

SEL

社會情緒學習 | Social and Emotional Learning
Support Every Learner

讓學習更有溫度

人際關係技巧 · 自我覺察 · 社會覺察 · 負責任的決定 · 自我管理



目次 contents

- **超越學科：SEL 作為連結知識與內在自我的橋樑**
陳學志／林秀玲 專文 01
- **教育部最新中長程計畫出爐 SEL 全面入中小學，將帶來哪些改變**
親子天下 專文 05
- **走進教材的 SEL**
 - 國文課裡的情緒教育藍圖
許童欣 10
 - My SEL Superpowers:
Understanding Me & You
盧柏宏 16
 - 一週一堂也能有感！SEL 讓社會科的課堂
更有深度與溫度 23
 - SEL × 康軒藝術、健體、綜合 29
 - 透由嬌花這首歌的歌詞，表達出認識自己後的
自我認同與激勵 45





超越學科

SEL 作為連結知識與內在自我的橋樑

陳學志 (國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 教授)

林秀玲 (國立臺灣師範大學教育科教中心 博士後研究)

我們正共同處在一個教育深刻轉折的時代，一方面，知識的獲取從未如此容易，AI 幾乎能即時回答學生的任何問題；另一方面，世界各國都共同觀察到，孩子們的焦慮、憂鬱與孤獨感正逐年攀升 (OECD, 2019)。這個強烈的矛盾，迫使教育工作者一同反思：當教育的焦點長期偏重於「教知識、重成績」，我們是否忽略了學生在情緒覺察與調節、人際同理與互動等方面本的核心需求？在這樣的脈絡下，社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)，已經從過去的「創新選項」，轉變為後疫情與 AI 時代不可或缺的「教育基石」。SEL 所強調的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係，以及做出負責任的決定 (CASEL, 2020)，正是學生在面對這個高度變動的環境時，用以建立內在穩定 (心理韌性) 與道德判斷的關鍵能力。

SEL 的核心：國際共識與實證基礎

SEL 並非一時的教育風潮。事實上，自 1990 年代由「學術、社會與情緒學習協作組織」(CASEL) 將其系統化以來，SEL 已逐漸成為美國、英國、澳洲及新加坡等國的重要教育政策與課程核心。CASEL(2020) 為 SEL 勾勒出了清晰的藍圖，也就是我們常談的「五大核心能力」。這五項能力，正是學生面對未來挑戰的關鍵內在裝備：



1

自我覺察 (Self-Awareness)：理解自己的情緒、價值觀與目標，且能準確評估自己的優勢與限制，並提升自我效能與自我認同。



2

自我管理 (Self-Management)：能有效調節情緒、管理壓力、設定目標，並展現成長心態、克服困難的韌性與毅力。



3

社會覺察 (Social Awareness)：能站在他人角度、展現同理心，並理解與尊重不同的文化與觀點。

**4**

人際關係技巧 (Relationship Skills):
掌握發展維持正向人際互動、並能有效的溝通、合作、處理衝突，以及在需要時尋求協助或劃定界線的能力。

**5**

負責任的決定 (Responsible Decision-Making):
能基於倫理、安全與社會規範，做出兼顧自己與他人福祉的判斷，並勇敢承擔自己決定的責任。

SEL 的效益不僅是教育理念，更已獲得大量實證研究的證實。Durlak 等人 (2011) 在系統性地檢視了 213 項相關研究後明確指出：凡是佐以完整實施的 SEL 方案，學生的正向社會行為、情緒管理與人際適應上都獲得顯著進步，在此同時，學生學業表現也發生顯著成長。

🔗 臺灣現況：高成就與內在壓力的失衡

從國際比較來看，臺灣學生在「認知」領域的表現一向突出，但在「情意」指標上卻顯著偏弱。以 PISA 2018 為例，臺灣學生在數學、科學與閱讀素養上皆位列世界前段，然而，在「害怕失敗」這項指標上，我們卻高居所有參與國家之首 (OECD, 2019)。這清楚地顯示，高度成就導向的文化，很可能正伴隨著顯著的失敗焦慮與壓力負荷。國內的資料，也印證了這個令人憂心的趨勢。根據《2023 臺灣國高中生心理健康調查》報告：約 17%

的國高中生，憂鬱程度達到「嚴重」等級以上，超過 10% 達到「極為嚴重」的憂鬱；高中生承受的嚴重壓力比例，幾乎是國中生的兩倍；當學生出現情緒困擾時，僅有 6% 會主動尋求學校的專業協助 (臺灣學生輔導諮商學會, 2023)。以上數說明了臺灣學生在心理韌性、情緒調節，以及主動求助的行動力上，都存在著迫切的補強空間。這也使得 SEL 的推展，在當前的教育現場顯得刻不容緩。

🔗 後疫情與 AI 時代的需求：SEL 的核心定位

2019 開始的新冠疫情讓我們深刻體會到人際連結的脆弱，以及情緒支持的不可或缺，2023 席捲全球的 AI 浪潮正在重塑學習的定義。當「知識」的獲取變得如此輕易時，教育的重心，必然要轉向那些 AI 無法取代的能力——例如同理心、團隊協作、自我反思與倫理判斷。SEL 正是當前教育最清晰的回應，它讓我們重新聚焦教育的本質：教育不僅是關於學生「知道什麼」(Knowing)，更是要引導他們探索「成為何種人」(Being)。因此，我們絕不應將 SEL 視為一門附加在繁重課程之上的「外掛」(add-on)，它更應該是教育的「作業系統」(Operating System)，滲透到所有學科中，它最終改變的，可能不是我們「教什麼」，而是我們「如何教」以及「為何而教」的基本信念。

SEL 的教學實踐：從「附加」到「融合」

教學現場一個普遍的顧慮是：在既有繁重的課程負荷下，是否還有空間再「新增」SEL 內容？其實，在目前綜合活動(含生活、輔導、童家、家政、生命、生涯等學科)中，已有超過不少與 SEL 內容呼應的主題，而十九項重大議題直接或間接與 SEL 產生密切關聯。其實，SEL 的真正價值並不在於「新增」一門課，而在於它能與所有學科「無縫融合」。它是一種教學的視角與策略，而非額外的負擔。

(一) 語文課：情緒理解與同理心培養

在閱讀文學作品及作文時引導學生進入人物視角，因為語言不只是溝通的工具，更是承載情感與文化的載體，引導學生理解自己或主人翁的情緒、價值衝突與決策脈絡，也是社會覺察與同理實踐的直接方式。

(二) 社會科：歷史中的倫理決策

社會學科的本質，就是探討人與人、人與群體、人與環境的關係。透過歷史事件本身展現決策與後果的連動，課文內容可作為引導學生思辨倫理判斷與負責任決定的素材。

(三) 藝術與體育：情緒表達同理與人際技巧

藝術與體育，向來是情感的出口。一場合作的戲劇、一場講求團隊精神的球賽，本身就是「關係技能」與「協同合作」的訓練場。學生在創作中表達「自我」，

在律動中釋放壓力，這就是最生動的「自我覺察」與「自我管理」。此外，更能在角色扮演中覺察及同理他人的感受與立場。

(四) 數學與自然：瞭解大腦機制、培養韌性及成長心態

生物中有關大腦及神經系統的介紹，有助於學生認知情緒及人際互動的生理與演化基礎。此外，在面對學習數學的困難及挫敗時，正需要老師分析及改變學生不理性的信念，培養韌性及成長心態。

(五) 綜合活動：最完整的 SEL 實踐脈絡

臺灣現行的綜合活動領域，其「自發」、「互動」、「共好」的理念，本就是 SEL 最天然的實踐場域。它提供了一個系統性的框架，讓我們能將 CASEL 所定義的五大核心——「自我覺察」、「自主管理」、「社會覺察」、「人際關係技巧」、「負責任的決定」完整地融入課程，而非零散的點綴。

除此之外，本冊以閩南語歌曲〈媚花〉為例的教案示範，更彰顯 SEL 教學的在地性與生活化：透過歌曲引發情感共鳴，再以學習單與討論引導學生進行自我覺察，體現「學科—情感—自我成長」三者的整合。當學生在閩南語課中聆聽歌曲，既學到了語言，也觸發情感共鳴，更啟動了自我覺察，他們學的不只是一首歌，而是一種「觀照自我」的能力。



SEL 的預防性功能：建立內在的「保護性能力」

SEL 不僅是為了強化學習，它更扮演著關鍵的「預防性」角色。它提供的核心能力，能為學生建立一道內在的防護網，直接對應我們在教育現場最關心的幾個議題：

- 1 霸凌防制：透過「社會覺察」與「人際關係」能力，學生能同理他人並妥善處理衝突。
- 2 降低高風險行為（如毒品）：依靠「負責任的決定」來評估後果，做出安全選擇。
- 3 憂鬱與焦慮辨識：運用「自我覺察」辨識情緒，並以「自我管理」來調節。
- 4 壓力與數位習慣管理：依賴「自我管理」與「負責任的決定」來建立健康界線。

SEL 的預防功能，便是在學生面臨霸凌、壓力、憂鬱或數位成癮等情境時，給予他們這些關鍵的「保護能力」。然而，這些能力的養成，從不取決於教材的厚度，而是取決於教師是否願意看見其中的價值。如同「生活中從不缺乏美，缺乏的是能看見美的眼睛」，我們的學習情境裡也從不缺乏 SEL 的素材，缺乏的，往往是願意在日常教學中看見 SEL、並勇於將之化為行動的「教師之眼」。當教師願意在課堂上停下腳步、聽見學生的情緒，在衝突中示範理解，在活動中引導孩子反思自己的選擇時，我們所提供的，就不只是策略，而是一種足以穩定生命的力量。

雙向奔赴的幸福：學生成長，教師也被成就

SEL 的實踐，從來都不是單向的付出，它更像是一場師生「雙向奔赴」的旅程。

- 1 在推動 SEL 的過程中，教師不只是施予者，也同時是受惠者。
- 2 教師越願意看見學生情緒的背後的請求，就越能觀照與理解自己的內在。
- 3 教師越能夠在課堂親身示範同理，就越能在教學現場感受到自身的幸福感。
- 4 教師越引導學生做出負責任的選擇，多花時間就越能在專業生命裡長出更堅定的信念與更柔韌的力量。

因此，SEL 絕非一項額外的工作，它更貼近教育的底層邏輯，一個能讓知識既照亮心智，也能溫暖生命的系統。當學生在 SEL 中獲得韌性與力量時，教師也在同一個過程中，被學生的成長所滋養、被回應、被看見。SEL 讓教育回歸到最根本的「人與人的連結」，在師生共同成長的這場「雙向奔赴」中，我們彼此都成為了更好、更完整的自己。



SEL

inner self



教育部最新中長程計畫出爐！

SEL 全面入中小學，將帶來哪些改變？

文章來源：親子天下 premium
網站 <https://premium.parenting.com.tw/article/6000482>

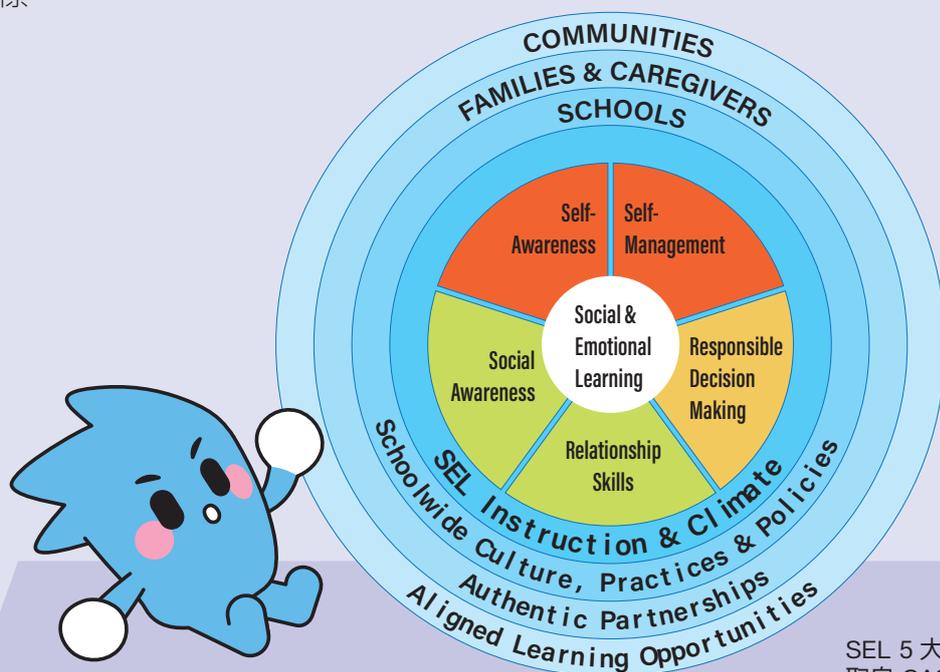
學生心理健康問題日益嚴峻，教育部宣布推動為期 5 年的社會情緒學習 (SEL) 中長程計畫，要國小、國中、高中更有意識地養成學生的非認知能力，打造受用一生的韌性和幸福感。



教育部宣布推動為期 5 年的 SEL (社會情緒學習) 中長程計畫，圖為國小情緒教育課程。楊煥世攝

教育部今 (27) 日公布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫 (114 ~ 118 年)」，首度宣示社會情緒學習 (Social Emotional Learning, 簡稱 SEL) 與 12 年國教精神一致，社會情緒學習相關政策推動，可支持 12 年國教具體落實。長期關注 SEL 的《親子天下》，獨家整理這份 40 頁計畫書中的 5 大重點，及將對教學現場帶來的具體改變。

SEL 由美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL) 所提出，包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決定等 5 項重要內涵。相比更為人所知的 EQ(情緒智商，Emotional Intelligence)，SEL 不只強調情商、情緒，也重視人與人的互動，以及達成個人目標。



SEL 5 大內涵示意圖。
取自 CASEL

台灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授、民間團體 SEL in Taiwan 發起人吳怡萱解釋，SEL 跟過去的情緒教育非常不一樣，過去是希望每個人調節好自己的情緒，不去影響他人，所以強調情緒管理，但 SEL 是接納、覺察、是認識自己，從自己出發，為自己的幸福去學，而非不去影響他人，藉此去創造彼此的幸福。

教育部今天公布的 SEL 中長程計畫報告，明確點出未來將開展的具體行動。以下 5 個重點，值得現場老師、家長關注：

重點 1

SEL 從概念推廣，到落實為具體課程

SEL 約 30 年前 (1994 年) 由美國非營利機構、主要由學者組成的 CASEL 開始推

動，提倡從幼兒園到高中，都要融入相關課程。

然而，轉換到台灣，雖然社會有共識，但如何形成一套適合教師每天教學可以融入，且符合台灣學生學習情境的教學方法和內容，同時能評量教學與學習成果，目前為止都還在摸索中。因此，如何從概念落地到教室，是這次中長程計畫第一個重點。

重點 2

人才培育不只增能，還要涵養幸福感

教學現場最關鍵的還是老師，從教職員到學校領導人，從教學增能到照顧老師自身的身心健康、涵養幸福感，都是中長程計畫照顧範圍。

重點 3

不只有課程，且要深化成為校園文化

全校性且整體性的規劃與推動，應結合學校願景、各領域課程與各項學校活動，進行整全式的規劃，以促進正向的學校氛圍與班級氛圍。

其次，要支持學生多元智能的展現，以及社會與情意技能的發展，透過團體活動、社團活動、班會、戶外教育等方式加以實踐。

重點 4

系統合作，從單打獨鬥到公私協力

連結各系統資源，包含中央與縣市政府、高等教育單位、社區教育、家庭教育、非營利組織等資源。促進各單位的溝通與協作，形成資源共享，以匯集政策推動的能量。

重點 5

與國際連結，建立資源平台

運用多媒體推廣社會情緒學習，並辦理國際研討會，走入世界，看見更廣闊的可能性。

5 年編列 5000 萬元，盼養成孩子的非認知能力

國家教育研究院副院長顏慶祥表示，國教院作為國內教育政策的「發動機」，2024 年 10 月起著手規劃「社會情緒學習中長程計畫」，耗時 5 個月、辦理逾 20 場諮詢會議，向教學現場徵詢意見。

為期 5 年的計畫，預計將投入 5000 萬元、首年至少 1000 萬元，實踐包含研發與開展在地經驗、建立評估與追蹤系統、培育種子教師，以及與國際連結等多項重要任務。

顏慶祥透露，在中小學端，將從學校教育著手，成年人則從家庭教育中心推動，期待從幼兒教育推動至終身教育。諮詢過程中，教學現場紛紛反映「不要再增加現場老師的負擔」，而國教院認為，「融入式教學」便是最好的答案。

他表示，教師只要學習適當的教學技巧，並融入自身學科領域即可實踐；而在行政端，也希望能經營出具備 SEL 的環境，期待校園開發一套綜合、整體性的校定課程，老師也能在教學過程中融入 SEL 知能，協助孩子建立這項「非認知能力」。

吳怡萱也觀察到，學校老師對 SEL 還不太熟悉，看到教育部發一紙公文，容易慣性想到「完了，又要設計教案給學生了」，因此備感壓力。

但吳怡萱強調，SEL 不是一門課而已，它是要讓每個人都懂得自己感受、懂得跟他人相處，活出最幸福的自己。所以，要提供足夠的資源給老師，老師才不會認為這計畫只為學生，它是一個幸福的能力，不是 KPI。

中長程計畫不只課程，還有系統連結了師培、種子教師等。「以往我們推動某件事情，都只先想到要教學生，但這次很開心、很不一樣的是，諮詢會議成員認為不是只教學生，老師的幸福也很重要，」吳怡萱說。

此計畫諮詢對象之一、台灣芯福里情緒教育推廣協會創會理事長楊俐容，樂見

計畫正式上路，直說可以預見台灣的學生、老師，更能察覺環境中的情緒和人際元素，班級經營、師生關係都能變好，幸福感因此提升。

顏慶祥分析，世界各國推動 SEL 已行之有年，歐美國家更是先驅。台灣教育並非不重視，只是過去偏重「認知成就」，但 SEL 帶來的「非認知能力」學習，已經成為各國重要的軟實力，也是孩子能「用上一輩子」的實力。

楊俐容指出，其實現在學校也有教 SEL 等受用一生的非認知能力，如今教育部做出宣示，能讓這件事更受重視，與 SEL 相關的綜合活動、健康與體育課，有望不再被主科頻繁「借課」，其他領域老師也能擁有更多知能，有意識將 SEL 融入自身教學。

	隸屬領域	主要教學內容列舉
幼兒園	情緒	<ul style="list-style-type: none"> ● 覺察與辨識、表達、理解自己的情緒、生活環境中他人和擬人化物件的情緒 ● 運用策略調節自己的情緒
國小低年級	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> ● 情緒體驗與分辨的方法
國小中年級	綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 自情緒的辨識與調適 ● 正向思考的策略
	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> ● 維持良好人際關係的溝通技巧與策略 ● 正向態度與情緒、壓力的管理技巧
國小高年級	綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 自己與他人特質的欣賞 ● 對自己與他人悅納的表現
	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> ● 維持良好人際關係的溝通技巧與策略 ● 正向態度與情緒、壓力的管理技巧
國中	綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧 ● 情緒與壓力因應與調適的方案 ● 情心理健康的促進方法與異常行為的預防方法
	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> ● 正向思考模式、生活習慣與態度的培養 ● 情緒與壓力的成因、影響與調適 ● 情生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法 ● 情重大心理困擾與失落經驗的因應

12年國教(108課綱)中相關SEL內容多在健體、綜合活動領域。資料來源：《幼兒園教保活動課程大綱》、《十二年國民基本教育課程綱要》製表：親子天下

科技惡化學生心理健康，校園亟需立刻推動 SEL

《親子天下》長期關注學生心理健康，採訪過的民間團體代表、輔導教師、心理師，不約而同認為 SEL 走入校園，是迫在眉睫的課題。SEL 中長程計畫也指出，目前校園面臨 4 大挑戰，是現在要推動 SEL 計畫的關鍵因素：

挑戰 1

數位科技帶來便利，也造成學生注意力與心理健康的挑戰

挑戰 2

學生的學業表現佳，但在情意表現上缺乏政策與教學上的支持

依據國際教育評比的結果，例如「國際學生能力評量計畫 (PISA)」，我國學生的學習成就表現優異，但在學習動機、自信心以及生活意義感等情意面向表現卻相對低落，怕失敗指數全球第一。

挑戰 3

師生關係、學生心理健康的挑戰持續發生

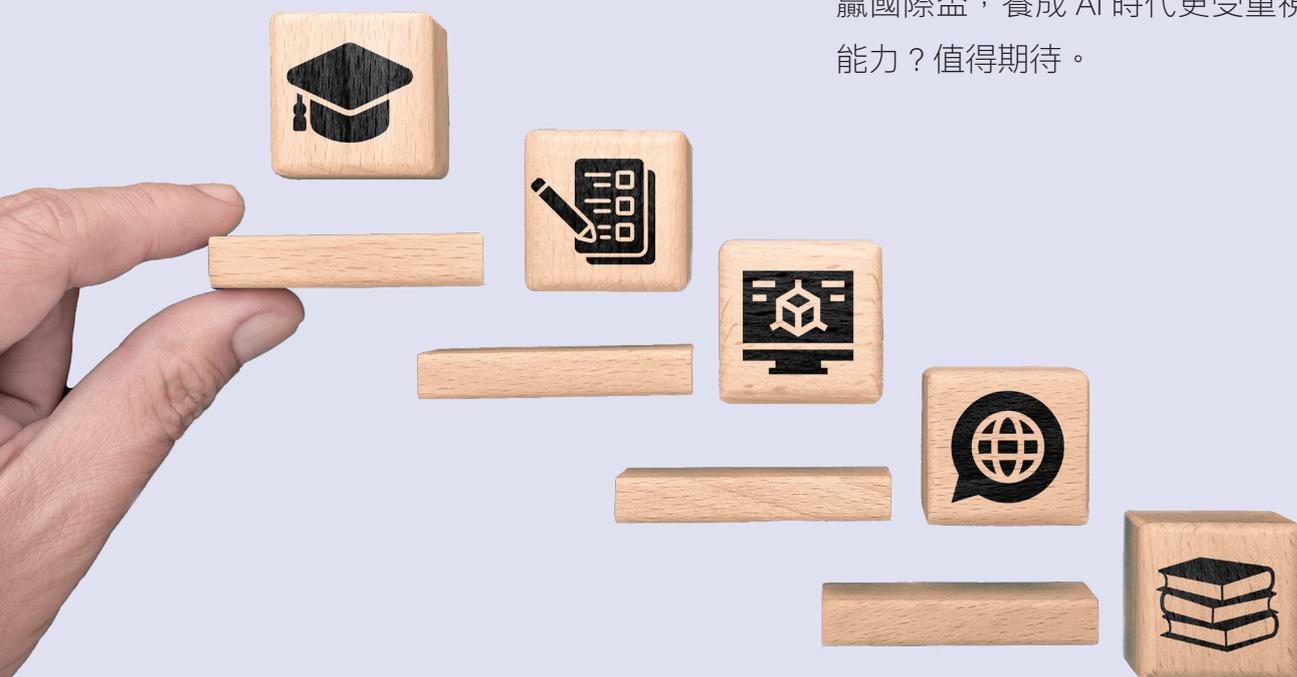
挑戰 4

現行課程雖具社會情緒學習核心概念，仍缺乏擴散性

據了解，為期 5 年的計畫是循序漸進的，將先從國教院帶領研發開始，發展課程模組、實施指引、評量工具，再為各縣市培育種子師資。

接著，教育部國教署會制定鼓勵機制，鼓勵各縣市所轄學校申請參與試行，然後對轄內推廣；一段期間後，國教院會辦理研討會，提供發表舞台，讓各縣市及學習彼此觀摩、經驗交流，更進一步推展國際學術交流。

顏慶祥表示，未來台灣將參與 SEL 國際評比，希望從國際角度，反思自身教育的足與不足。如今 SEL 將在全台中小學遍地開花，上百萬名中小學生，將來能否打贏國際盃，養成 AI 時代更受重視的非認知能力？值得期待。



國文課裡的情緒教育藍圖

讓閱讀教出共感，
讓語文帶出
情緒力。

在 當今這個資訊爆炸、人際關係卻日益疏離的數位時代，身為第一線的教育工作者或許都曾有過相似的感觸：學生的知識取得能力越來越強，但內在的穩定性、面對挫折的韌性，以及同理他人的能力，似乎正變得越來越脆弱。當課堂外的世界充滿著快速的影音刺激與簡化的社群互動，學生們的情緒感受與表達能力，往往未能得到足夠的引導與安頓。

108 課綱的推行，將「素養」一詞帶到了我們教學的核心。教育的目標不再僅是知識的傳遞，更是能力的養成與態度的培育。而國文課，憑藉其文本的情感深度與語言的思辨特性，正是實踐「社會情緒學習」(Social Emotional Learning, SEL) 的最佳場域。

所謂 SEL，並非深奧的理論，而是可拆解為五項核心的生活實踐能力。它們如同一棵大樹的根、幹、枝、葉、果，彼此關聯，缺一不可。這五大能力，正好回應了當前學生最需要的內在素養。而康軒國文教材這六冊選文，正為我們提供了這趟「完整人格」培育之旅最豐沃的土壤，讓我們得以引導學生，從扎根開始，長成一棵茁壯的大樹。

🔗 從扎根到結果的實踐藍圖

我們若將 SEL 的實踐比作一棵樹的成長，那麼康軒六冊的選文，便是在為這棵樹的每一個生長階段，提供最關鍵的養分。

一、樹之根 (Root) —— 自我覺察：觀照己身，一切成長的起點

「自我覺察，如同樹之根，是自我成長的起點。」樹根深藏地下，是吸收養分的基礎。一個人若無法覺察自己的情緒、價值觀與優弱勢，便無法真正成長。國文課正是培養這分「向內觀看」能力的最佳場域。

感官的扎根

第一冊〈夏夜〉與〈兒時記趣〉，便是「**感官覺察**」的啟蒙。課堂引導學生打開五感，體察環境的細微變化、尋得「物外之趣」，這就是樹根開始探索土壤的過程。

自在的空間

第二冊〈傘〉，這首詠物詩將「傘」比喻為一個內在的庇護所。「傘」張開成為「一方的寧靜」，在「雨」（生活中的紛擾）中提供了一個「寧靜自在的人生境界」。這連結到「自我覺察」的根本，可以邀請學生反思並培養自己內心的安靜角落，正念 (Mindfulness) (註 ①) 的練習是極佳的模式，讓學生在紛擾中找到安頓自我的穩定力量。

註① 《當下，繁花盛開》一書定義「正念」(Mindfulness) 為：「有意識的、不加評判的，將注意力安住於當下」。正念是由美國醫學榮譽教授喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 所倡導。他將東方禪修與西方科學結合，發展出「正念減壓」(MBSR) 課程，廣泛應用於醫療與心理健康領域。練習正念的目的，並非追求腦中沒有雜念，而是要培養敏銳的「覺察力」——能客觀的覺察自己當下的身體感受、情緒與念頭，但不隨之起舞。這正是一種能有效提升專注力與內在穩定度的實踐方法。

情緒的辨識

第四冊〈情緒是生命的指引〉，正是一堂直面內心的課程。此文敘及情緒並非洪水猛獸，而是生命的「指引」與訊號。教學時，可帶領學生辨識並「命名」自己的感受 (如焦慮、憤怒、悲傷)，並探討這些情緒背後試圖傳達的訊息。這分辨識力，是樹根深入理解自我土壤成分的關鍵一步。

覺察的轉機

第五冊〈人間好時節〉，作者展示了從「覺察」到「轉化」的歷程。她先覺察到自己少女時期因感傷詩詞而「多愁善感」，但關鍵是她並未停滯於此，而是進一步體悟到慧開禪師的禪詩所揭示的「開闊」心境。這啟發學生：我們不只被情緒困住，我們也能覺察到「什麼事物」(例如一篇詩詞、一句智慧的話) 能讓我們的心境轉變，並主動為自己的「根」尋找更豐沃、更開闊的土壤。

二、樹之幹 (Trunk) — 自我管理：穩定自我，抵禦風雨的力量

「自我管理，如同樹之幹，是穩定自我的力量。」樹幹承接了根部的養分，向上輸送，並頂天立地，使樹木能抵禦風雨。這象徵著我們在覺察情緒後，能有效調節、管理壓力，展現生命的韌性。

挫折的韌性

「自我管理」是大樹抵禦風雨的力量。第一冊〈生之歌選〉提供了最佳的譬喻，杏林子「化阻力為助力」的精神，正是樹幹將風雨轉化為茁壯養分的寫照。而第五冊〈生於憂患死於安樂〉則為此提供了深刻的哲學支撐：孟子闡明「壓力」與「磨練」的正面價值，讓學生體認到：正是這些外在的艱困，才使樹幹 (自我) 得以在課業或人際壓力下保持穩定，並更加強韌。讓學生得以用不同的角度來看待生活中的磨難。

學習的策略	第二冊〈四種讀書的方法〉是「自我管理」在學習上最務實的實踐。它教導學生，讀書不能只憑蠻力，而須運用策略(如精讀、略讀、重讀、默讀)。這猶如樹幹輸送養分必須有清晰的管道，引導學生「管理」自己的學習方法，以最有效率的方式達成目標。
恆毅的展現	第二冊〈音樂家與職籃巨星〉則進一步提供了實踐的典範，透過魯賓斯坦與喬丹「苦練有成」的故事，證明「恆毅力」正是將壓力轉化為養分、讓樹幹茁壯的關鍵。
情緒的調節	第四冊〈運動家的風度〉所倡導的「君子之爭」，便是在高壓競爭中仍能管理好「得失心」，「勝不驕，敗不餒」，這正是強壯樹幹的展現。

三、樹之枝 (Branches) — 社會覺察：向外連結，同理他人的開端

「社會覺察，如同樹之枝，是向外連結的開端。」樹木的成長不能遺世獨立，它必須伸出枝椏，去感受陽光、觸碰其他生命。這便是將視角從「我」轉向「他人」，學習同理、理解不同觀點。

看見他人	第一冊〈那默默的一群〉，其教學核心即是「社會覺察」。它引導學生的枝椏，伸向那些在日常中被忽視的群體，培養感恩與尊重的態度。
理解處境	第二冊〈背影〉是「同理心」發展的經典歷程。學生跟隨作者朱自清的視角，從對父親的「不理解」(枝椏尚未伸展)，到望著背影的「體諒」(深刻的同理)。
生命悲憫	第二冊〈再見，西莎〉作者藉由與流浪狗「西莎」的偶遇，抒發對流浪動物的「悲憫與感慨」。這引導學生將「社會覺察」的枝椏，擴展至動物生命，去同理牠們的處境，並反思「棄養」的社會議題。
角色取代	第四冊〈拍痰〉引導學生以醫者視角，觀察外籍看護與病患的互動。這如同讓學生的枝椏嘗試伸向不同的方向，讓學生對於國際移工及長期照護的議題有所反思，進而理解不同族群在社會的真實處境。

四、樹之葉 (Leaves) — 人際技巧：互動共榮，繁茂生命的展現

「人際技巧，如同樹之葉，是互動共榮的展現。」如果說枝幹是連結，那麼樹葉便是真實的「互動」。樹葉透過光合作用，與陽光、空氣、水分共榮共生，使生命得以繁茂。這象徵著溝通、合作與解決衝突的能力。

換位思考 SOP

第一冊〈論語選〉直指「同理心」的實踐核心。「己所不欲，勿施於人」這句話，正是教導學生在與他人互動前，如何進行「換位思考」的最佳 SOP(標準作業流程)。

協商的技巧

第三冊〈不要放棄你的夢想〉的延伸探索，直指「與父母溝通」的核心。這正是教導學生如何與他人(父母)進行「協商式溝通」的最佳素材，此可參見筆者拙作〈字裡行間的共感力〉的探討與分析(註②)。

註② 拙作〈字裡行間的共感力—從國文教學培養孩子的社會情緒〉請見康軒元氣報 114 年 11 月期，或掃右側 QRcode 見電子全文。

互動的實踐

第三冊〈拆牆〉一文，深刻的探討了人與人之間的隔閡。文本中的「牆」不僅是物理的，更是心理的。學習「拆牆」的過程，即是學習如何主動溝通、化解偏見與對立，這正是「互動共榮」的基礎。樹葉之間若築起高牆，便無法共同行光合作用，整棵樹也難以繁茂。

拒絕的藝術

第六冊〈聊齋志異選——種梨〉則提供了一個「人際技巧」的反面教材。本課的核心衝突在於溝通失敗：鄉人「不願分享」是他的「立場」(他有權保護自己的財產)。然而，他所使用的「人際技巧」卻是激烈的對抗——他用了「咄之」(喝斥)與「怒」(憤怒)來回應道士的請求。這正是引導學生深入思辨的絕佳素材：當我們的立場與他人不同(例如，不想分享或需要拒絕對方)時，我們該如何表達，才能既堅定立場，又不致引發衝突？鄉人若能使用「禮貌的拒絕」而非「憤怒的喝斥」，這場衝突是否就能避免？這堂課讓我們看見，「樹葉」之間的互動若充滿尖刺，最終將導致整棵樹(自己)的凋零。

五、樹之果 (Fruit) — 負責任的決定：智慧行動，回饋世界的結晶

「負責任的決定，如同樹之果，是智慧行動的結晶。」樹木成長的最終目的，是結出果實，回饋世界，並開啟新的循環。一顆成熟的果實，是根、幹、枝、葉所有努力的總和。這象徵著我們整合前四項能力，做出合乎倫理且具建設性的選擇，並承擔其後果。

<p>決定的警示</p>	<p>第一冊〈差不多先生傳〉是「不負責任決定」的反面教材。隨意的扎根、脆弱的樹幹，最終結出「一命嗚呼」的苦果，讓學生深刻體會每個微小決策的重量。</p>
<p>決定的代價</p>	<p>第四冊〈項鍊〉中的瑪蒂達，因「滿足虛榮」和「隱瞞真相」兩個決定，結出了「十年勞苦」的果實。本課是探討「決策與後果」的絕佳文本。</p>
<p>迴盪的抉擇</p>	<p>第五冊〈喂——出來！〉是「不負責任決定」的警鐘。村民們將所有問題(垃圾、汙染、祕密)都丟進洞裡，這個「決定」看似解決了當下問題。然而，結局的「喂——出來！」聲從天而降，象徵著所有被丟棄的「後果」終將迴盪。這顆「苦果」警示我們，必須為自己的每一個選擇承擔長遠的責任。</p>
<p>抉擇的承擔</p>	<p>第六冊〈二十年後〉是「負責任決定」最深刻的兩難情境。警察吉米必須在「情」(對好友鮑伯的承諾與友誼)與「法」(警察的職責與社會安全)之間做出抉擇。這篇小說的張力，正在於它迫使我們去評估自己、他人、群體的益處和後果：鮑伯忠於友誼(守信赴約)，但他危害了社會安全；吉米也忠於友誼(同樣守信赴約)，但他同時必須考量「道德」與「社會關懷」的責任。這篇課文的教學價值不在於「吉米的選擇是否正確」，而在於引導學生去進行完整的決策 SOP：如果讓學生化身任一人(吉米或鮑伯)，自己的決定是什麼？為什麼？這個決定會為自己和其他人帶來什麼後果？最重要的是，你是否願意為這個決定承擔後果？(例如：吉米承擔了失去摯友的痛苦；鮑伯則承擔了自投羅網的刑責)。這份「分析事實、評估後果、並願意承擔」的完整思辨過程，才是一棵成熟大樹所結下的，最沉重也最智慧的「果實」。</p>

SEL 之樹，生長於全領域的森林

本文雖以國文課程為核心，但 SEL 的培育，絕非單一領域的責任。國文課的優勢在於提供了豐富的「情境」與「情感詞彙」，為這棵樹提供了最深的土壤；而其他領域則是絕佳的「實踐場」，讓這棵樹在真實的森林中接受考驗，進而更加茁壯。例如：數學難題中的挫折管理(自我管理)、歷史課的人物困境同理(社會覺察)、自然實驗中的小組協同(人際技巧)、英語對話中的禮貌溝通(人際技巧)、體育競賽下的

情緒調節(自我管理)、藝術創作中的內在情感表達(自我覺察)、科技專案中的數位倫理判斷(負責任的決定)、以及綜合活動裡生涯興趣的探索(自我覺察)等，皆是 SEL 的重要延伸場域。

基於上述，國文課讓學生乘著文字飛翔，長出「共感」與「情緒力」，故說國文科是 SEL 的「沃土」，為學生備好能應用於全領域的「內在裝備」。

🔗 從「文本」到「人生」，長成一個更完整的人

108 課綱所談的「素養」，其終極目標是培養一個「完整的人」。國文教育，正處於此目標的核心。閱讀，不僅是為了賞析文辭之美，更是為了培養「共感」的根系；語文，不僅是溝通的工具，更是承載「情緒力」的樹幹。

筆者統整了康軒六冊的國文選文，發現在第一冊的選文中，幾乎都可進行 SEL

設計，而全六冊的多篇選文，亦為我們提供了這幅情緒教育的系統性藍圖(註③)。當我們引導學生深入文本，從扎根、抽幹、展枝、茂葉到結果，我們不僅是在教授一篇課文，更是在幫助他們建構面對未來人生的內在鷹架，讓每個孩子，都能帶著更穩定的內在，從國文課出發，長成一棵最獨特而完整的大樹！

註③ 康軒國文六冊選文融入 SEL 五力的系統性藍圖

冊	課序	課名	SEL 五力細項
第一冊	1	夏夜	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	2	生之歌選	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	4	差不多先生傳	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
	5	論語選	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定
	6	那默默的一群	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	7	兒時記趣	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	第二冊	1	傘
3		四種讀書的方法	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
4		背影	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
8		音樂家與職籃巨星	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
自3		再見，西莎	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
第三冊	6	不要放棄你的夢想	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定
	10	拆牆	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定
第四冊	3	情緒是生命的指引	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	10	項鍊	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
	自1	運動家的風度	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	自2	拍痰	□自我覺察 □自我管理 ■社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
第五冊	3	人間好時節	■自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	4	生於憂患死於安樂	□自我覺察 ■自我管理 □社會覺察 □人際技巧 □負責任的決定
	10	喂——出來！	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
第六冊	3	二十年後	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 □人際技巧 ■負責任的決定
	自1	聊齋志異選——種梨	□自我覺察 □自我管理 □社會覺察 ■人際技巧 □負責任的決定

My SEL Superpowers: Understanding Me & You

英語與 SEL

撰文者：新北市立積穗國中 盧柏宏老師

我的 SEL 超能力
讀懂自己，溫暖你



如何將社會情緒學習 (SEL) 融入課程？

它不是一堂「用英語上的品格課」，而是將 SEL 的內涵 (例如同理心、情緒管理) 「融入」到英語的聽、說、讀、寫活動中。學生在練習英語的同時，也在運用 SEL 相關情緒知能。此外，也可將 SEL 融入日常教學中，如透過遊戲化設計、分組合作學習和活動反思 (如 4F 思考法：Facts(事實)、Feelings(感受)、Finding(發現)和 Future(未來)) 等方式，提升學生的自我認知、情緒管理與責任感，進而增強學習動機。

SEL 融入英語課堂五大核心要素

(一) 明確的「雙重目標」(Clear Dual Objectives)

在備課時，教學者必須設定英語和 SEL 學習目標。

英語目標 (範例)：學生能學會並使用 2-3

個描述情緒的形容詞 (e.g., excited, sad, relaxed)，並能使用 "I feel..." 和 "You look..." 句型進行口說練習。

SEL 目標 (範例)：學生能夠辨識並說出三種不同的情緒 (自我覺察)，並能同理他人的感受 (社會覺察)。

(二) 建立「安全與信任」的課堂氛圍 (Safe & Trusting Environment)

SEL 涉及分享個人感受和觀點。如果學習者害怕犯錯或被嘲笑，他們就不會開口。教學者必須以身作則，建立「犯錯也沒關係」(It's okay to make mistakes. & We can learn from mistakes together.) 的學習氛圍。在進行小組討論時，明確訂立「尊重傾聽」和「不批評」的規則 (Ground Rules)。

(三) 選擇「高生活相關 / 連結性」的素材 (Relevant & Engaging Content)

教材 (如文章、影片、繪本) 是引發 SEL 討論的「觸發點」。

建議教學者選擇有感，亦能引發學生共鳴的主題。如繪本文本 (康軒七上 Story Time(optional) 附錄繪本、七下 L5 You Helped Me a Lot 對話 (寫給欣賞對象的一

封信)、貼近生活的文章(如關於壓力、友誼、網路霸凌等主題)等。

(四) 結構化的「互動與反思」(Structured Interaction & Reflection)

SEL 不是「教」出來的，而是「體驗」和「反思」出來的。

課程活動應從「個人思考」(Self-Reflection)發展至「兩人對話」(Pair Work)，最後才到「小組/全班分享」(Group/ Whole Class Sharing)。

Watch (看動畫)：觀察角色的情緒。

Think (個人想)："How is she feeling?

Why?" (練習英語：She feels... because...)

Pair (兩人說)："What would you do?" (練習英語：If I were him, I would...)

Share (全班分享)：教學者引導，並補充關鍵的英語句型或單字。

圖一、課室討論策略



(五) 語言和 SEL 技能的「鷹架」

(Scaffolding Language & SEL)

老師的角色是「鷹架」(Scaffold)，提供學生表達 SEL 概念時所需的「語言表達鷹架」。語言鷹架 (Sentence Stems)：在黑板上提供句型，讓學生能「選用」進行表達。

I feel... when...

I think you are feeling...

In my opinion, he should...

I agree/disagree with you because...

SEL(社會情緒學習)結合康軒課程示例

康軒七上 Story Time(optional) 附錄繪本 Danny the Dog (p.105~p.114) 為例

【檔案連結：】

這個故事告訴我們，每個人都是獨一無二的。Danny 一開始不喜歡自己，羨慕他的朋友們。但他後來發現，他自己的「缺點」(短腿、短脖子、搖擺的尾巴)其實在特定情況下是很有用的優點。所以我們應該學會欣賞自己的特質，並了解「天生我材必有用」。

1. 課程主題 (Topic)

Learning to Love Myself: We Are All Different (學習愛自己：我們每個人都不同)

2. SEL 核心 (SEL Core Competencies)

(一) 自我覺察 (Self-Awareness):

(A) 辨識出自己對自己身體特徵或能力的感受 (例如：Danny(狗)一開始不喜歡自己的短腿)。

(B) 認識到自己獨特的優點 (例如：Danny 發現自己可以用短腿快速挖洞)。

(二) 社會覺察 (Social Awareness):

(A) 練習「換位思考」，理解 Danny 的朋友雖然有長處 (如 Henry(馬)跑得快)，但也有短處 (如 Henry(馬)不能挖洞)。

(B) 學生能理解自己的特質如何正面地影響他人 (例如：Carrie(貓)喜歡 Danny(狗)搖擺的尾巴，因為它「令人高興」)。

3. 英語學習目標 (Target English)

形容詞 (Adjectives) : 形容人、事、物的特徵或狀態。

英文 (English)	中文 (Chinese)	範例搭配 (Example)
short	短的	short legs (短腿)
long	長的	long neck (長脖子)
wagging	搖擺的	wagging tail (搖擺的尾巴)
beautiful	漂亮的	beautiful tail (漂亮的尾巴)
fast	快的	run fast (跑得快)
cheerful	令人高興的	look cheerful (看起來很開心)

動詞 (Actions / Verbs) : 表示角色正在做的事情。

英文 (English)	中文 (Chinese)	範例搭配 (Example)
run	跑	run fast (跑很快)
dig	挖	dig a hole (挖一個洞)
help	幫助	help my friend (幫助朋友)
cheer up	鼓舞 ; 使振作	cheer up my friend (鼓舞朋友)

句型 :

描述與感受 (Describing & Feeling):

- I have... (e.g., I have short legs.)
- I don't like my... (e.g., I don't like my short legs.)
- I like... (e.g., I like my name tag. / You like my wagging tail?)

比較能力 (Comparing Abilities):

- I can... (e.g., I can run very fast. / I can dig a hole very fast.)
- I can't... (e.g., I can't see the name tag on my neck.)

(SEL 總結句型) 學習接納 (Learning Acceptance):

- Maybe it's not so bad... (也許 ... 不是件壞事。)
- I'm beginning to love myself. (我開始喜歡上我自己了。)

4. 提問引導省思 / 討論 (Critical Thinking Questions)

旨在引導學生思考故事的寓意，並連結到自身：

Warm-up 課前導入

"Look at Danny at the beginning (P.1).

How does he feel? (Happy? Sad?) Why?"

(看著 P.1 的 Danny 。他感覺如何？(快樂？難過？) 為什麼？)

引導答案 : He is sad. He doesn't like his short legs and wagging tail.

During Reading 閱讀中 - 關鍵轉折點

After Gina (P.10): "Gina has a long neck. Is it perfect (完美的)?"

What can't she do?" (Gina 的脖子很長。這完美嗎？她不能做什麼？)

引導答案 : No. She can't see her name tag.

After Henry (P.12): "Henry has long legs.

What can he do? What can't he do?"

(Henry 有長腿。他能做什麼？他不能做什麼？)

引導答案 : He can run very fast , but he can't dig holes.

After Henry (P.12): "What about Danny? Can Danny dig holes?"

(Danny 呢？Danny 會挖洞嗎？)

引導答案 : Yes, he can! He digs the hole very fast with his short legs.

Discussion 課後 SEL 討論與反思

"At the end (P.15), Carrie likes Danny's wagging tail. Why?"

(在最後 (P.15) ，為什麼 Carrie 喜歡 Danny 搖擺的尾巴？)

引導答案 : Because it looks cheerful and makes her feel better.

"Why is Danny 'beginning to love himself' (P.17)?" (為什麼 Danny 「開始喜歡上他自己」了？)

引導答案 : Because his friends like him, and he can do special things (like digging).

"Look at your friend. What do you like about your friend?"

(看看你的朋友。你欣賞你朋友的什麼地方？)

Personal SEL 連結自身的社會情緒學習：概念連結到自身經驗

「現在不談故事裡的主角 Danny 了，我們來談談『你』」

What about you? What is one thing you like about yourself?

(那你呢？你喜歡你自己的哪一點？)

(表達鷹架):

I like my... (eyes / hair / smile / voice).

I can... (draw well / run fast / sing / help my mom).

教學轉化：從「故事」到「真實生活」

第一階段 (Story Analysis): 學生分析 Danny (故事角色) 的情緒，這是客觀分析。

例如：Danny 覺得難過，因為腿很短。

第二階段 (Personal SEL): 學生將焦點轉回自己 (Me)。這是主觀反思。

例如：那我呢？我有沒有不喜歡自己的地方？

或是像 Danny 一樣，我有什麼獨特的優點？

結合數位 AI 工具，我們還可以怎麼做？

Monica AI 的「思維導圖 (Mind Map)」功能可以快速將文本視覺化，轉化為直觀的思維導圖，支持文字、PDF、影片等多種輸入形式。

https://monica.im/zh_TW/tools/ai-mind-map-maker



Monica 生成出來的思維導圖如上，可以這樣運用在課堂上：

閱讀前

(一) 預測與暖身 (Pre-reading)：只呈現出第一層分支 (例如角色名字)，讓學生猜猜看他們會發生什麼事。

閱讀後

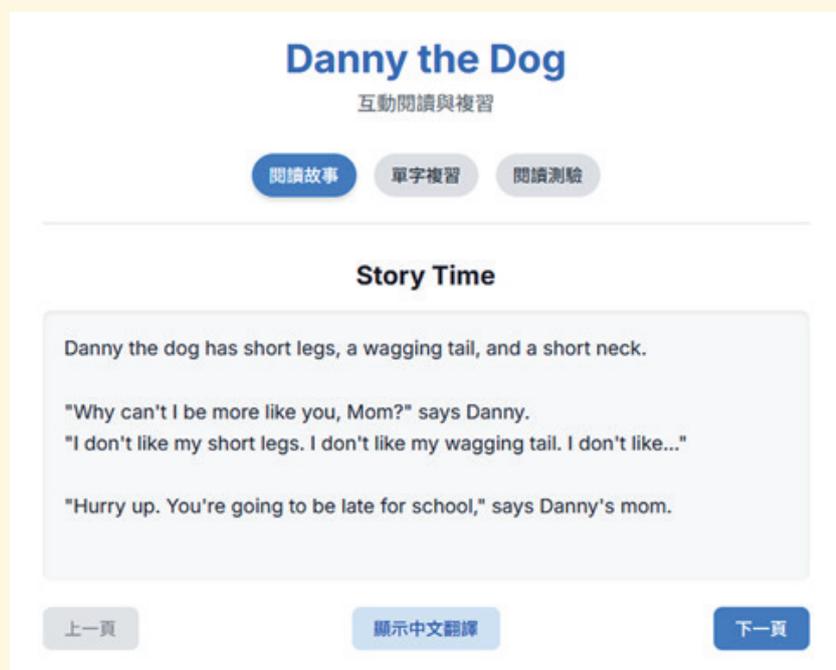
(二) 閱讀理解確認 (Comprehension Check)：把心智圖的某些關鍵字「挖空」(例如 Danny 的優點)，讓學生讀完文章後練習填空。

(三) 口說鷹架 (Speaking Scaffold)：讓學生看著心智圖，練習用英語重述故事 (Retell the story)。

學生看著圖說："Danny has short legs. He meets Gina. Gina has a long neck..."

(四) 寫作大綱 (Writing Plan)：如果要學生寫自己的 SEL 故事，這張圖可以當作示例，引導學生如何構思 (我的特徵、我的煩惱、我的優點)。

另外，也可以使用 Gemini 和 Canvas 來生成各種互動式學習的「素材」、「程式碼」或是「腳本」，然後在課堂上使用。上傳學習指南和來源資料，Gemini 和 Canvas 可以量身打造測驗，增添學習互動，幫助學習者藉由自學測驗掌握自己的理解程度。



以上是根據故事文本 Danny the Dog 所設計的互動式學習網頁 (設計者盧柏宏老師)，可以掃描上方 QR code 進行體驗，將故事內容、重點單字和閱讀測驗整合到一個單一的 HTML 檔案中。

學習者可以透過點擊按鈕來閱讀故事、複習單字卡 (檢索文本重點字彙)，並進行測驗即可獲得即時反饋。

經過了單字學習、故事閱讀、心智圖分析、互動式學習網頁以及個人的反思，相信讀者能從 Danny 身上學到了很多。他原本想要長腿，但後來發現他自己的短腿最適合挖洞。

課程結束前，教學者可帶領學生大聲唸讀以下三句，進行正向自我激勵

I am special! (我很特別！)

I am useful! (我是有用的！)

I love myself! (我愛我自己！)

請記住，不要許願成為別人。你不是 Henry，也不是 Gina。你是你自己。你以為的缺點，其實可能是你的超能力。請愛上你那獨一無二的『搖擺尾巴』！」

Remember, don't wish to be someone else. You are not Henry, you are not Gina. You are YOU. Your “short legs” might be your superpower. Love your own wagging tail!

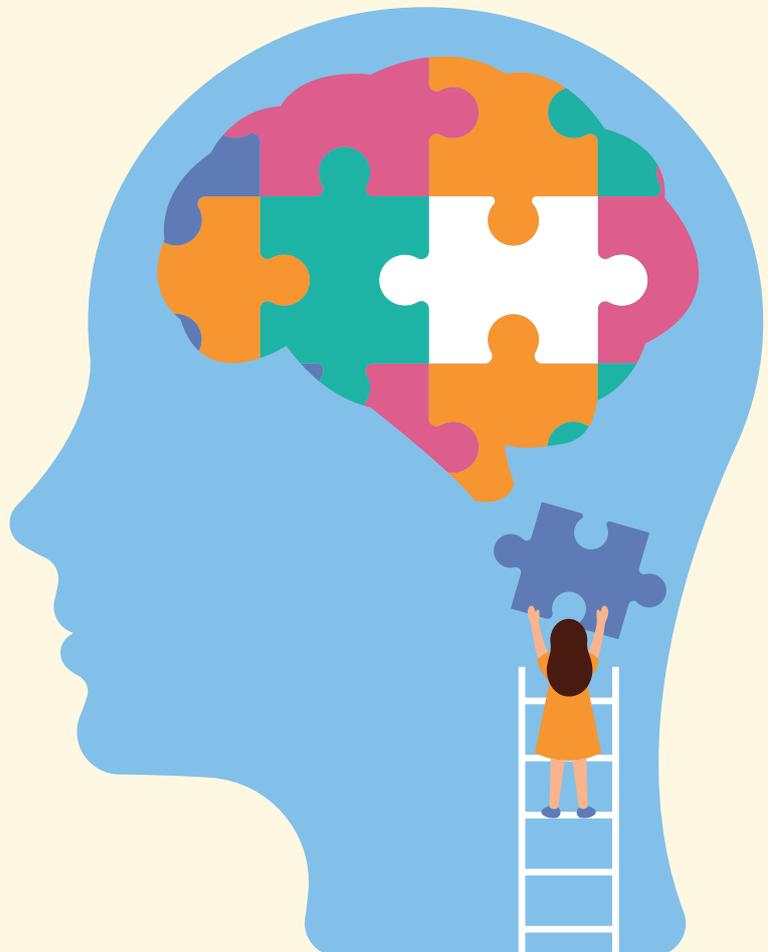
文末，用一句話和所有教學者共勉，相信各位推動 SEL 的夥伴，也會是校園中最溫暖的光。我們一起努力，在教學的路上，用 SEL 溫暖彼此！

"The most powerful SEL lesson is not what you say, but who you are in the classroom!"
(最強大的 SEL 課程，不是你說了什麼，而是你在教室裡活出了什麼樣子。)

我們所教授的學科知識或許有一天會被遺忘，但『如何愛自己』與『如何與人相處』的能力，將伴隨學習者一生！相信這就是我們融入 SEL 最重要的理由。

圖片來源

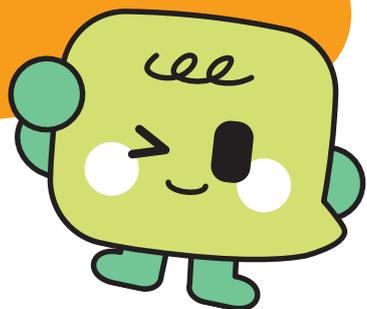
圖一：<https://reurl.cc/jmG562>



一週一堂也能有感！

社會與
SEL

SEL 讓社會科的課堂更有深度與溫度



從知識傳遞到素養深耕：SEL 可作為當前教育趨勢的整合策略

許多國中社會科老師在備課時會思考：「在有限的課時內，如何讓學生不僅記住知識，還能真正應用到生活中？」尤其多數的學校是一週僅一堂社會課（地理／歷史／公民各一堂）。我們常會猶豫是否引入新的教學法？但如果能在不增加額外時間的情況下，強化您對學生核心素養的培育，讓教學更有效率，不妨一試！這也正是社會情緒學習 (Social-Emotional Learning, SEL) 帶來的機會。

SEL 在三大領域的實務整合：提升教學效率的具體策略

「SEL 在一週一堂的課時中，究竟該如何操作？」

現行課綱給社會科三科（地理、歷史與公民）的時間有限，SEL 最好的應用方式就是直接與課綱概念融合，不要用額外的時間進行。以下提供各科在既有活動中融入反思與討論的實例，讓學生在學習知識的同時培養素養。您會發現，這種整合不僅可以節省時間，還能讓學生更快內化知識內容。

地理 從環境議題到決策與社交覺察的實踐

地理課堂上，學生對氣候變遷議題興

趣濃厚，但討論容易流於表面。這時用 SEL 能幫助深入知識的原因，有助於反思提問。如：「當你思考氣候變遷對未來的影響時，心裡有什麼感受？這如何影響你的決策？」引導學生進入負責決策的能力練習，讓他們學會權衡經濟發展與環境保護的兩難。

更進一步以國中一年級上學期的課堂互動為例，會考常出現的環境議題是很好的素材。在課堂上可先用現實的情境作引導，接著讓學生模擬自己是官員、在地民眾等身分，學習評估解決方案與環境倫理，練習換位思考，而非僅背誦事實。引導班上的小老師或一位學生先反思：「如果選擇蓋新工廠會帶來工作機會，但環境成本又如何？」接著，透過小組討論與分享，

轉入社交覺察，分析開發中國家與已開發國家在資源的不平等：「那些受影響的居民，生活會有什麼變化？」這不僅培養全球公民意識，還符合 108 課綱的「社會參與」素養。整個過程只需在原有地圖分析或專題討論中嵌入 5 ~ 10 分鐘的反思環節，就能讓抽象地理知識變得生動，加速學生對環境責任的內化，無需額外時間。



64 第一單元 基本概念與臺灣

臺灣的氣象災害

天氣現象若造成生命、財產上的損失時，就是氣象災害。

臺灣常見的氣象災害包括颱風、豪大雨所引起的水災、寒害及旱災。

- 水災**：短時間強降水常造成低窪、沿海地區嚴重淹水 (1-5-15)。臺灣出現強降水的時機，多為五、六月間鋒面滯留的梅雨期，常伴隨雷雨。此外，夏季午後的雷陣雨(1-5-16)，以及夏、秋颱風侵襲，也常造成水災。
- 寒害**：冬季時，亞洲北部的冷氣團南下，造成氣溫驟降，當降溫達一定程度時，稱為**寒流**。寒流的低溫會影響健康，並使農、漁業受損。若低溫造成災害，稱為**寒害**(1-5-17)。
- 旱災**：一地若長時間連續不降水，會發生乾旱現象，如臺灣西南部每年冬季至隔年春季，特別容易發生乾旱。若乾旱的時間太長，易導致民生用水短缺，產業發展受限(1-5-18)。

1-5-15 降水強度示意圖

1-5-16 民國 112 年 5 月梅雨，基隆山麓大氣對流發展旺盛，強降水造成路面嚴重積水。
1-5-17 民國 110 年 1 月，低溫冷流造成沿海地區農路中的鴉片魚大量凍死，災情慘重。
1-5-18 民國 112 年 3 月，臺北地區只降一成水量，高腳菜因缺水，政府呼籲民眾節水，共度枯水期。

75 地理

德基水庫如何延年益壽？

配合 6-2 如何充分利用水資源？

臺灣的水庫淤積程度普遍嚴重，影響水庫蓄水功能。我們藉由解決德基水庫的淤積問題，想想看如何有效為水庫延年益壽吧！

德基水庫位在臺中市和平區大甲溪流域內，是一座兼具發電、給水、灌溉、防洪功能的水庫。一九五〇年代，政府在水庫上游設置高山農場，種植溫帶果樹與蔬菜。如此一來，山坡地失去原有樹木的保護，每逢大雨過後，大量土石被冲刷而下，導致水庫淤積，直接降低水庫的蓄水容量。請回答下列問題。

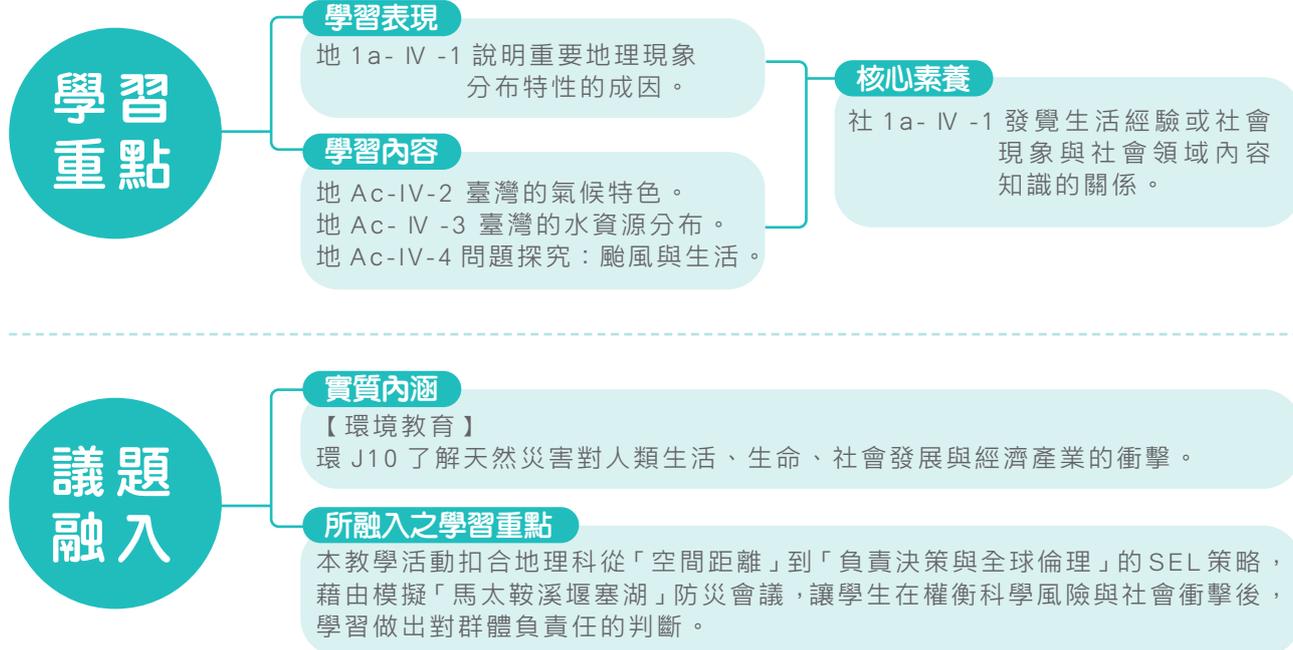
- 有研究建議，可用本區的「農塘」進行水庫集水區的保育(1-6-15)。此處的農塘是因山坡地引河水不易，故以築壩或開挖的方式，蓄存地表逕流，為一種農業供水的設施。若能滿疏農塘，預期可為德基水庫延長壽命，其原因為何？
 - (A) 農塘：農畜用的灌溉水塘
 - 1. 滯留洪水，減少土石沖入。
- 上述的農塘清淤工程僅是治標之舉。在政府與個人行動上，下列哪些方法最能有效改善水庫淤積問題？(複選) C - E
 - (A) 大面積恢復種植溫帶果樹
 - (B) 擴編預算，增加河川清淤頻率
 - (C) 強化集水區崩塌地復育
 - (D) 都市路面做透水鋪面，增加雨水入滲
 - (E) 參加河川清潔、植樹造林等志願者活動

1-6-15 德基水庫集水區及農塘分布圖

↑ 環境議題是會考常見的素材，例如：臺灣的颱風、中國的空汙、非洲的綠色長城、歐洲的能源產業，都很適合融入 SEL。

↑ 除了足夠的會考仿題練習，題幹是否符合生活經驗、能否讓學生將知識轉化應用，也是教科書重要的功能。

設計依據



SEL 融入

扣合目標

自我覺察、自我管理、社交覺察、關係經營、負責決策。
實質內涵

本活動扣合地理科從「空間距離」到「負責決策與全球倫理」的 SEL 策略。透過模擬真實的馬太鞍溪堰塞湖防災會議，引導學生釐清個人面對災難時的情緒（自我覺察），並在壓力情境下調節情緒以進行客觀分析（自我管理）。同時，訓練學生同理不同利害關係人（如：居民、政府、專家）的立場與動機（社交覺察），並在權衡科學風險與社會衝擊後，學習做出對群體負責的判斷（負責決策）。

設計理念

地理課本中「臺灣河川坡陡流急」的知識點，在極端氣候下已成為真實的防災課題。本教案以西元 2025 年花蓮「馬太鞍溪堰塞湖」事件為核心，將抽象的地理概念轉化為一場深刻的 SEL 思辨活動。活動旨在引導學生思考：「當一個相當於 6,000 個游泳池水量的『臨時水庫』高懸在家園上游，且無法以工程手段移除時，我們該如何抉擇？」。透過角色扮演，學生將不再只是記憶災害成因，而是親身體驗決策者、居民與專家，在資訊不確定下的壓力與兩難，深刻理解防災不僅是技術問題，更是涉及溝通、信任與同理的社會挑戰，直接培養會考素養題與真實生活中所需的多方權衡與價值判斷能力。

教學設備／資源

課本、黑板或白板、計時器、網路與投影設備（播放新聞影片或監測畫面）。

歷史 從事件分析到自我覺察與自我管理

歷史課常常讓學生覺得遙遠，課堂故事講得再生動，學生聽完，到考試又忘了。該如何讓學生從歷史中學到現實應用，而不只是考試記憶？可以試試看用 SEL 提問來得到解答：「想像你是歷史人物○○○，面對○○○危機時，你會有怎樣的反應？接著，該如何控管你的情緒，解決事情？」這就是自然融入自我覺察，讓學生反思自身價值觀。以探討二二八事件來做具體的例子，引導學生檢視個人對國家認同的內心反應：「我的偏見是否影響對歷史的理解？」接下來，讓自我管理在討論歷史衝突時發揮作用，學生學習調節偏見，從錯誤中設定目標：「上次討論我太情緒化，這次我該如何維持理性？」安排一次角色扮演活動，請他們練習關係經營，模擬外交協商，學習傾聽與衝突解決：「如果先理解對方的視角，結果會更好嗎？」這與 108 課綱的「溝通互動」素養高度契合，在一週一堂的情況下，只需將原有歷史事件講述轉為互動反思，就能讓學生從情感層面連結知識，提高學習效率與深度。



搭配原本的教材，只須結合 SEL 的對話討論，就可以提升學習成效。



設計依據

學習重點

學習表現

歷 1c- IV -2 從多元觀點探究重要歷史事件與人物在歷史中的作用與意義。

學習內容

歷 1a- IV -1 明、清時期東亞世界的變動。

核心素養

社 -J-B1 運用文字、語言、表格與圖像等表徵符號，表達人類生活的豐富面貌，並能促進相互溝通與理解。

議題融入

實質內涵

【人權教育】

人 J12 理解貧窮、階級剝削的相互關係。
人 J13 理解戰爭、和平對人類生活的影響。

所融入之學習重點

本教學活動扣合歷史科從「時間距離」到「自我覺察與情境同理」的 SEL 策略，透過模擬清初「薙髮令」下的生存兩難，引導學生將歷史事件轉化為體驗人性抉擇的案例。

SEL 融入

扣合目標

自我覺察、自我管理、社交覺察、關係經營、負責決策。

實質內涵

本活動扣合歷史科從「時間距離」到「自我覺察與情境同理」的 SEL 策略。透過模擬清初「薙髮令」下的抉擇情境，引導學生識別個人情緒（自我覺察），並在壓力下調節情緒以達成理性行動（自我管理）。同時，訓練學生同理歷史人物的立場與動機（社交覺察），並在權衡利弊後，學習做出負責任的選擇（負責決策）。

設計理念

歷史課不僅是記憶朝代更迭，更是探索人性在重大抉擇前的掙扎與反應。本教案選擇課本中極具張力的「薙髮令」，將其從冰冷的歷史名詞轉化為一場深刻的 SEL 體驗。活動旨在引導學生思考：「若身處『留髮不留頭，留頭不留髮』的局勢，內心會產生何種情緒？這種情緒又如何影響決定？」。透過此反思，學生將歷史事件從「故事」轉化為「人性抉擇的案例」，不僅能深刻理解清朝的高壓統治手段，更能培養在面對會考素養題與真實生活中的道德兩難時，所需的情境同理與判斷能力。

教學設備／資源

課本、黑板或白板、計時器。

↑ 設定好時空背景角色，運用角色扮演與模擬對話，幫助學生連結時代背景與事件的因果關係。



公民 從學習到關係經營與決策

公民課的知識關乎生活與意識形態的構成。您是否疑惑：「時間這麼緊迫，如何讓學生真正體會民主參與？」其實，SEL 的關係經營能力很適合融入模擬辯論。例如讓學生討論：「在多元意見中，您如何表達不同意見而不傷害彼此的關係？」學生從激烈討論公共政策走向共識，練習溝通與合作：「一開始我堅持己見，但聽到同學的理由後，我調整了想法——這就是團隊力量。」負責決策則引導他們評估選擇的道德影響，如在消費或政治參與議題中思考：「這項決策對社區有何影響？我該如何平衡個人與公共利益？」這直接回應 108 課綱的「自主行動」素養。在一週一堂的規畫中，這些元素可嵌入既有課堂活動，如以政策討論或小組專案，取代傳統講述方式，讓學生主動參與，從而更有效培育負責任感的公民意識。



160 第三單元 民主國家的公民參與

161 第三課 政府與權力分立

3-3 民主國家的分權制衡

憲法保障人民監督有限政府，實現權力分立與相互制衡。

民主國家透過制定憲法，以「分權制衡」作為建構政府體制的原則，建立一個權力受到人民監督與約束的「有限政府」(3-3-7)。分權制衡包含「權力分立」與「相互制衡」，分別說明如下：

• 權力分立

將權力分別交由不同機關獨立行使，以避免權力過度集中。法國學者孟德斯鳩(Montesquieu)提出「**三權分立**」，主張將政府的權力分為行政、立法、司法三權，行政機關(內閣)有行政權，負責執行政策；立法機關(國會)有立法權，負責制定法律；司法機關(法院)有司法權，依法獨立審判，解決紛爭(3-3-8)。

我國採用孫中山提出的「**五權分立**」，結合三權分立的體制，但為避免濫用私人，將考試院從行政權獨立出來，成為我國獨特的中央政府體制(3-3-9)。

• 相互制衡

民主國家也會採取「相互制衡」的方式，使各種權力發揮相互監督與牽制的效果。例如：行政機關要推動政策，須有立法機關制定的法律為依據，或得到法律的授權；若行政機關的行為違法或不當而損害人民權益，人民可依法向司法機關尋求協助。

學習會考

我國實施五權分立，在實際運作後，產生考試院用人與行政機關的用人需求有落差，或是監察權可能受到政治力影響的狀況，因此出現廢除此兩權的聲音。幾位同學在查找分組報告資料時看到相關報導，便討論了起來。

小華：有些人覺得應該廢除考試院和監察院，變成三權就好呢！

小廷：考試院發表聲明，請民眾正視其實備憲法公開徵選國家人才的功能，看來要改也不容易呢！

小安：大家的意見不太一致，民調顯示廢除監察院的聲勢較大，但是也不到四成。

小廷：同樣是由政府考試機才，如果廢除考試院會怎樣呢？

議題	支持	反對
廢除監察院	40%	30%
廢除考試院	20%	10%
維持現狀	30%	50%

1. 若發生小華提到的情形，下列敘述何者正確？(複選)

考試院將回到司法權
 監察權會回到立法權
 行政機關將擁有考試權
 司法權會分出監察權

2. 根據上述同學的說法及圖表內容，下列敘述何者正確？

過半民意支持廢除考試院與監察院
 民調結果可顯示公共意見的變動性
 廢除兩院後無法落實有限政府精神
 小廷的說法凸顯考試院獨立的重要性

3. 下列何者最適合用來回答上述的提問？

國會可能會形成專制壟斷的現象
 政府改採三權分立導致效率降低
 行政機關可能有濫用私人的弊端
 司法機關獨立審判制度受到影響

利用課本中「學習會考」的設計，讓學生閱讀不同人物的意見，思考自己對「考試院、監察院」制度的看法，並學習理解他人的觀點與立場。不僅複習分權制衡的概念，也能培養同理心與批判思考能力，理解多元觀點，進而提升公民素養。

設計依據

學習重點

學習表現

公 1c-IV-1 運用公民知識，提出自己對公共議題的見解。

學習內容

公 Be-IV-1 民主國家的政府體制為什麼須符合權力分立的原則？

核心素養

社 -J-C1 培養道德思辨與實踐能力、尊重人權的態度，具備民主素養、法治觀念、環境倫理以及在地與全球意識，參與社會公益活動。

議題融入

實質內涵

【人權教育】

人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

所融入之學習重點

本教學活動扣合公民科從「社會距離」到「關係經營與公共參與」的 SEL 策略，藉由在「考監兩院存廢」議題中練習特定同理句型，訓練學生在公共論辯中理解多元觀點與促進共識的能力。

SEL 融入

扣合目標

自我覺察、自我管理、社交覺察、關係經營、負責決策。

實質內涵

本活動扣合公民科從「社會距離」到「關係經營與公共參與」的 SEL 策略。透過模擬公共議題的討論，訓練學生理解多元觀點（社交覺察），練習非暴力溝通（關係經營）。同時，引導學生在發表意見前，先釐清個人價值觀（自我覺察），並在討論中調節情緒以達成理性行動（自我管理），最終在權衡利弊後，學習做出負責任的判斷（負責決策）。

設計理念

公民課的核心不僅是認識政府組織，更是理解公共政策與利益衝突。本教案旨在將課本中關於「考監兩院存廢」的議題，轉化為一場 SEL 實踐活動。透過引入「我理解您的觀點是…，同時我的考量是…」的對話句型，引導學生從單純的立場對立，走向深度的情境同理與共識協商。這不僅能深化對「權力分立」的理解，更能直接培養學生在面對會考素養題與真實民主生活時，所需的理性判斷與溝通協作能力。

教學設備／資源

課本、黑板或白板、計時器。

↑ 透過討論「要不要廢除考試院、監察院」的議題融入 SEL，讓學生練習理性表達意見、傾聽他人觀點並共同決策。

SEL 作為趨勢，助力 108 課綱的素養培育

當 SEL 融入社會科教學，您可以問自己：「這是否真能讓我的課堂更有效？」答案是肯定的。它帶來兩大實務影響：首先，提升學習動機與深度——當知識與情緒連結，學生更能主動反思地理環境議題、歷史道德抉擇、公民社會責任，而非只是死記知識。

其次，培養全方位公民——學生不僅知法守法，還具備人文關懷與理性參與能力，完美契合 108 課綱需求。在一週一堂的時間限制下，SEL 不是額外負擔，而是優化課堂內容，它讓課堂從講述轉為互動，節省重複解釋的時間，提高學生素養。

作為社會科老師，我們能一同見證 SEL 如何讓課堂變得更具活力，學生更能應用所學。SEL 不只是情緒教育，更是教學的助力，讓我們在有限的資源中，培養出具備勇氣與智慧的新一代。

您準備在下堂課試試這些教學策略嗎？

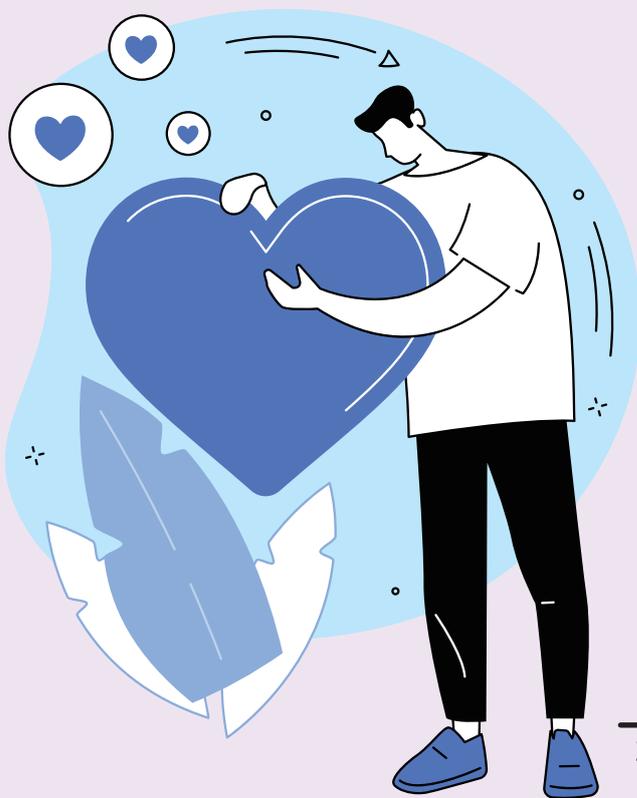
SEL × 康軒
藝術、健體、
綜合

在 快速變動的世代裡，學生不僅需要知識與技能，更需要能面對挑戰的心智力量。

SEL (Social and Emotional Learning, 社會情緒學習) 已成為全球教育的重要趨勢，強調透過「自我覺察、自我管理、人際關係技巧、社會覺察、負責任的決定」五大能力的培養，幫助孩子在學習與生活中找到平衡，並發展完整的人格。

康軒長期以「全人教育」為核心，在教材設計上自然融入 SEL 的精神。以「視覺藝術」課程引導學生觀察與表達自我情緒(自我覺察)；「音樂」與「表演藝術」培養舞臺表現力、合作與傾聽(人際關係技巧、社會覺察)；「健康與體育」幫助學生自律、情緒調節與目標設定(自我管理)；而「綜合活動」則涵蓋「童軍」的團隊合作與挑戰、「家政」的生活自理與責任、「輔導」的自我探索與人際理解，全面呼應 SEL 的五大核心概念。

這些設計不僅展現了康軒教材的專業，更讓每一堂課都成為學生練習情緒與人際素養的舞臺。接下來將進一步呈現這些課程中的應用實例，協助教師在教學現場看見教材與 SEL 緊密結合的價值，並引導學生從知識習得走向自我理解與社會關懷。

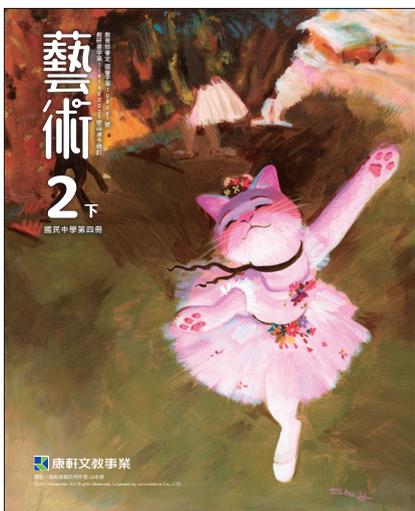


社會情緒學習 (SEL) 於康軒藝術的連結，自然且好執行



藝術，本來就是表達情感和想法最真實的方式，也和 SEL 想培養的能力不謀而合。很多老師可能會擔心：「又要多做一件事嗎？」其實不需要，SEL 並不是額外加在課程上的負擔，而是早已在康軒的視覺藝術、音樂和表演藝術課本裡。只要在教學中換個角度，或是對活動做些小小調整，藝術課就能成為學生練

習表達自我、理解他人、合作互動的好地方。這樣一來，老師不必額外花時間設計新課程，就能輕鬆把 SEL 帶進課堂，幫助孩子在創作與學習中成長。以七年級上學期的視覺藝術、音樂與表演藝術教材為例，課程內容皆已融入 SEL (社會情緒學習) 五大核心能力。



第三課

〈色彩百變 Show〉

色彩，是情緒的語言，也是觀察世界的起點。

在〈色彩百變 Show〉中，學生不只是學習色彩原理，更在調色、觀察與創作中練習「看見自己、理解他人」。

從「察『顏』觀『色』」活動中體會情緒與色彩的關聯，學會自我覺察；在混色與彩T設計時培養耐心與專注，展現自我管理；透過交換紙片、分享創意，練習合作與尊重；觀察不同文化的色彩語彙，建立社會覺察；最後在撰寫設計理念時，學生學會做出美感與意義兼具的負責任決策。

這堂課讓色彩不只是技法練習，更成為培養情緒素養與人際理解的絢爛舞臺。

SEL
對應

自我覺察

透過觀察生活與自然的色彩現象，學生能體會「顏色與情緒」的連結，覺察自身對色彩的偏好與感受。



SEL
對應

社會覺察

學生從世界各地的文化色彩中理解不同社會價值與審美觀，例如：聖誕節紅綠、青花瓷藍白、朝鮮半島太極扇三色等，培養尊重與包容差異的態度。



SEL
對應

自我管理、人際關係技巧、負責任的決定



在「時尚彩T設計」活動中，學生從規畫色彩概念、混色練習到拼貼創作，學習自我調整與專注完成作品的歷程。同時透過交換色紙與合作展示，練習溝通與協調，體驗團隊合作的樂趣。並在選色與設計理念中做出有意圖的創作決策，展現負責任的態度與美感判斷。

第六課

〈唱起歌來快樂多〉

在〈唱起歌來快樂多〉中，學生從呼吸、發聲、音域探索到合唱練習，學的不只是技巧，更是理解自己與他人的過程。

他們在尋找音域中學會自我覺察，在呼吸與練唱中培養自我管理；在齊唱、合唱裡練習人際互動，在欣賞不同文化的歌聲中拓展社會覺察；最後，透過自評與「不毒舌樂評」，學會以負責任的態度面對自己的表現。

在這堂課中，學生不僅「唱起歌來快樂多」，也在歌聲中學會理解自我、傾聽他人，並以歌聲連結世界。

SEL
對應

自我覺察

學生透過尋找個人音域、了解聲音變化與自評歌唱表現，覺察自己的特質與進步方向，培養自信與成長心態。

SEL
對應

自我管理

透過發聲、姿勢與呼吸控制練習，學會管理身心狀態，並培養在歌唱中穩定表現的能力。

SEL
對應

人際關係技巧、社會覺察

在齊唱、合唱或分部練習中學習傾聽、協調與合作，建立團隊默契與尊重他人表現的態度。透過欣賞國內外合唱團，學生理解不同文化中音樂表達的美感與意義，培養欣賞多元文化的胸懷。

SEL
對應

負責任的決定

獨家的「不毒舌樂評」活動，依據音準、節奏、表情等標準設計評分規準，讓學生反思表現並提出改進策略，培養理性判斷與負責任的學習態度。

演唱者:		曲目:	
項目	等級	全場	劇場

社會情緒學習 (SEL) 與國中健康與體育的深度融合



在國民中學階段，學生正處於身心快速轉變與自我概念逐漸形成的重要時期。健康與體育課程的課綱設計，著重於協助學生發展自我覺察與情緒調節的能力，理解身體變化並學會正向面對挑戰。同時，透過多元的體育活動與健康議題探究，培養學生的人際互動、合作與尊重精神，讓他們在團隊中學會溝通與責任分擔。課程不僅強化健康知識與運動技能，更引導學生建立持續運動的習慣與健康生活態度，培養自我管理、關懷他人與積極行動的能力，為邁向終身健康與全人發展奠定堅實基礎。

而社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 強調情緒管理、同理理解與負責任的決策，正與健康與體育的核心精神相契合。康軒國中健康教育教材以學生生活經驗為出發點，設計兼具思考與實踐的學習活動，讓學生在探討身體變化、心理壓力、情緒表達、性別關係、健康生活習慣等議題時，能同時培養 SEL 五大能力，透過課堂中的討論、反思與體驗活動，學生不僅學習「如何變健康」，更學會「如何與自己、與他人和諧共處」。接下來，透過教材內建的 SEL 元素，學生在探討健康議題時，同步培養情緒調節、溝通合作與負責任決策等核心能力。



社會覺察——交通安全議題

交通安全停看聽

生活中，你是否曾有過交通事故的相關經驗？若每位用路人都能從自身與他人的安全作為行動的參考考量，一定能有效提升交通安全，預防交通事故發生，而具體的行動策略可以從遵守交通安全五大守則入手。

一 熟悉路權，遵守法規

路權就是用路人使用道路相關設施優先讓渡的權利。它是建立行車秩序、維護道路交通安全的基礎，也是判斷交通事故事實責任的基礎。建立路權觀念、培養謹慎精神、遵守法規，才能創造安全便利的優質交通環境。

二 我看見您，您看見我

許多的交通事故都是因為缺乏對路權的關注，或沒有看到彼此而發生(圖2-1、2-2)。因此，能夠看清楚他人(車)，也讓自已被人(車)看清楚，就能預作準備或爭取更多反應時間，避免交通事故發生。

三 內視鏡

駕駛轉彎時，會因為前後輪軸的角速度與軌跡不一致，出現「內輪差」區域(圖2-1)。

四 視野死角

因車輛構造或道路上的障礙物等因素造成的視線盲區，在駕駛的輔助下，仍看不到的區域也屬於視野死角(圖2-2)。

一 遵守安全空間

在行進時，能對各種不同的用路形式保持一定的安全距離，保留應變空間(圖2-3)。

二 對他的用路權

避免做出危害他人安全或用路權的行為(圖2-4、2-2-3)。

三 防衛兼備的安全用路行為

具備「預防」與「救護」的預防行為：

1. 預防：生理與心理狀態良好才上路，避免成為事故製造者。
2. 救護：專心且即時觀察用路環境(圖2-4)，避免成為事故受害者。

Go 健康

了解交通安全五大守則後，接下來換你試試看！請判斷圖中人物違反了五大守則的哪一項守則，並填入表格。

學生理解交通規則與社會秩序的意義，培養尊重生命、關懷他人安全的社會意識。

人際關係技巧——人際關係、衝突處理、兩性交往

人際關係再升級

從前頁內容可以發現，要和別人成為好朋友，個人應具備的條件：良好衛生習慣、自我肯定(Self-affirmation)表達、願以誠懇、尊重他人、主動關懷他人、遵守團體規範、積極參與(或領導)。

這些良好人際關係特性，不僅是生活或團體的交友互動是受用，另外，也要提觀自己，努力這些方面發展，也能具備良好人際關係特質的人，成為好朋友，彼此相互學習與鼓勵，成為更好的人。

人氣王

良好衛生習慣：每天刷牙、洗澡和洗澡。
自我肯定表達：懂得肯定自己。
積極參與：積極參與團體活動。
主動關懷他人：關心身邊的人。
尊重他人：不強迫別人做不喜歡的事情。
遵守團體規範：不遲到、不早退。
積極參與與進取：對團體活動主動。
主動關懷他人：關心身邊的人。

Go 健康

改善人際互動關係 (請學生自行討論，參考專家建議)。

看到前面這道、輕鬆和善的樣子，你前最想改善的人際關係是什麼？可以參考上述人氣王的策略思考改善方式，再透過別人的回饋與自身省思，了解這個歷程是否有效。

你想改善的問題？
我的調整：一段時間
別人的回饋：
改善後我的感受：
改善後別人的感受：

你如何解決社會上的衝突呢？可以試著利用以下步驟處理問題：

1. 冷靜下來：冷靜思考，不要輕易對方案案，冷靜思考對方是否(What Do you say?)。
2. 了解衝突原因：了解衝突的原因及起因及目的。
3. 衝突處理：積極溝通、尊重對方、雙方溝通後，再找共同點。
4. 真正溝通：山開路自出，路無與人爭，共同討論，必能達成共識。
5. 非對稱討論：非對稱討論，必能達成共識。
6. 生活行動家：你可以利用下列方法來解決衝突。

人際關係的衝突在生活中發生時，往往讓人感覺不舒服，甚至影響情緒。其實衝突出現的時機，正好可以讓雙方澄清彼此的概念，修正對彼此的期待，並且發展個人的自我概念，使你了解自己，處理得當，衝突不再是危機，反而是人際關係的一大轉機。

透過吸引三人的對象，可以發現情感交往中，引發好感與吸引力的三種類型。

外表的吸引力：看到對方的外貌、氣質、姿態、身材和裝扮等外觀條件所引發的吸引力。

兩人的相似性或互補性：興趣或生活經驗等條件相似的人，容易變成好友或情侶；也可能因為雙方差異互補，吸引對方注意。

時空上的接近性：兩人因環境的熟悉感而產生親近感。

引發情感吸引力的過程，每個人也不盡相同，在兩人相處的過程中，這些吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力持久，因為外表會隨著時間改變，但能夠影響兩人情感親近心理的支持，以及彼此欣賞的價值。

人與人之間的相互吸引都從「好感」開始，但有些好感只停留在外表，才變成真愛。例如：對明星偶像的迷戀，結果花了許多時間與心思，甚至是金錢，就是誤將這種缺乏心靈互動的對方當成好感為「愛」。

事實上，若只有「好感」引發的吸引力，卻沒有真正的互動交流，只停留在迷戀階段，很難成為持久穩定的愛。

負責任的決定——身體界線、拒絕性騷擾 (#MeToo 運動)

我的身體我決定：身體界線

身體界線(Body Boundary)除了可以界定被騷擾的界限之外，還對他人心理、情緒、身體造成傷害。因此，我們必須學習如何設定身體界線，並讓他人尊重我們的界線。

Go 健康

身體界線太不清：請學生自行討論，參考專家建議。

你覺得自己身體界線是否清晰？
你覺得他人是否尊重你的身體界線？
你覺得自己是否尊重他人的身體界線？

我的身體我保護：性騷擾的因應與處理

性騷擾是指任何不受欢迎的性言談、行為或舉動，使受害者感到尷尬、羞辱、恐懼、不安或受傷。性騷擾的受害者應立即尋求幫助，並採取行動保護自己。

Go 健康

為了拒絕性騷擾，而女生不要穿暴露服裝對嗎？
為了拒絕性騷擾，而女生不要穿高跟鞋對嗎？
為了拒絕性騷擾，而女生不要穿短褲對嗎？

性別友善「衣」起來

性別友善的穿著，是為了讓穿著者感到舒適、自在，並能展現自己的風格。性別友善的穿著，不應受到性別刻板印象的限制。

一、突破性別限制的穿著

打破性別限制的穿著，是為了讓穿著者感到舒適、自在，並能展現自己的風格。性別友善的穿著，不應受到性別刻板印象的限制。

二、同儕互助計畫

同儕互助計畫，是為了讓穿著者感到舒適、自在，並能展現自己的風格。性別友善的穿著，不應受到性別刻板印象的限制。

三、拒絕性騷擾

拒絕性騷擾，是為了讓穿著者感到舒適、自在，並能展現自己的風格。性別友善的穿著，不應受到性別刻板印象的限制。

Go 健康

拒絕性騷擾，是為了讓穿著者感到舒適、自在，並能展現自己的風格。性別友善的穿著，不應受到性別刻板印象的限制。

學生透過討論身體界線與性騷擾事件，學習判斷行為的界限與後果，做出保護自己、尊重他人的行動決策。透過全球議題延伸，學生反思社會責任，並以設計行動(T恤標語)表達反歧視立場，實踐具公民意識的決策能力。

教材以多元運動與健康促進為主軸，課程設計從體適能、自行車安全到團隊球類與民俗運動，兼顧身體發展與情緒調節。

透過運動學習，學生不僅鍛鍊體能，更培養自我覺察、情緒管理、合作溝通與負責任的行動等 SEL 核心能力，讓運動成為培養社會情緒素養的最佳場域。

SEL
對應

自我覺察

學生透過體適能檢測了解自己的身體狀況與運動能力，覺察身體強項與需要改善之處，培養正向自我認識與健康意識。

三、體適能檢測項目及流程

健康體適能檢測項目包括：**身體組成、柔軟度、爆發力、肌耐力及心肺耐力**等五項(圖3-1-1)。體適能狀況除了可以作為運動處方的依據，了解自己在哪部分的體適能較佳或需要加強，對於運動訓練前後的進步狀況也可一目了然。

在進行體適能檢測時須做好安全檢測的流程。若當天進行心肺耐力檢測，則必須安排在所有檢測項目流程之後，以避免造成各項檢測間的干擾，而影響到測驗的準確性。

想一想
最近常覺，平常的體適能檢測，除了可以知道自己安全有效率的運動，還有哪項意義呢？

小叮嚀
許多國家均可認證體適能檢測的安全性，場地設施與設備環境。

1 身體組成 (BMI、體脂)
2 柔軟度 (坐位體前彎)
3 爆發力 (立定跳遠)
4 肌耐力 (平板支撐)
5 心肺耐力 (30公尺往返跑)

完成測驗

圖3-1-1 健康體適能檢測流程圖。

SEL
對應

自我管理

在練習與訓練中，學生學習設定目標、調整呼吸節奏與步伐，並遵守運動安全原則，培養自律、耐力與自我控制能力。

生活行動家 **跑跑跑 向前跑**

學習短距離跑的技術後，除了改善短距離或所需需要的體能，其中速度、肌力、身體關節的柔軟性及反應、敏捷性等體能，對於短距離跑的成績也相當重要。

一、跑步技術訓練計畫及如何改善提升

有了一連串的練習後，接下來可以做一些簡單的測驗，看看各項跑步能力是否有進步。之後將每次的測驗進行記錄，就能夠比較每次練習後的效果，可以和同學或老師討論改善的方法並實施執行。

項目	第一次	第二次	第三次	評量	訓練次數
短跑30公尺	秒	秒	秒	起跑姿勢 <input type="checkbox"/> 腳部姿勢 <input type="checkbox"/> 身體姿勢	一週1~2次
20公尺往返跑	秒	秒	秒	起跑姿勢 <input type="checkbox"/> 腳部姿勢 <input type="checkbox"/> 身體姿勢	一週1~2次
2分鐘短跑	秒	秒	秒	換氣頻率 <input type="checkbox"/> 換氣姿勢 <input type="checkbox"/> 腳部姿勢 <input type="checkbox"/> 身體姿勢	一週1次

二、短距離跑的技術檢核與回饋

短距離跑的技術檢核，除了指導者的觀察外，也可以請同學幫忙觀察跑步的動作，作為檢核短距離跑技術的一種方式。

項目	檢核內容
擺臂幅度	前擺時肘角：90度 後擺時肘角：110~120度 擺幅度： <input type="checkbox"/> 待加強
抬腿高度	抬腿時大腿的高度：膝部 擺幅度： <input type="checkbox"/> 待加強
擺腳放鬆程度	擺腳時前、後、側擺 擺幅度： <input type="checkbox"/> 待加強

SEL
對應

社會覺察、負責任的決定

透過學習自行車與運動場地安全規範，學生理解遵守規則的重要性，學會尊重他人使用空間，培養公德心與社會責任感。

行車前的安全須知

了解自行車的檢查要領，在車上騎乘，如欲離開自行車道，應先觀察周圍環境，確保安全無虞後，方可離開。騎乘時應注意周圍環境，確保安全無虞後，方可離開。騎乘時應注意周圍環境，確保安全無虞後，方可離開。

騎乘自行車的注意事項

為確保自行車道的順暢，騎乘自行車應向順道，並應避讓於行人專用道(Bikeway, Bike Lane)內，以確保自身安全。

一、良好的騎乘禮儀

1. 騎乘自行車應向順道。

2. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

3. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

4. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

5. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

6. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

7. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

8. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

9. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

10. 騎乘自行車應避讓行人專用道。

圖3-1-1 騎乘自行車注意事項。

SEL
對應

人際關係技巧

學生在團隊運動中練習合作、溝通與協調，學習傾聽與支持隊友，體會團隊精神與互相尊重的重要。

生活行動家 **實戰演練**

一、橫向傳遞(圖5-1-10)

選擇各種動作的嘗試，與同學互相欣賞並學習彼此的動作，藉此增進並改善自己的技術。

- 一組五人，每人一籃球，彼此間距約1公尺，A、B兩組相對同一進行。
- 每人先持球一會兒/動作，將球舉起後，先在原地運球，待持球者鬆手時，A組先更動動作，B組所有人應隨之更換動作。當持球者鬆手時，由B組更動動作，以此類推，直至每位均完成自己的動作。

二、五入八門(圖5-1-11)

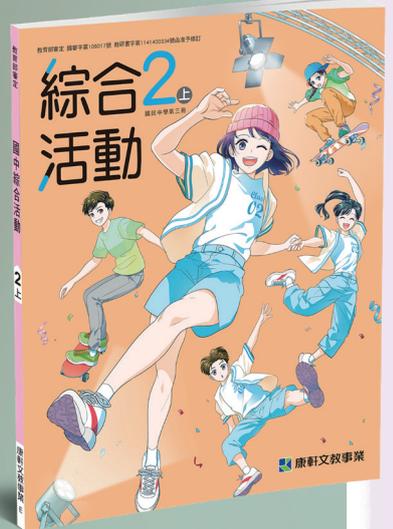
練習了以上運球方式，試著將所有的方式組合起來，後將動作拆解。

- 五人一組，分成兩組。
- 甲、乙及丙持球，依序往A(右手運球)→B(左手運球)→C(右手運球)→D(左手運球)→E(右手運球)→F(左手運球)→G(右手運球)→H(左手運球)。
- 當運球至A時，運球下來後原地運球5次後，如將球擲起；運球至B時，將球擲起後原地運球5次；當運球至C時，當次將球擲起後，運球至D時，做1次跨下繞8字運球。
- 當運球至E時，將球向後方運球上籃1次。甲再將球交給了進行相同動作，依此類推。

圖5-1-10 橫向傳遞演練。

圖5-1-11 五入八門演練。

解鎖綜合活動課本的隱藏 SEL 力量



綜合活動課程，是學生連結生活與學習情感的重要場域。它不僅培養生活技能與行動力，更蘊含豐富的社會情緒學習 (SEL) 元素。從自我探索到人際互動，從情緒表達到生活抉擇，每一次討論、反思與實作，都是學生練習理解自我、覺察情緒與建立關係的機會。透過任務挑戰與行動體驗，學生學會如何在合作中表達想法、調整情緒，並在真實情境中培養責任與同理。綜合活動課本不只是教「做事」，更在引導學生「學會做人」，讓他們在生活中展現自信、關懷與行動力。

接下來，一起走進康軒綜合活動教材，看看那些看似日常、其實充滿 SEL 力量的學習內容。從自我探索的單元、合作任務的活動，到行動反思的討論，學生在其中練習覺察情緒、理解他人、解決問題，並學習做出負責任的選擇。這些案例顯示，SEL 並非額外添加的目標，而是早已深藏於課程之中。綜合活動課讓孩子在生活化的學習中，活出「自發、互動、共好」的核心素養，也讓教育回到最初的初心——培養能感受、能行動、也能關懷的孩子。

童軍課程不只是生活技能的訓練，更是培養學生社會情緒能力的重要途徑。康軒童軍教材以實作、反思與合作為核心，從自我探索，到行動實踐，引導學生在任務中學習自我覺

察、在互動中培養同理合作、在抉擇中展現責任判斷。這些活動不僅讓學生成為更獨立的行動者，也成為能理解他人、關懷社會的公民。

SEL 對應

自我覺察

10 第一單元 人我和關係

活動 2 「友」來「友」往
暑假「友」意思

進入新班級已經有一段日子了，我認識多少同學？來自不同成長背景的同学，都是未來團隊學習的合作夥伴。現在就讓我們互相分享暑假生活，加深對彼此的認識吧！

活動花路米

- 準備白紙，對摺兩次後呈四條長格。
- 於長格中分別寫下四件關於自己在暑假期間發生的活動，其中一件為真，三件為真。
- 兩兩一組互相分享，猜測對方哪一項描述是假的，再尋找另一個人分享暑假生活。

友誼幸運籤

還記得剛認識同學的情景嗎？相處到現在又有那些新發現呢？讓我們一起啟動幸運之輪，彼此協助講出載著友誼的幸運籤回到同學手上，並給予友誼問候。

活動花路米

- 準備白紙，根據下方「友誼幸運籤」的問題，在紙上書寫線索與對新友誼的期待，並將紙張對摺投入事先准备好的籤筒。
- 同學輪流上臺抽出一張幸運籤，打開閱讀籤筒內容，試著找出幸運籤的主人。
- 找到幸運籤的主人後，彼此給予一句溫暖的友誼問候。

友誼幸運籤

- 以簡單的一段話描述自己的特徵，讓同學能根據線索協助幸運籤回到自己手中。
- 我對新友誼的期待是什麼？

分享與省思

- 在參與團體活動(group activity)時，我注意到自己或他同學有那些積極的舉動？為了完成活動，大家做了那些舉動？
- 看到同學們在新環境與他人互動的方式後，我可以如何應用於團體生活中？

第1單元 友誼關係 11

透過「友誼幸運籤」活動，學生在互動中觀察自己的情緒與表達，學習辨識感受、接納差異，並從與他人的交流中看見自身特質，培養正向自我概念與自信心。

SEL 對應

社會覺察

40

第2單元 探索生活圈

活動 1 社區時光機

經過校園夢幻島的探索與維護，想想看，每天上學、放學，在住家和學校之間往返，可曾觀察過學校所在社區有何特色美景？又能提供怎樣的資源豐富我們的學習？

讓我們乘著時光機走進社區，藉著地圖讀出社區人文與自然資源；之後的活動會實際走讀報導社區，深入我們的生活圈，並練習維護社區的行動，用心探索環境，欣賞社區好風景。

活動花路米

- 各小組協力畫出學校所在社區的特色景點，一張紙條寫一個特色景點。
- 將寫好的紙條初步分類，並推選代表分享。
- 把討論出的景點，依照出現在社區的時間先後排列。(若不知道出現的時間，可先不排)
- 討論並歸納、分類特色景點，並區分成「人文藝術」、「自然景觀」、「遊戲娛樂」、「學習資源」與「安全資源」等，過程中可再補充腦力激盪中沒想到的景點與分類。

社區特色景點時間軸

第2隊 天后宮 (人文藝術)

第1隊 登山步道 (自然景觀)

第3隊 好味肉圓店 (好食好味)

第3隊 游泳池旁防災空地 (學習安全資源)

分享與省思

為了維持這些景點的現況，我們可以運用社區的哪些資源？(例如：村/里辦公室)

廣播站

各小組利用課後時間蒐集地圖(如主題地圖、綠色生活地圖)，先了解與認識所蒐集的地圖，下次上課帶來。

經過全班討論並歸納、分類特色景點，我發現……

- 這些景點中，最古老的是什麼？
- 前人做了什麼事，讓年代久遠的景點可以呈現目前的樣貌？
- 想一想，未來30年後，這些景點中可能改變最大的是什麼？可能原因是什麼？

第2單元 探索生活圈 41

走入生活圈，孩子在探訪社區的過程中，看見人與環境的連結，學會尊重差異、理解他人，培養社會關懷與公民責任感。

3 我們是超級巨星

振奮人心

小隊精神是透過正向語言、歡呼來鼓舞士氣，讓團隊有更好的表現。接下來大家要展現最佳的小隊精神，依序介紹自己小隊名、小隊職及其設計理念，並以創意的方式秀出小隊呼，看看哪個小隊最能鼓舞大家。

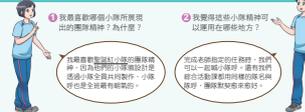


我是最佳觀察：仔細欣賞其他小隊的表演，將各小隊的表演內容記錄於下表。

超級巨星記錄表

小隊名	小隊特色	小隊職特色	小隊精神
例如：Ella吧小選	聲音好記、有活力	製作顏色鮮明的隊服	★★★★☆
隊			☆☆☆☆☆

小隊精神的展現，考驗著小隊成員間的默契。我們小隊是否表現出齊心協力、朝著同一個目標努力的決心？透過今天的互相觀摩，是否發現其他小隊值得學習的地方？而我在團隊中有些些改變？



在小隊制度中，學生學會傾聽與協商，理解團隊合作的力量。從一句問候、一個手勢到共同制定規範，皆是人際互動的練習場。透過「我們是超級巨星」活動，學生在表演與互評中學習欣賞他人、接納差異，並在彼此的鼓掌與笑聲裡，體會合作的成就與團隊的榮耀。

第 3 單元 小隊進行式

1 最佳拍檔

默契心電

團隊除了遵守規範外，更需要彼此溝通合作。我們小隊每個人都擁有不同的特質，在課堂活動中，能否透過彼此的協助溝通，展現合作的默契呢？透過手號操，讓我們一起增進團隊默契及團隊動力。



活動花語

1. 小隊練習手號，熟悉各種手號的意義及規則。
2. 在課堂活動中，不要離開小隊的夥伴坐在一起。
3. 練習指令時，先做出口型動作，看小隊成員專注、反應快。

優質團隊動一動

練習手號操的過程中，我們小隊的默契有更深步嗎？生活中還有哪些情形可以透過手號操或其他小技巧，讓團隊秩序及活動效率提高呢？試著建立專屬我們的默契密碼。



學生在活動中練習專注、紀律與情緒調節，展現自我控制與責任感。從手號操的秩序中培養專注與穩定。

2 保家護土就靠我

校園護土大追擊

身為一條愛護家園的護士，有義務觀察自己夢幻島的大小事蹟，一起分享小隊夢幻島的合影及簡介，並讓認識校園護士的朋友們，一起加入我們的夢幻島大家庭，尋找校園中有特色的自然與人文景觀，出發探訪各隊的夢幻島吧！

活動花語

1. 各小隊守護由學生自主的夢幻島地圖與簡介，完成後在中庭展示，文藝展示區展示。
2. 將其他小隊的夢幻島地圖與簡介，在指定時間內完成填色，指定任務，最後各隊的夢幻島與護士合影。



實踐站：在規定時間內完成小隊保家護土手札，並進行實踐成果報告，選取在現場佔領公證。

保家護土手札

經過一段時間的努力，各位護士是否好好觀察並維護自己的夢幻島，做一個人稱讚的護士呢？將夢幻島的美麗景色分享給其他隊主知道吧！以文字或圖片方式呈現。



當學生思考如何維護校園與社區環境、規畫維護行動時，學會在選擇與行動中思考影響，展現對校園與社區的責任。

家政課以生活為教材，包含「飲食」、「衣著」、「生活管理」、「家庭」四大範疇，活動設計皆為引導學生在真實的生活情境中培養社會情緒能力。當他們學會照顧健康、整理環境、選擇合宜的穿著與理解不同文化時，不

僅培養自理能力，也學會自我覺察與同理他人。康軒家政教材讓 SEL 自然融入每個單元，讓學生在學做事的同時，學會生活、感受與關懷。

SEL 對應

自我覺察

60 第三主題 生活新入主

活動 2 梳洗有一套

洗臉大作戰

在禮儀練習後，大家對個人形象的概念更清晰了嗎？接下來，課程將進入青春期的下一個挑戰：如何應對體內荷爾蒙、課業壓力與環境汙染等因素對膚質造成的影響？現在，讓我們認識自己的臉部肌膚狀況，尋找合適的清潔與保養方法。

- 活動花錢米**
1. 每人先用肥皂帶乾擦一下自己臉部的肌膚狀況。
 2. 參考以下內容，檢視自己的膚質與所帶來的洗臉是否符合自己的需求。
 3. 參考第 61 頁洗臉步驟練習，每隔抽出一位代表進行洗臉觀察。
 4. 參考第 61 頁「洗臉評分表」進行自评，並推選代表上臺分享個人評分結果。

膚質介紹與適合的洗劑、保養方法

能清楚了解自己的膚質，保養肌膚就能更加得心應手。



膚質性質	適合洗劑	保養方法
油性皮膚 1. 皮脂腺分泌旺盛。 2. 毛孔粗大，皮膚有油光。 3. 易產生青春痘。	選擇無皂鹼、清潤型的洗劑，含有消炎、殺菌成分，能達到油水平衡及控油效果。	1. 應注重清潔與保溼，達到油水平衡，一天可洗臉兩~三次。 2. 少吃油炸、過甜或過鹹的食物。
中性皮膚 1. 皮脂腺分泌正常。 2. 毛孔較細，皮膚有光澤與彈性，皮膚不油不乾。	洗臉和保養產品的選擇，使用一般溫和性的洗劑。	平時多注意防曬即可。
乾性皮膚 1. 皮脂腺分泌不足。 2. 毛孔不明顯，皮膚乾燥。 3. 易產生皺紋及脫皮現象。	選擇保溼潤膚型的洗劑，避免酒精、香料、果酸、油酸或刺激性乳液。	注意水和油的補充，使用補水的保養品及含有油酸或滋潤性的乳液。

第 1 單元 形象好手 61

洗臉步驟



洗臉步驟內容	自己做到打勾
1. 用乾淨的手捧起溫水，先將臉部打溼。	<input type="checkbox"/>
2. 將洗劑在手掌中搓起泡泡。	<input type="checkbox"/>
3. 用指腹以螺旋方式，由內而外按摩全臉。	<input type="checkbox"/>
4. 用溫水沖淨臉上的洗劑。	<input type="checkbox"/>
5. 用毛巾以輕拍壓的方式將皮膚拭乾。	<input type="checkbox"/>

總分每項 2 分，滿分 10 分。

兩指站
小孩單獨個人洗用品與相關資料(可參考第 60~63 頁內容)，並依照不同類別設計五連題目，以便下次上課作為「生活新入主」活動題庫。

學生透過實際檢測膚質、觀察自己的皮膚狀況與清潔習慣，學習理解身體特質與個人需求。活動中引導學生反思「我的保養方式是否合適」，培養自我觀察與正向身體意識。

SEL 對應

自我管理

64 第三主題 生活新入主

讓我們透過以下活動，檢視自己對「個人清潔與保養」的解狀況。

起點

1. 洗手
2. 擦鞋
3. 刷牙
4. 梳頭
5. 洗澡
6. 吹髮
7. 整理衣櫃
8. 整理床鋪
9. 整理浴室
10. 整理書桌
11. 整理書架
12. 整理書櫃
13. 整理書架

生活新入主

活動花錢米

1. 小隊將設計好的五連題目交給老師作為活動題庫。
2. 各隊依序答題，答對由誰抽格，答錯換另一格；直到「抽完」為止，抽完後每一隊，拿到「機會」格子，則選擇之未答對的題目作答，若無題可回答，則抽一張新題目答，答對抽兩格，答錯後退一格。
3. 抽完為最領先的小隊為「生活新入主」。

第 1 單元 形象好手 65

檢視與整理自己平日都會注意哪些方面的清潔與保養，也把活動中學到的心得與回饋一併記錄下來吧！

「個人清潔與保養」

檢視回饋表

身體的狀況	是	否	清潔與保養方法	有	無
1. 我的頭髮軟油膩(或有頭皮屑)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 頭髮常保持乾淨與清爽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我的臉部泛油光(或脫皮)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 運用正確的洗臉方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我臉上有青春痘及粉刺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 懂得如何護理與保養皮膚。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我常有體味或汗味。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 會每天洗澡並換洗衣物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我手部粗糙、指甲未修剪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 注意手部清潔、保養，並經常修剪指甲。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我的足部常會散發出異味。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 注意足部清潔，常換襪子及刷洗鞋子。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

學習心得與回饋 例如：學會正確的洗臉方式和預防青春痘的方法。

對於個人的清潔衛生與保養滿意度：☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

哪些身體部位的清潔與保養是我以前忽略的？所學到的哪些洗臉方式將如何落實生活中？

定時的清潔與保養是為常規的習慣。

我也是，注意清潔衛生，多練習都不會讓我的習慣有了。此外，我還要要在生活中落實……

學生透過「個人清潔保養表」記錄並檢視自己的衛生習慣，學習規畫調整生活作息。這個活動培養學生自律、持之以恆與責任感，是「從認識習慣 → 建立計畫 → 實踐改進」的自我管理實踐歷程。

輔導課是學生社會情緒學習 (SEL) 最直接的實踐場。從適應國中生活到探索未來方向，康軒輔導教材引導學生覺察情緒、培養自信、學習合作，並在思考與行動中做出負責任的選擇。透過歷程式活動設計，學生不僅了解自己，也懂得理解他人，逐步發展出穩定、正向

的人際關係與生涯態度。康軒教材讓輔導課成為引導心智成熟與情緒學習的橋梁。

接下來，讓我們一起在康軒教材中看看如何在具體活動設計中呈現 SEL 五大核心能力的精采實例。

SEL 對應

自我覺察

透過顏色、動物代表自我與特質卡交換活動，學生學會觀察自己的個性與優點，理解自我特質的多面向。活動引導學生發現「我是誰」，建立正向自我概念與自信心。

126 第六五期 生涯尋寶

第 1 單元 生涯尋寶我最行

1.1 我的精采面貌

獨特角色自我

你喜歡打排球、愛寫自己的個人特色，你喜歡動物是打排球、能代表你自己的特色參與學校比賽、體驗我的成長經驗、什麼角色最能代表自己呢？這個角色又有什麼特色？

活動花路米

- 每人選擇一張符合自己特色的動物、動物或其他事物的照片，作為自己的代表角色。
- 為自己代表角色命名，與小組成員分享選擇的原因。
- 每張照片一位成員的代表角色，由其他同學說出角色前代詞。

現在我們一起進行「為己解冠」任務。

這些動物照片可以代表我的什麼特色？為什麼？

在選擇特色角色時，我從哪些角度思考自己？我為什麼選擇這個特色角色？

進行活動時，我從哪些角度觀察自己，找出自己的代表角色？

128 第六五期 生涯尋寶

1.2 發掘自我的寶藏

特質快遞

我是個什麼樣的人？每次自我介紹時，描述自己的特質都差不多。在這次活動中，我想要找出自己更多的個人特質，透過與他人互動和持續觀察，更全面的認識自己，發掘更多自我的寶藏！

活動花路米

- 每人抽籤二~三張特質卡。
- 在規定時間內，與他人換特質卡。並討論與換過自己的特質卡。
- 為己解冠：在下列表格中選擇適合自己的特質卡，再邀請兩位同學以紅筆畫出「己」字樣在表格內。

現在我們一起進行「為己解冠」任務。

外向的	內向的	理性的	感性的	靈活的	謹慎的
堅定的	熱情的	冷靜的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的
熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的	熱情的

129 第六五期 生涯尋寶

1.3 我的周哈里窗

打開心窗尋寶

其實我們的個人特質不一定都會被他人觀察到，甚至有時就自己都不知道。透過「周哈里窗」探索自己的特質，增進自我了解，也讓他人對我有更多的認識！

活動花路米

- 依序 1 依序的將週邊情形，分別放在下方「公開窗」、「盲窗」、「潛窗」的欄位中，填寫自己與他人觀察到的特質。
- 在「盲窗」、「潛窗」中，填寫參加的自探尋活動。

多參加活動，可以發現自己不知道、不了解的。

多參加活動，可以發現自己不知道、不了解的。

SEL 對應

自我管理

學生透過專注力訓練與呼吸練習，學會調整情緒、安定心緒與專注學習。活動強調情緒覺察與行為控制，讓學生理解自我調整的重要性。

114 第五五期 專心的國中生

2.2 專注力知多少

數字密碼

在課業學習挑戰的討論中，國中學科科目變多，學習內容變深，感覺時間不夠用，是許多同學都面臨的困境。大家都說，國中學習要專心，「專注力」是不成或成敗的關鍵。可以讓你有收放自如的專注力，提高學習表現。

專心是什麼感覺？在紛亂的訊息中，如何運用觀察、聽覺、觸覺讓自己的專注力提升呢？透過以下活動體驗，與同學分享活動中的想法和感受。

活動花路米

- 準備一張紙，快速記下連續的一串數字。
- 聽老師念數字，聽錯則寫3字。
- 聽完後，聽錯的同學，聽錯的同學繼續進行活動。
- 聽錯者分享記下密碼的方法。

115 第五五期 專心的國中生

解鎖專注力

培養專注力有方法，在生活中的飲食、健康、學習環境、習慣和情緒等，都會影響我們的專注力。我知道這些方法可以增加專注力？透過活動和小组成员分享重點到的資訊。

活動花路米

- 小組共同討論出八個提升專注力的方法。
- 將八個方法分別寫在分類圖上，全班進行討論與分類。

提升專注力的方法

例如：把手機放在遠處。

例如：聽輕音樂。

小叮嚀

專注力訓練，學習和遊戲都是重要的。要有規律，同時也要為身心做準備，我從這些活動中，知道專注力訓練，學習和遊戲都是重要的。

分享與省思

這些專注力的方法中，我從這些活動中的哪一個方法為什麼？

我怎麼做呢，來幫助自己提升專注力？

118 第五五期 專心的國中生

4.2 專注的時間術

國中每天都有許多事情需要完成，有時就讓學習的時間被擠占，常常讓人感到疲憊而無法專心。我們能學學如何有效率的在時間內完成事情，讓我們透過培養專注力的時間術，訓練專注力。

活動花路米

- 準備 10 分鐘的專注力訓練。

多參加活動，可以發現自己不知道、不了解的。

多參加活動，可以發現自己不知道、不了解的。

寫給台語老師的 一封信：關於 「嬌花」課堂活動

每一個人都有獨特
的美～

台語與
SEL



親愛的老師，您好：

很多時候，我們經常觀察到孩子們面臨自我認同的困擾——擔心外表、成績或能力不如他人。特別是在青春期階段，同儕比較、社群媒體影響，以及社會的單一審美標準，都讓孩子們對自己產生懷疑。

康軒國中台語第二冊自學課「嬌花」，精選一首由青虫樂團創作的歌曲，訴說每一個人都是特別的存在，我們希望透過這首歌，創造一個讓孩子們停下來，好好認識自己的機會。

這份學習單希望達成以下 SEL 核心目標：

1. 自我覺察 - 辨識情緒感受，發現自己的特質與優點。
2. 自我認同 - 建立正向自我概念，理解每個人都有獨特價值。
3. 正向自我對話 - 學習以同理、溫柔的方式對待自己。
4. 創意表達 - 透過藝術創作呈現自我認同。
5. 行動承諾 - 將學習轉化為具體生活實踐。

建議收藏學生在學習單活動三——予家己寫一句話，於學期末發還，讓他們看見自己的成長。若發現需要協助的學生，請適時提供個別關懷。

教育不只是傳遞知識，更是陪伴生命成長。透過這樣的活動，我們想傳達給孩子的是：「你本身就很好，你值得被愛，值得被看見。」感謝老師的用心與付出，祝福這堂課能為孩子們帶來溫暖與力量。

敬祝
教安

嬌花 — SEL 社會情緒學習單

青虫樂團《嬌花》主題探索

班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

【活動一：聽歌仔，感受心情】

歌聽了，
你的心情是按怎？這首歌予你想著啥物？

【活動二：我是一蕊嬌花】

「嬌花」就親像每一人獨一無二的嬌。請寫出你家己三項特別的所在（毋管是個性、才能抑是特色攏會使）：

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

這三項當中，你上愛你家己的是佗一項？是按怎？

【活動三：予家己寫一句話】

你感覺家己「無夠好」的時陣，你的好朋友若用溫柔的話來共你鼓勵，你希望聽著伊啥物話？

這馬，請你用遮的話來鼓勵家己：

親愛的 _____ (你的名)，

簽名： _____

【活動四：若準我是一蕊花】

若準你是一蕊花，你會是啥物款的花？是按怎？請共伊畫落來抑是用文字詳細說明。

我是：_____ 花

因為：

我的花 (會使畫圖抑是用文字說明)：

【活動五：我的承諾】

透過這條歌佻今仔日的學習，你學著啥物？未來你想欲按怎實踐「認同家己、欣賞家己」？

我學著：

我會：

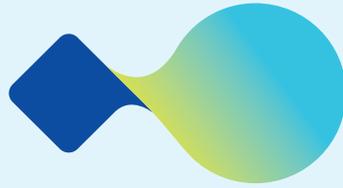


記事欄

A large grid area for writing, consisting of a light brown background with a fine grid of thin brown lines. The grid covers most of the page, leaving a margin at the top and bottom.

翻轉教育

FLIPPED EDUCATION



“ 陪伴老師教得更好，過得更快樂 ”

一站解決日常難題

研習活動
×
共學模式

教學資源
×
AI 工具

實用內容
×
多元形式



整合活動、資源工具與最新教育觀點，幫助您用最少時間，高效增能，重新享受教與學樂趣。



國中教師的工具箱



專為國中老師打造，提供班級經營與教學資源專區，可透過關鍵字搜尋、主題篩選，有效解決教學現場大小事！



國中會考準備全攻略



親師生必備的關鍵資源！一站式備考專區，精準掌握考題趨勢，成為考生最堅實的後盾！