

綜合活動領域教學中的SEL



蘇吉禾 老師
桃園市學生輔導諮商中心商借教師
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士候選人

綜合活動領域秉持十二年國民基本教育「自發、互動、共好」 之理念，關注學生的生活經驗，並透過核心素養的落實，引導學生進行體驗、省思、實踐與創新等學習活動，課綱中的三大主題軸可與SEL之五大核心能力相對應，其中「自我與生涯發展」主題軸可對應自我覺察與自我管理；「生活經營與創新」主題軸可對應自我管理、社會覺察與人際關係技巧；「社會與環境關懷」主題軸可對應社會覺察與負責任的決定。本文先簡介SEL三大實踐策略的教學方式，再以康軒教材為例說明SEL融入綜合活動領域的教學模式。

一、綜合活動領域融入SEL之教學方式

根據CASEL網站(https://signaturepractices.casel.org)之建議，若希望將社會情緒學習融入課堂及學科領域，那麼掌握「社會情緒學習三大實踐策略」(SEL 3 Signature Practices)是很重要的起點。經研究驗證的實踐方法可作為系統性SEL的要素，協助教師培養並鍛鍊學生的社會情緒技能，同時為所有人營造歸屬感，進而建構公平且高效的學習環境。三大實踐策略分述如下：

1 包容性的歡迎 (Inclusive Welcome)

在每節課開始的前3～5分鐘以包容性的歡迎儀式展開，例如：簡短的破冰活動後再進入教學主題，這樣的開場有助於學生建立連結、感到被接納，並將注意力轉向接下來的學習或工作，重點在於建立歸屬感和營造安全的學習氛圍，活動範例如下：

⑴名字與動作：請學生圍成一圈，說出自己的名字並加上一個動作，全班一起模仿此動作。

⑵全班簽到策略：使用簡單的問題讓每個人都有機會發言，可以是對全班說，也可以是跟旁邊的同學說，例如：「這個週末，你覺得最放鬆的時刻是什麼時候呢？」或「用一個詞形容你現在的狀態」。

2 參與式策略 (Engaging Strategies)

在課堂活動中，教師根據學生的特性與需求，設計不同程度的互動與反思體驗，增進學習內容與學生自身經驗的連結。教學者應避免長時間的單向講述，而是透過互動策略來增進學生的參與度，活動範例如下：

⑴思考－寫下－配對－分享(Think-Ink-Pair-Share)：給予學生安靜思考的時間並寫下想法，再與夥伴配對討論後於大團體分享。

⑵大腦休息(Brain Breaks)：係指在高強度學習中穿插短暫的休息或肢體活動，幫助學生轉換專注力讓大腦短暫休息，例如：進行三次深呼吸、站起來伸展雙手、聳肩轉頭、原地踏步十下、跟著老師的節奏拍手等方式，皆有助於學生調節情緒、恢復專注力並提升後續的學習效率。

3 有意的總結 (Intentional Close) 或 樂觀結尾 (Optimistic Closure)

有意的總結係指以有意識的方式結束每一次體驗，並為下一步行動搭建橋梁，有助於釐清學生個人與全班對於學習內容的共同理解；樂觀結尾則是以正向情緒做結束，讓學生帶著希望感與明確的下一步行動離開，活動範例如下：

⑴一句話總結：請學生用一句話總結今天的收穫。

⑵下一步行動：請學生根據今日所學，寫下一個明天會嘗試的行動。

⑶好奇提問：分享一個因為今天的學習而產生的新疑問。

⑷感激時刻：公開感謝團體中的某個人或某個行為。

二、SEL融入綜合活動領域：以康軒教材為例

根據上述之SEL教學策略，以康軒綜合活動領域七下第六主題之第1單元「人際你我他」為例，本單元聚焦於人際關係的正向經營、學習適應團體生活所需的人際互動技巧。原教材內容先透過「人際魅力估估樂」進行受歡迎與不受歡迎人際互動討論，協助學生了解良好的人際互動，再透過「交友挑戰快易通」說明遇到人際問題時的解決步驟，來幫助學生能更適應班級團體生活。以下說明將社會情緒學習三大實踐策略融入本單元之方式：

1 包容性的歡迎

課程開始五分鐘可透過「全班簽到策略」邀請學生以一個形容詞來形容當下心情，意即透過簡單的情緒Check in了解學生當下狀態，教師亦可主動示範，並連結情緒與人際的關連、人與人的互動如何影響心情，以及建立良好關係的重要性，再延伸到課本上受歡迎與不受歡迎行為。

2 參與式策略

本單元目標在於教導學生經營正向的人際關係，教師可透過全班討論的方式，以營造一個友善班級為目標，讓學生發表哪些行為有助於達成目標，集思廣益並彙整全班想法形成班級公約。此外，當遇到人際衝突或交友挑戰時，本單元提供問題解決五步驟，教師可透過「思考－寫下－配對－分享」策略，讓學生先針對課本的範例思考與書寫，再進行兩兩配對與大團體分享，一方面幫助學生深入思考，另一方面也透過配對分享來增強其口語表達與聆聽能力，而「角色扮演」亦是很重要的參與式策略，當大團體分享結束後，教師可引導小組透過角色扮演的方式演出，可以課本上常見交友困境為案例，實際討論及角色扮演，促進學生熟練問題解決五步驟。

3 有意的總結或樂觀結尾

課程結束前的五分鐘，教師可透過有意設計的總結活動，協助學生整理學習經驗，並連結至未來的人際情境，有意的總結著重於引導學生覺察自身在人際互動中的學習與發現，樂觀結尾則是讓學生帶著正向期待並願意投入行動。教師可引導學生回答：「這節課我在人際相處上學到的一件事是……」、「下次遇到人際困擾時，我願意先嘗試……」、「為了達成友善班級目標，我可以嘗試……」，如此一來不僅肯定學生的努力，也引導其帶著希望感與行動意圖面對未來。

綜合活動領域的核心目標在於培養學生具備「價值探索、經驗統整與實踐創新」的能力，當教師以SEL三大實踐策略作為課程架構時，就能在課堂上建立關係與安全感，並促進高品質的互動與參與度，最後協助學生把學習轉化為具體行動與後續實踐。如此，不僅能發揮綜合活動領域欲培養之能力，也能使學生將所學真正落實於生活中，實現「自發、互動、共好」之理念。

