

社會情緒學習 (SEL) 教學引導

培養孩子帶得走的
五大核心能力

👤 照南國中 湯秀琴

2026..01.27



什麼是 SEL ?

📖 定義

社會情緒學習 (SEL) 是一種以證據為基礎的教育方法，幫助學生習得與應用知識、技能與態度，以發展健康的自我認同、管理情緒與達成個人及集體目標、感受與表達對他人的同理心、建立與維繫支持性的關係。

★ 為什麼很重要？

- ✔ 應對快速變化的時代與挑戰
- ✔ 提升情緒管理與社會技能
- ✔ 促進學業成就與生活適應

🇹🇼 台灣 SEL 元年 (2025)

教育部公布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」，將 SEL 列為生命教育必辦項目，旨在營造友善且幸福的校園環境。

Social-Emotional Learning

Help kids grow into happy and healthy adults by incorporating social-emotional learning (SEL) into the school day.

You'll see a variety of benefits:

- Increased ability to manage stress and depression
- Better attitudes about themselves, others, and school
- Improved classroom behavior
- Improved academic performance
- And many more!



培養帶得走的能力

Self-Awareness • Self-Management • Social Awareness •
Relationship Skills • Responsible Decision-Making

CASEL 框架：五大核心能力



自我覺察 (Self-Awareness)

認識自己的情緒、價值觀與優勢



自我管理 (Self-Management)

調節情緒、管理壓力與時間



社會覺察 (Social Awareness)

理解與同理他人的能力



人際技巧 (Relationship Skills)

建立與維持健康的人際關係



負責任的決策 (Responsible Decision-Making)

做出明智且負責任的選擇



自我覺察：認識自己的第一步

核心定義

能夠辨識、理解並表達自己的想法、情緒和優勢，同時了解情緒如何影響思想與行為。

核心要素

- 🔍 辨識自己的情緒及其產生的原因
- 🎯 理解情緒對行為和決策的影響
- 📊 認識自己的優勢與局限
- 😊 建立正向的自我概念與自信

教學實踐方法

情緒日記

情緒觀測站

自我評估活動

周哈里窗

課堂活動示例

簡單易行

「情緒溫度計」

學生用 1-10 的溫度計標示自己當下的情緒溫度，並分享原因。幫助建立情緒詞彙與自我檢視習慣。

1 ----- 10



自我管理

調節情緒的實踐能力

自我管理是指在不同情況下能有效調節自己的情緒、行為和思想，尤其是在面臨壓力或挑戰時保持冷靜並持續努力。這項能力幫助學生建立自主性與持久的動力。



情緒調節



目標設定



克服挫折



自律管理



教學實踐方法



壓力管理工具箱 (深呼吸、冥想)



目標設定工作坊 (SMART原則)



挫折復原力訓練



時間管理遊戲



課堂活動：大腦休息時間

「Brain Breaks」：在課堂中每隔10-15分鐘進行3-5分鐘的休息活動（如伸展、深呼吸），幫助學生重新集中注意力並調節情緒。

社會覺察 (Social Awareness)




同理心與包容的基礎


66 定義

社會覺察是一種理解和同理他人的能力，尤其是在不同文化和背景下。具備社會覺察的人能感知他人的情感、需求和觀點，展現對社會正義的認識和尊重。

 同理他人情感與需求

 理解不同文化與背景

 認識社會規範與期望

 體察周遭環境的影響

教學實踐方法

同理心故事討論： 透過文學、電影探討角色感受

多元文化理解： 認識與尊重不同的文化背景

社會議題探討： 思考社會問題與解決方案

感謝與欣賞： 練習表達對他人的感謝

課堂活動示例

「看電影學情緒」
觀看適齡電影片段（如《腦筋急轉彎》），透過有層次的提問，引導學生思考不同角色的情感、動機與價值觀。



人際技巧

Relationship Skills

建立與維持健康的關係，包含有效溝通、積極傾聽、合作協商，以及用尊重的方式處理衝突。

核心要素

- ✓ 有效溝通：清晰表達與積極傾聽
- ✓ 團隊合作：分工合作與建立連結
- ✓ 衝突解決：協商與建設性處理
- ✓ 互助支持：尋求與提供幫助

教學實踐

- ★ 溝通工作坊：練習「我訊息」與非暴力溝通
- ★ 小組專案：設計需合作完成的任務
- ★ 角色扮演：模擬情境練習衝突處理
- ★ 同儕互助：建立班級支持網絡



課堂活動示例：優點大明星 推薦

輪流選出一位同學，其他人寫下或說出其優點與貢獻。強化人際連結，培養欣賞他人的習慣。



負責任的決策

做出明智的選擇 (Responsible Decision-Making)

☰ 定義

在各種情境下做出明智的抉擇。這種能力需要識別問題、全面思考和評估不同選擇可能帶來的後果，同時對新觀點和訊息保持好奇和開放的心態。

🧩 核心要素

🔍 問題識別與分析

⚖️ 多角度思考評估

▶️ 後果預測與評估

❤️ 道德與責任考量

👤 教學實踐方法

決策框架教學：教授系統性的決策流程 (S.T.E.P.)

案例分析討論：分析真實或虛擬的決策情境

道德兩難討論：探討複雜的倫理問題

決策反思日記：記錄決策過程與結果

課堂活動

🎮 情境決策遊戲

呈現各種現實情境（如同學被霸凌、發現朋友作弊等），引導學生分析問題、考慮各方立場、評估可能的解決方案及其後果，最後做出負責任的決定。

SEL 與 108 課綱的連結

呼應「自發、互動、共好」的核心素養精神



自發

Spontaneity

對應 SEL 能力

- ✓ 自我覺察
- ✓ 自我管理

培養身心素質與自我精進，成為終身學習者。



互動

Interaction

對應 SEL 能力

- ✓ 社會覺察
- ✓ 人際技巧

善用溝通工具，理解他人，建立良好人際關係。



共好

Common Good

對應 SEL 能力

- ✓ 負責任的決策
- ✓ 社會覺察 (宏觀)

參與社會實踐，做出對群體有益的決定，促進社會共好。

 生態系統的支持

SEL 的推動不僅在學校，更需要家庭與社區的共同參與，這與 108 課綱強調的情境化學習與生活實踐不謀而合。



SEL 融入課程的四大方法



融入學科教學

將 SEL 核心能力結合國語、社會、綜合等學科內容，在既有的教學進度中，引導學生練習情緒辨識與人際互動。

💡 例如：在國語課討論角色的情緒轉折與動機。



獨立課程教學

安排專門的時間（如早自習、班會、彈性課程），使用系統性的教材進行明確的 SEL 技能教學與演練。

💡 例如：每週五早自習進行「情緒管理」專題課程。



班級經營與常規

建立溫暖、支持與安全的班級氣氛，透過日常互動、班級公約與儀式（如晨圈），讓 SEL 成為班級文化的一部分。

💡 例如：建立「每日心情簽到」的班級常規。



全校性與跨領域

結合學校大型活動、社團或跨領域專題（PBL），營造全校性的 SEL 環境，讓學生在真實情境中應用所學。

💡 例如：舉辦全校性的「感恩週」或「反霸凌」活動。

CASEL 的三大特色實踐

營造支持性學習環境的關鍵策略

課程開始 (1-10 min)



歡迎與融入活動

Welcoming Inclusion

建立團體歸屬感，連結先備知識，為學習做好準備。

實踐範例

- ✓ 門口個別問候
- ✓ 晨間會議 / 簽到活動
- ✓ 破冰遊戲
- ✓ 連結舊經驗的提問

課程進行中 (貫穿全程)



積極參與策略

Engaging Strategies

透過互動與合作，維持專注力，深化學習與思考。

實踐範例

- ✓ 思考-配對-分享 (TPS)
- ✓ 大腦休息 (Brain Breaks)
- ✓ 小組合作任務
- ✓ 拼圖法 (Jigsaw)

課程結束 (3-5 min)



樂觀總結

Optimistic Closure

反思學習成果，鞏固記憶，以正向情緒結束課程。

實踐範例

- ✓ 一句話總結
- ✓ 感謝時刻
- ✓ 預告下堂課亮點
- ✓ 自我反思提問

如何設計積極參與的 SEL 活動

1



連結生活經驗

將活動主題與學生的真實生活情境連結，引發共鳴與學習動機。

2



建立安全氛圍

營造無評價、包容的環境，讓學生感到安全，願意表達真實想法。

3



多元互動模式

結合個人思考、小組討論與全班分享，照顧不同特質學生的需求。

4



提供選擇權利

允許學生選擇參與方式或表達形式（如畫畫、寫作、口說），提升自主性。

5



引導反思回饋

預留時間進行總結與反思，幫助學生整理思緒，鞏固學習成效。

國小全階段

10-15 分鐘

★ 自我覺察



◎活動目標：

幫助學生辨識當下情緒，擴充情緒詞彙，並練習用具體的語言或圖像表達內在感受。

1. 進行步驟

- step-** 準備圖卡：展示情緒海報或天氣圖卡（如晴天、陰天、雷雨）。
- step-** 天氣比喻：請學生用「天氣」來形容現在的心情。
（例：「我的心情像陰天，因為今天沒睡飽。」）
- step-** 自願分享：邀請學生分享選擇該天氣的原因。
- step-** 接納回應：教師給予接納，強調情緒沒有對錯，只是像天氣一樣會變化。



💡 教師引導小撇步

重點在於「指認」與「覺察」，而非急著「解決」負面情緒。當學生說出負面情緒時，只需回應：「謝謝你願意分享，我看見你的心情了。」



課堂活動示例：優點大明星

人際技巧

Super Star!



活動目標

透過互相欣賞與正向回饋，建立班級歸屬感與自信心。

實施步驟

- 1 選出主角**
每週或每天選出一至兩位大明星。
- 2 觀察優點**
回想該位同學的具體優點或助人行為。
- 3 正向回饋**
寫在優點卡上或口頭分享。
- 4 公開表揚**
將優點卡集結或張貼展示。



課堂活動示例：情境決策遊戲



負責任的決策

S.T.E.P. 決策模式

S

Say

說出問題
發生了什麼事？

T

Think

想出方案
有哪些解決辦法？

E

Explore

評估後果
這樣做會怎樣？

P

Pick

做出選擇
哪個是最好的？

情境一：撿到錢包



在走廊上撿到一百元，周圍沒有人看到。你會怎麼做？

情境二：誠實的考驗



看到好朋友在考試時偷看小抄。你會選擇告訴老師還是保持沉默？



教師引導重點：鼓勵學生討論不同選擇的「長期」與「短期」後果，以及對自己和他人的影響。



如何評估 SEL 的學習成效

多元評估工具

- ✓ 自評量表：學生自我檢視情緒與行為變化
- ✓ 教師觀察：使用檢核表記錄學生日常互動
- ✓ 實作評量：觀察學生在活動中的實際表現

關鍵觀察指標

- ★ 情緒調節：能否適當表達與處理負面情緒
- ★ 人際互動：衝突解決與同理心的展現頻率
- ★ 課堂參與：專注力與參與討論的積極度



評估的核心觀念

SEL 的評估目的不在於打分數或排名，而是為了看見學生的成長軌跡，並提供適時的支持與引導。

台灣 SEL 實踐案例分享

在地化的推動力量



66 從機構到學校，共同編織支持網



非營利組織

宏達文教基金會

推動「磐石教育計畫」，長期支持學校發展品格與社會情緒學習，強調以學校為本位的系統性改變。



專業推廣

芯福里情緒教育推廣協會

專注於國小校園的情緒教育，提供完整的 EQ 課程教材與家長志工培訓，深入班級進行教學。



實驗教育

KIST 實驗學校 (誠致教育基金會)

引入 KIPP 理念，強調七大品格力（如堅毅、樂觀），將 SEL 融入學校文化與日常教學中。

教師實踐的關鍵要素

成功推動 SEL 的六大心法



以身作則

教師自身展現情緒調節與同理心，成為學生的榜樣。



建立關係

與學生建立信任、溫暖的連結，是學習的基礎。



創造環境

營造安全、包容且無評價的班級氣氛，鼓勵表達。



融入教學

將 SEL 概念自然結合於學科教學與日常活動中。



持續反思

定期檢視自身的教學語言與互動模式，保持成長心態。



親師合作

邀請家長共同參與，讓 SEL 延伸至家庭生活。

教師支持資源與工具

豐富您的教學百寶箱



線上平台

CASEL 官網

全球最具權威的 SEL 資源庫

翻轉教育

豐富的本土教學案例與文章

均一教育平台

提供素養導向的課程模組



教學工具

情緒卡 / 牌卡

幫助學生指認情緒的視覺輔具

繪本與學習單

透過故事與情境引導反思

SEL 桌遊

寓教於樂，練習人際互動



專業發展



工作坊與研習

參與實務演練，提升引導技巧



教師社群

校內或跨校共備，彼此支持



推薦書單

閱讀 SEL 相關理論與實務書籍

開啟 SEL 教學之旅

每個孩子都值得擁有的情緒超能力



Let's Grow Together!



從小處開始 (Start Small)

每天花 5 分鐘進行情緒簽到或簡單的反思分享。



以身作則 (Model It)

大方分享自己的情緒調節策略，成為學生的榜樣。



建立連結 (Connect First)

記住：關係大於規則。先建立連結，再處理行為問題。

“ 先處理心情，再處理事情。 ”