知與情意，避免學生對社會議題的理解流於表面，建議採用「事實——感受——行動」(Fact-Feel-Action) 的三層次提問模型。以下為討論外籍移工 (Migrant Workers) 議題或跨國移動現象時，進行全人思考的拆解。

- **事實層次(認知)：**「根據勞動部統計數據，外籍移工在臺灣的產業分布與工時數據呈現什麼趨勢？」訓練學生能客觀判讀數據與分析社會結構。
- **感受層次(情意)：**「閱讀這篇移工的家書或觀看紀錄片後，試想若你身處異鄉且語言不通，面對高壓勞動時會有什麼心理感受？」讓學生透過觀點取替(Perspective Taking)培養跨文化的同理心。
- **思辨層次：**「作為未來的公民，我們能在政策倡議或日常互動中，採取哪些具體行動來改善移工的社會處境或勞動權益？」幫助學生將情感共鳴轉化為負責任的社會實踐。

實例應用：公民與社會一上第五課《校園生活中的公共參與》

以康軒公民一上第五課《校園生活中的公共參與》為例，這堂課在傳統教學上往往偏重於議事規則的演練。但在 SEL 的視角下，這其實是一場兼具情緒理解與人際覺察的生命課程。

教學的第一步，是引導學生從「法規背誦」走向「情感界線」。在講解受教權、隱私權或財產權時，我們不應止步於法條定義，而應帶領學生看見規範背後的心理意義。例如：當我們談論隱私權時，可以試著問學生：「如果日記被隨意翻閱，那種心被侵犯的感覺是什麼？」透過這樣的對話，學生能理解「守法」並非僅是為了避免受罰，而是源於對他人感受的在乎與尊重。當學生能意識到法律其實是人與人之間「尊重的距離」，他們便能在實踐社會覺察的同時，培養出發自內心的道德動機。

其次，我們可視班會與議事流程為「情緒調節」的實戰場域。班會課常因意見分歧而顯得混亂，這正是鍛鍊心智的最佳時機。對於擔任主席的學生，教師可以引導他們理解，「維持中立」不只是規則，更是一種高度的自我管理，在紛擾中學會暫停情緒、深呼吸，再冷靜裁決。同時，當學生提出「權益問題」，如教室太吵、太熱時，這其實是自我覺察的展現，代表他們能敏銳感知環境對自身的影響，並勇敢表達。將這些行為重新定義後，原本躁動的會議便轉化為師生共同修練情緒韌性的「心理健身房」。

最後，民主教育的精髓在於將「表決結果」昇華為「關係共融」。傳統的「少數服從多數」往往容易造成班級裂痕，因此 SEL 的介入重點在於選後的對話修復。教師應引導勝出的多數方，主動對落敗方表達：「雖然方案通過了，但我們聽見了你們的擔憂，並會將這些考量納入執行。」這種「共融式對話」，能讓落敗方感受到被接納與理解，化解挫折感。

196 第三單元 融入群體的個人生活

5-1 我們在校園有哪些權利?

◎ 本冊第三單元第1課第160頁
◎ 重要製圖說明四大原則

◎ 3-5-1 Covid-19疫情嚴重時，教育部宣布改為線上學習，保障學生的受教權。

◎ 3-5-2 臺灣中小學生若帶手機或平板到校，必須事先提出申請，並依照規定使用。

◎ 3-5-3 調查臺灣學生網路霸凌現況，結果顯示47%兒少曾經涉入網路霸凌事件，而且最常發生在線上遊戲與社交平臺。

197 第四單元 校園生活中的公共參與

◎ 身體自主方面

每個人都有管理自己身心的權利及能力。**教育基本法**規定，國家應保障學生不受身心的侵害，同樣的，學生之間不能因為開玩笑等理由做出**校園霸凌**的行為(3-5-3)，以免造成同學一輩子不可抹滅的傷害。

◎ 名譽和隱私方面

每個人都有維護自己名譽及保有隱私的權利，任何人皆不能在任何情境或場合做出辱罵等傷害他人名譽的行為(3-5-4)；也不宜任意翻動他人的書包、置物櫃等，否則就是侵犯他人隱私。

如果學生權益因學校不當懲處或決議而受損時，也可
◎ 以依法向學生申訴評議委員會提出申訴，以維護自己的權益。

◎ 常見的網路霸凌方式

- 1 玩手機或線上遊戲被攻擊、嘲笑、取笑
- 2 私人資訊未經同意被別人公開分享
- 3 收到具惡意攻擊性的私訊
- 4 關於自己的八卦及謠言的傳文
- 5 網路上的個人資料被別人惡意檢舉

◎ 3-5-4 網路言論是公開的，原文者必須為自己的言論負責，散布不實內容有可能會觸法。

◎ 停課不停學

學生若因法定傳染病導致全校預防性停課，學校可視需求提供多元彈性教學，或是線上學習平臺，如教育資源網。請問：上述政策是為了顧及學生在校的哪一項權利?

實例應用：地理一上第三課《臺灣的地形》

以康軒地理一上第三課《臺灣的地形》為例，傳統教學多聚焦於等高線判讀與地形特徵記憶。SEL 的視角則主張將核心從「空間的解析」深化為「環境與人的對話」。

教學的第一步，是從「地圖數據」連結到「生命關懷」。教師利用課本中「欣然擔心布布家受災」的情境，不只把它當作過場，而是停下來詢問學生：「為什麼看到新聞快報會感到心跳加速？」當學生看見新聞快報，驚覺好友可能受災時，那種瞬間的焦慮與緊繃，正是「社會覺察」的起點。教師應引導學生反思這種「替他人擔心」的情緒，反映了何種人際連結？透過提問，讓學生意識到地理災害不僅是新聞畫面，更牽動著我們珍視的關係，進而將學習動機從「為了考試」轉化為「為了守護」。

然後，帶領學生在「地景脆弱性」中練習「深度同理」。面對臺灣「山地廣大、地質破碎」的年輕地形特徵，SEL 的介入能協助學生跨越「受害者責備」的心理陷阱。當課堂展示南投縣仁愛鄉或南豐村的空照圖，看見聚落緊鄰陡峭邊坡時，教師應引導學生進行「認知重構」：與其輕易批判「為什麼要住在危險的山區」，不如深入探討當地的經濟結構與生存不得已。讓學生理解，災害往往是地質宿命與生活權衡下的結果。這種從科學認知延伸出的包容力，能培養學生在面對災區時，展現出同理心。

最後，引導學生於「防災避險」中做出「負責任的決定」。在理解內外營力屬於不可抗力後，教學重點應導向「共存倫理」。教師可利用小林村風災前後的衛星影像，引導學生進行內部對話：「當看見翠綠家園瞬間變為土石堆，你內心的聲音是什麼？是無力感，還是有想保護家園的念頭？」藉此激發學生將情緒轉化為行動。包括學習利用地形圖判斷居住安全、建立「避災優於抗災」的思維，或是針對過度開發提出兼顧生計與水土保持的方案。

32 第一單元 基本概念與臺灣

臺灣的地形與海域

第3課 | 臺灣的地形
第4課 | 臺灣的海域

核心問題
我們應該如何與大地和平相處？

大地是人類生存的場所，不同的地形會直接影響生活在土地上的人們。臺灣雖然面積狹小，地形卻多樣而複雜。除了常見的農田、聚落外，也有梯田、梯田等各種不同的土地利用方式，農活大量的人口，但過度的利用也常導致各種環境災害。本主題從土地利用的角度出發，帶領同學們認識臺灣的地形與海域，也思考人類如何與大自然和平相處。

我將學到

1. 臺灣的地形與海岸特徵
2. 各種常見的地形圖
3. 臺灣的海域及其利用

QR Code 1

QR Code 2

QR Code 3

33 地理

這是南投縣仁愛鄉南豐村的空照圖。圖中可看到近處的山脊與河谷，和遠處高大的山脈，你能配合等高線地形圖，看出這些地形的等高線分布特徵嗎？

實例應用：歷史一上第二課《大航海時代各方勢力在臺灣》

以康軒歷史一上第二課《大航海時代各方勢力在臺灣》為例，歷史課的核心應從「權力的競逐」深化為「人性的碰撞」。

教學的第一步，是從「勢力交鋒」看見「情緒碰撞」。教師在講述荷蘭人、漢人與原住民的互動時，不應只停留在貿易路線與統治政策的背誦，而應引導學生看見「權力不對等」下的心理狀態。可試著透過比喻：「就像板塊擠壓會造成地震，不同文化的碰撞也會造成心靈的震盪。」或詢問學生：「當強勢的外來者要求土地與鹿皮時，原住民感受到的不只是『資源減少』，是否還有『尊嚴受損』的恐懼與憤怒？」藉此啟動學生的「社會覺察」，理解歷史事件背後的人性張力。

然後，透過「角色換位」練習「多元觀點」。教師可設計一個十七世紀的模擬對話場景：一方是追求利益的荷蘭聯合東印度公司官員，一方是守護祖靈山林的原住民首領。引導學生角色扮演：荷蘭官員眼中看到的是「鹿皮與利潤 (KPI)」，而原住民首領心中守護的是「生存與信仰」。透過這種「同理心演練」，讓學生親身體驗在立場相左時，雙方防衛機制如何運作，以及溝通為何會斷裂。

最後，將「歷史創傷」轉化為「和平技能」。教師可引導學生思考：在那個權力不對等的時代，如果要有更好的結果，雙方需要具備什麼樣的能力？將歷史課昇華為「人際關係技巧」的修練場。讓學生明白，歷史上的衝突往往源於缺乏傾聽與尊重，進而反思現代生活：當我們在生活中遭遇立場不同或權力不對等的情况時，如何運用協商與情緒調節，避免重演歷史的遺憾，做出「負責任的決定」。

2-2 各方勢力在臺的競爭

荷蘭占領臺灣南部

- 荷蘭人占臺初期，先在大員(今臺南市安平區)興建熱蘭遮城(Zeelandia)作為統治中心，展開對南臺灣的經營。又在今赤崁一帶建立商業市街，稱為「**普羅民遮**」(Provintia)，後來為鞏固對臺灣南部的統治，興建**普羅民遮城**(2-2-5)。

荷、西爭奪臺灣北部

- 西元1626年起，西班牙人為與荷蘭人競爭東亞貿易的航路，陸續派兵進占臺灣北部雞籠、淡水等地，形成**荷蘭、西班牙分占臺灣南北**的態勢。
- 日本實施**鎖國政策**後，西班牙人因對日貿易受挫，減少駐臺守軍。西元1642年，**荷蘭人驅離西班牙人**，全力發展在臺的殖民事業(2-2-6、2-2-7)。

荷蘭在臺灣的經濟活動

- 荷蘭人以臺灣作為國際貿易的轉運站，出口稻米、糖、鹿皮，轉運絲織品、瓷器、香料等，展開聯結中國、日本與巴達維亞之間的貿易，並透過**荷蘭聯合東印度公司**的船隊，將貿易延伸到全球各地(2-2-8、2-2-9)。
- 荷蘭人為了增加米、糖等貿易商品的產量，招募漢人來臺開墾，但荷蘭人對漢人的管制非常嚴格，因此常發生反抗事件，其中以西元1652年的**郭懷一事**規模最大。

郭懷一事

鄭經一長移營臺南並派一隊漢人的領袖，由於漢人難以承擔荷蘭聯合東印度公司的繁重稅金，他發動對荷蘭人的反抗，但最終失敗。

想一想

根據課文描述可知，荷蘭聯合東印度公司於(菲律賓馬尼拉/印尼巴達維亞)建立亞洲總部，後因再度被荷蘭人奪取轉往臺灣發展；占臺初期，他們在(臺南/淡水)建立熱蘭遮城作為統治中心。(請圈出正確答案)

2-2-9 荷蘭東家於十七世紀繪製的巴達維亞鳥瞰圖，畫中呈現荷蘭人前往巴達維亞建立殖民地的場景，現藏於荷蘭國家檔案館。

在知識的經緯中，織入情感的韌性

當教師願意在知識傳遞的過程中，多問一句「這帶給你什麼感受？」、多停頓一刻讓學生進行觀點取替，課堂便不再只是考試的訓練場，而是孕育具備溫度、韌性與社會責任感的未來公民之搖籃。這正是社會領域教育最珍貴的價值所在。這套融合「理性探索」與「感性修練」的教學系統，不僅精準回應108課綱對於「自發、互動、共好」的素養追求，更填補了傳統教育中常被忽略的心理拼圖。它提醒我們，社會領域教育的終極目標，不僅是讓學生看懂世界的結構，更是讓學生具備在變動世界中安頓身心、理解他人，並做出負責任的決策。