SEL 如何融入國語文教學

一、社會情緒學習（Social & Emotional Learning，簡稱 SEL）是指個體獲取知識、技能與態度應用於日常生活，透過自我覺察與管理情緒、設定並達成正向目標、感受並展現對他人的同理心、建立並維持正向關係，以及做出負責任決定的過程。

1.自我覺察（Self-Awareness）：能辨別自己的情緒、想法與價值觀，了解它們如何影響行為。
2.自我管理（Self-Management）：在不同情境下有效調節情緒、思考與行為的能力。
3.社會覺察（Social Awareness）：能理解不同背景與文化的人的觀點並展現同理心。
4.人際技巧（Relationship Skills）：能建立並維持健康與社交關係的能力。
5.負責任的決策（Responsible Decision-Making）：能基於道德標準、安全考量與社會規範，對個人行為與社會互動做出選擇。

二、教學策略主要包含課文文本分析、繪本教學、寫作與表達以及議題探討等策略。

1.課文視角轉換與同理心寫作
(1.)角色書信：讓學生想像自己是課文中的 A 角色，寫一封信給發生衝突的 B 角色，練習表達「我訊息」與修復關係。
a.客觀事實：「當你……」或「我看見……」只描述行為
b.我的感受：「我覺得 / 我感覺……」說出自己內心的真實情緒
c.影響與期待：「因為……我希望……」說明該行為對自己的影響
(2.)改寫結局：針對課文中的遺憾或衝突，讓學生分組討論並改寫結局，思考不同決定會帶來什麼不同的後果。

2.以**弗萊爾模式**(Frayer Model)可以如何設計一堂國語文融入社會情緒學習的教案？以經典情緒繪本《菲菲生氣了：非常、非常的生氣》，並以目標情緒詞彙「憤怒（生氣）」為例：

定義（從故事脈絡中提取與譬喻）	特徵（繪本中的圖文描寫與身心覺察）
• **設計重點**：引導學生結合繪本的情境與國語文的「譬喻」修辭，用具象化的文字寫出對抽象情緒的解釋。	• 文本與視覺修辭：作者運用「紅色」、「咆哮」、「踢打」等詞彙，以及畫面中越來越大的火紅色塊來表達情緒的擴張。

• **產出範例**：當自己重視的物品被搶走，或遇到不公平的事情時，心裡產生的一種像「火山即將爆發」一樣強烈、極度不舒服的感覺。	• 身體反應（自我覺察）：眉毛糾結、咬牙切齒、雙手握緊拳頭、心跳加快、覺得全身發熱。 • 行為衝動：想大吼大叫、想踢東西、用力跺腳。
例子（故事事件與生活經驗連結）	非例子（釐清情緒與不當行為的界線）
• **繪本情境**：菲菲正玩得開心時，大金剛玩具被姊姊硬生生搶走；媽媽偏袒姊姊說「輪到她玩了」；氣沖沖出門時不小心被玩具卡車絆倒。 • **連結生活經驗**：自己辛苦排好的積木被同學不小心推倒	• **錯誤的暴力行為**：動手打姊姊、故意把玩具摔壞。 • **教師以 SEL 引導**：讓學生從繪本帶入釐清，「生氣」本身是自然的情緒，但打人是錯誤的「破壞行為」，不能跟情緒混為一談。 • **情緒平復後的狀態**：爬到老樹上深呼吸、聽微風吹過樹葉的聲音、看著廣闊的水面，最終恢復平靜並開心地走回家。



國語課堂融入 SEL 活動設計：

1. **討論例子與非例子（情境判斷與語氣覺察）**

- 文本情境對照：閱讀繪本前半段（例如：菲菲的大金剛玩具被姊姊硬生生搶走、媽媽偏袒姊姊說「輪到她了」的段落），感受菲菲覺得不公平、極度生氣的處境。

- 行為分類：教師設計幾組情境與行為字卡，利用 Wordwall 等互動工具，讓學生將反應分類為「生氣的例子（引發情緒的事件與合理的抒發，如：大叫一聲、跑到安全的地方深呼吸）」與「非例子（錯誤的暴力行為，如：動手打人、破壞玩具；或是情緒的反義詞：平靜）」。

- 提出判斷依據：引導學生從社會情緒學習（SEL）的角度找出證據。例如說明為什麼「感覺很生氣」是正常的例子，但「動手打姊姊」卻是被歸類在非例子的錯誤行為（幫助學生釐清「情緒」與「破壞行為」的界線）。

2. 討論並撰寫「特徵」（詞彙擴充與文本對照）

- 生氣特徵腦力激盪：小組討論一個人在「非常、非常生氣」的時候，身體反應、表情或心裡會有什麼具體特徵（如：心跳很快、咬牙切齒、拳頭握緊、覺得全身熱熱的）。
- 課文對照：回到繪本，查看作者用來描寫生氣特徵的動詞與譬如：踢打、尖叫、咆哮、噴火的火山），並觀察畫面上表達情緒的視覺特徵，例如：畫面被紅色填滿、怒火化成具體的形狀。
- 歸納書寫：將討論出的內容歸納成幾個形容生氣的核心特徵詞彙，包含身體感受與譬喻詞，並記錄在學習單上。

3. 討論並撰寫「定義」（小故事寫作）

- 抽取核心元素（寫作檢核表）：從小組在第 2 階段討論出的「特徵」中，挑選 3 個必須放進故事裡的元素（例如：描述一個生氣時的身體反應、用一種大自然事物來譬喻怒氣、寫出一個像菲菲一樣讓自己冷靜下來的動作）。這三個元素將成為故事寫作的檢核條件。
- 情境任務抽卡（設定故事背景）：教師提供幾個國小校園常見的衝突或引發憤怒的情境，讓各組抽卡。

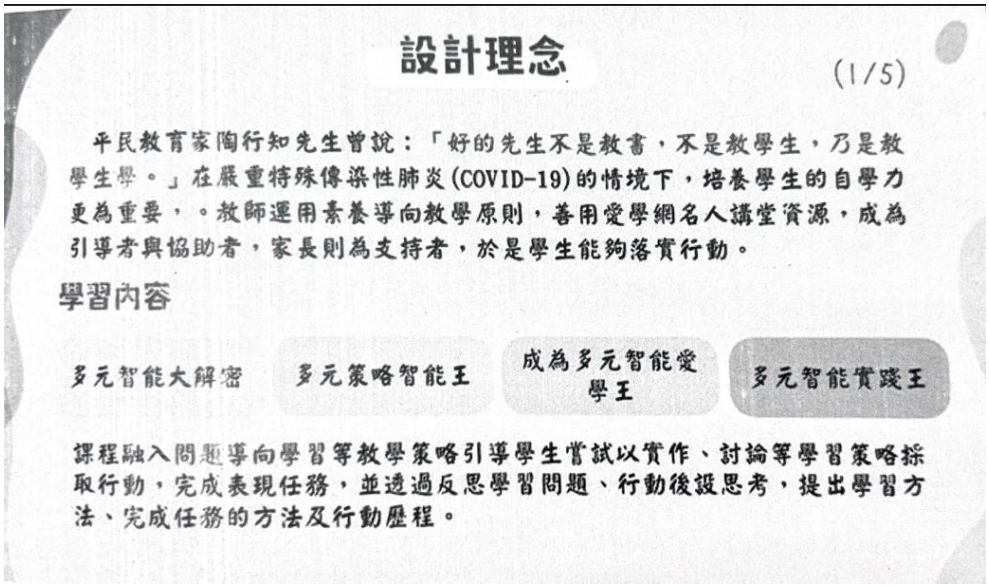
  情境 A：辛苦排了一個下午的骨牌，快完成時卻被經過的同學不小心踢倒了。

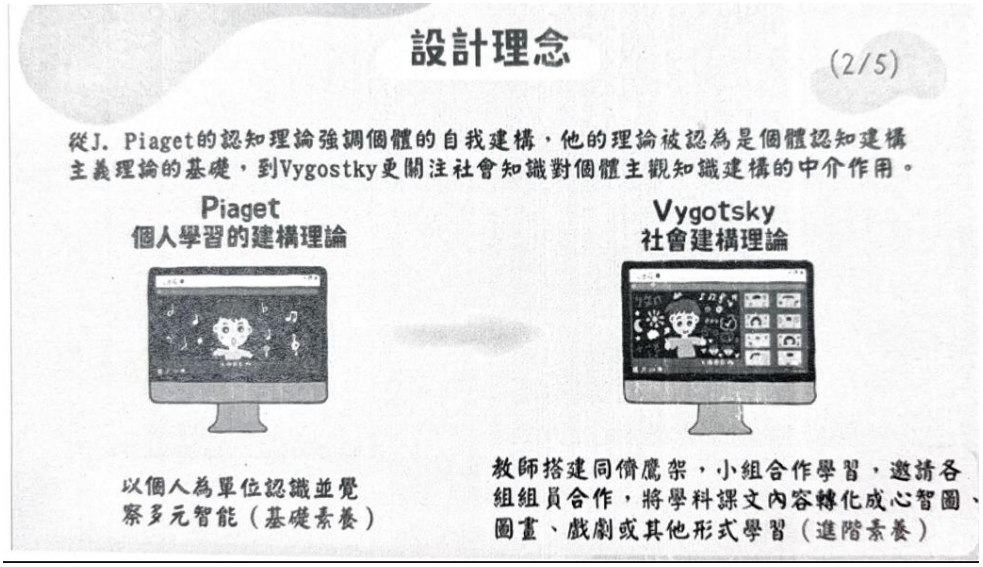
  情境 B：明明是旁邊的同學在講話，風紀股長卻不分青紅皂白把我的名字記在黑板上。
- 寫作引導任務：要求學生在微型故事中，具體寫出主角生氣時的特徵與感受，並且主角必須做出一個「有助於平復情緒的選擇」，絕對不能出現「非例子」裡的打人或罵人等暴力行為，以此展現 SEL 的自我管理能力。

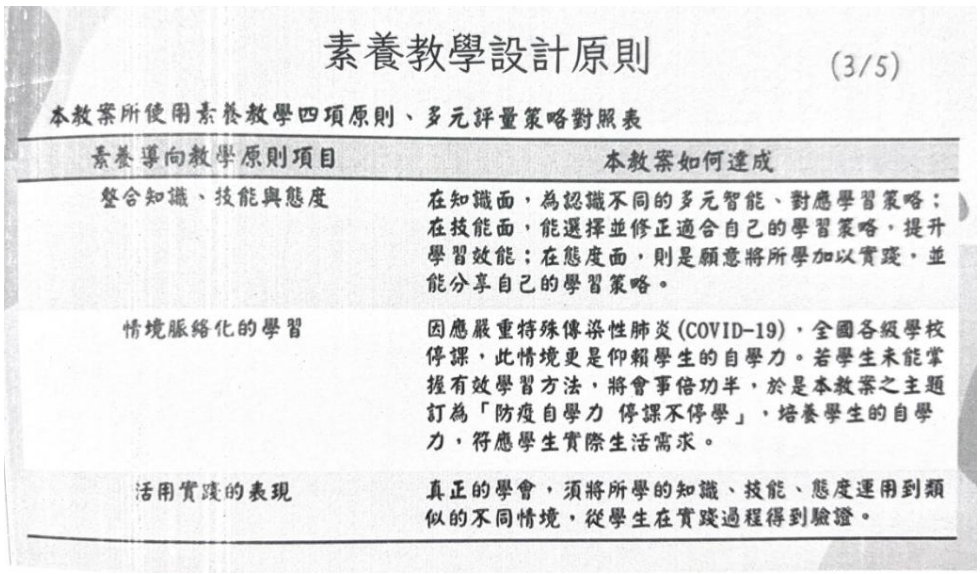
教學案例分享：110 愛學網 教師創意教案 特優作品

防疫自學 停課不停學

對象為五年級學生



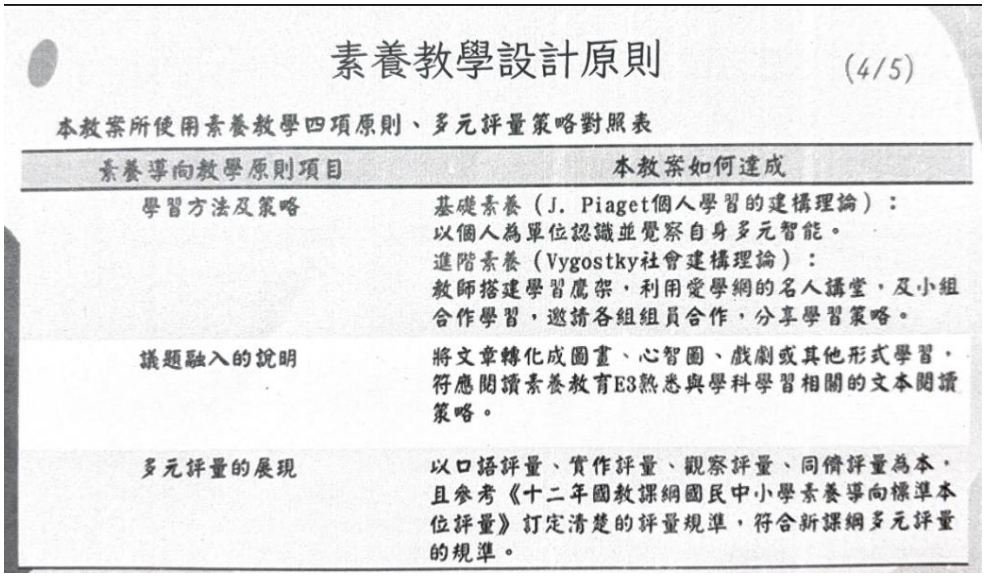




素養教學設計原則 (3/5)

本教案所使用素養教學四項原則、多元評量策略對照表

素養導向教學原則項目	本教案如何達成
整合知識、技能與態度	在知識面，為認識不同的多元智能、對應學習策略；在技能面，能選擇並修正適合自己的學習策略，提升學習效能；在態度面，則是願意將所學加以實踐，並能分享自己的學習策略。
情境脈絡化的學習	因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)，全國各級學校停課，此情境更是仰賴學生的自學力。若學生未能掌握有效學習方法，將會事倍功半，於是本教案之主題訂為「防疫自學力 停課不停學」，培養學生的自學力，符應學生實際生活需求。
活用實踐的表現	真正的學會，須將所學的知識、技能、態度運用到類似的不同情境，從學生在實踐過程得到驗證。



素養教學設計原則 (4/5)

本教案所使用素養教學四項原則、多元評量策略對照表

素養導向教學原則項目	本教案如何達成
學習方法及策略	基礎素養（J. Piaget個人學習的建構理論）： 以個人為單位認識並覺察自身多元智能。 進階素養（Vygostky社會建構理論）： 教師搭建學習鷹架，利用愛學網的名人講堂，及小組合作學習，邀請各組組員合作，分享學習策略。
議題融入的說明	將文章轉化成圖畫、心智圖、戲劇或其他形式學習，符應閱讀素養教育E3熟悉與學科學習相關的文本閱讀策略。
多元評量的展現	以口語評量、實作評量、觀察評量、同儕評量為本，且參考《十二年國教課綱國民中小學素養導向標準本位評量》訂定清楚的評量規準，符合新課綱多元評量的規準。

參考資料：

Casel 美國「課業、社交與情緒學習組織」https://casel.org/

情緒繪本《菲菲生氣了：非常、非常的生氣》

社會情緒學習融入國語文教學的互動心智圖：

https://share.gemini.google/d2jCmQQlXfxm