



SEL融入課程

——各領域都有情緒教育力

目標

- 能看見各領域課程中的**SEL機會**
- 能嘗試將**SEL語言**融入課堂

SEL不是加課，而是加“心”

- 課程中的情緒線索：

角色心情、問題情境、合作互動

- 教師一句「我看到你很努力」

比十句指令更有力量

各領域整合**參考範例**

領域	可結合SEL面向	具體教學示例
語文	同理與表達	用詩寫心情、角色書信
數學	自我管理	解題困難時，練習深呼吸再試
自然	責任決定	探討環保選擇與道德判斷
社會	社會覺察	模擬議會辯論，練習尊重差異
藝術	自我覺察	用顏色表達今日心情
體育	情緒調節、人際關係	比賽後表達情緒與互相肯定

融入策略：教學三步驟

- ◇ 看見情緒（覺察）
- ◇ 命名情緒（標示）
- ◇ 行動策略（調節與表達）

【活動一】課文情緒偵探

- 閱讀一篇小短文：小男孩與海
- 小組任務：找出角色的情緒變化，討論原因
- 延伸：老師如何引導學生從故事回到自己
(同理與覺察)

小男孩與海（原創）

小男孩第一次到海邊時，浪花跑來碰他的腳，好像在跟他說：「別怕，我會陪著你。」

小男孩有一點緊張，但也覺得很新鮮。

他看著大海那麼大，心裡想：「我什麼時候也能像它一樣勇敢呢？」

於是，他把願望放進一個小貝殼裡，放在浪邊。

浪花一來，把貝殼帶走了，好像把他的願望一起帶去遠方。

從那天起，小男孩每天都來看看海。

風大的時候，他練習站得更穩；浪大的時候，他練習不往後退。

日子久了，他發現：原來勇敢不是不害怕，而是明明怕怕的，還願意再試一次。

多年後，小男孩長大，真的在海上航行。

每當遇到大風大浪，他就會想起那個把願望放進貝殼的小自己。

那個小自己告訴他：「你會越來越厲害，只要每天都往前走一點點。」

閱
讀

討論

- 小組任務：找出角色的情緒變化，討論原因

故事情節	小男孩的情緒	文中線索	可能原因
第一次看到海	好奇、緊張	「退了一步，又忍不住向前走」	第一次接觸新的事物
浪花輕輕碰腳			
把願望放入貝殼			
每天到海邊練習勇氣			
長大後面對大浪			

討論

- 小組任務：找出角色的情緒變化，討論原因

故事情節	小男孩的情緒	文中線索	可能原因
第一次看到海	好奇、緊張	「退了一步，又忍不住向前走」	第一次接觸新的事物
浪花輕輕碰腳	驚喜、被接納	「像在跟他說：別怕，我會陪著你」	海的回應讓他放鬆
把願望放入貝殼	期待、希望	「希望有一天能像海一樣勇敢」	想變得更強
每天到海邊練習勇氣	變得穩定、自信增加	「練習站穩、不退縮」	重複練習帶來成就感
長大後面對大浪	勇敢、有力量	「想起小時候的自己」	回憶成為力量來源

引導

引導：從故事回到學生（同理 × 覺察）

1. 從角色回到自己（代入）

- * 「如果你是小男孩，哪一段你會最害怕？為什麼？」
- * 「你有沒有像他一樣，第一次做某件事時很緊張？」

2. 自我覺察（情緒命名）

- * 「想一想：你最近一次覺得害怕的是什麼？」
- * 「當你害怕時，你的身體會有什麼感覺？」

3. SEL 的力量（調節與行動）

- * 「你是怎麼讓自己變勇敢一點點的？」
- * 「你有沒有『讓你安心的地方或人』？像小男孩的大海。」

小結

- > 「語文課不是多讀一篇文章，而是多讀一次自己的心。」
- > SEL與語文不需要額外加課，只要在文本裡找情緒、找原因、再找自己，就已經是一堂完整的情緒素養課。」

用故事做為安全入口，讓孩子更容易談自己的情緒。

【活動二】我的領域課程也可以這樣教！

活動流程：

1.各領域老師共讀課文（3分鐘） 《 如螢幕 》

只要抓角色的情緒變化即可：

期待 → 擔心 → 失望 → 重新努力。

講師示範回饋

2.分組：每位老師用自己領域角度寫出2 句 SEL 融入問題。

（10分鐘）

3. 再一起共創「跨領域SEL語句牆」。

〈紙船印象〉（國小版・適合三～五年級）

海邊的風輕輕吹著，我蹲在沙灘上，把一張白紙折成一艘小船。
我在船底寫下今天的心情：「希望有好事情發生。」

我把紙船放進海水裡，它晃啊晃地向外飄去。
我盯著它，心裡有一種暖暖的期待，好像把願望寄出去一樣。

可是，海浪忽然變大，紙船被捲了一下，翻了個身。
「糟糕！」我忍不住叫出聲。那一瞬間，我覺得心也被折了一下。
船快要沉了，我的期待像被海水淋濕一樣，慢慢變得沉甸甸的。

我蹲在原地，有點失望。
海風變冷了，我的心也跟著冷了一點。
我心想：「也許，我的願望不會被看見了。」

正當我要離開時，一個浪花推來一張不知誰折的紙船。
那紙船比我的更穩，也更漂亮，像是在對我微笑。

我看著那艘紙船，忽然覺得心裡亮了起來。

我決定再折一艘新的紙船，這一次我寫上：

「即使不順利，我也可以再試一次。」

我把新紙船放進海裡。
它慢慢往前走，像一個不放棄的小願望，輕輕、慢慢地飄向遠方。

只要抓角色的情緒變化即可：
期待 → 擔心 → 失望 → 重新努力。

1. 各領域老師共讀課文（3分鐘）

只要抓角色的情緒變化即可：

期待 → 擔心 → 失望 → 重新努力。

****講師示範回饋****

〈紙船印象〉逐段 SEL 提問

(原文)

海邊的風輕輕吹著，我蹲在沙灘上，把一張白紙折成一艘小船。
我在船底寫下今天的心情：「希望有好事情發生。」

第 1 段：折紙船、寫下心情（期待）

文本重點：孩子把願望寫在紙船上，心裡有「暖暖的期待」。

自我覺察

- * 「故事開頭，主角心情是什麼？你從哪一句看出來？」
- * 「你有沒有想過，為什麼主角要把心情寫在紙船上？」

自我管理

- * 「當你想要事情順利時，你會怎麼讓自己保持好心情？」
- * 「你會用什麼方法記錄自己的心情？畫圖？寫字？跟人說？」

人際技巧

- * 「如果你也期待一件事，你希望誰來聽你說？為什麼？」

(原文)

我把紙船放進海水裡，它晃啊晃地向外飄去。

我盯著它，心裡有一種暖暖的期待，好像把願望寄出去一樣。

第 2 段：紙船開始飄（希望與緊張交錯）**

文本重點：期待與不安同時存在。**

 **自我覺察**

* 「紙船越飄越遠，你覺得主角心裡除了期待，還可能有什麼感覺？」

 **自我管理**

* 「當你很想做好一件事時，你會怎麼讓自己專注？」

* 「等待結果的時候，你會怎麼安撫自己？」

 **人際技巧**

* 「在重要的時刻，你會希望有人陪著你嗎？為什麼？」

(原文)

可是，海浪忽然變大，紙船被捲了一下，翻了個身。

「糟糕！」我忍不住叫出聲。那一瞬間，我覺得心也被折了一下。船快要沉了，我的期待像被海水淋濕一樣，慢慢變得沉甸甸的。

第 3 段：海浪變大、紙船翻覆（失望）**

文本重點：突如其來的挫折，情緒快速下滑。

自我覺察

- * 「當紙船被海浪打翻時，主角心裡最明顯的情緒是什麼？」
- * 「你有沒有感受過『心也被折了一下』的感覺？」

自我管理

- * 「當你遇到突然的挫折，你會怎麼讓自己冷靜下來？」
- * 「如果是你，你會怎麼處理那種『突然不如願』的心情？」

人際技巧

- * 「發生意外時，你會希望同學怎麼安慰你？」

(原文)

我蹲在原地，有點失望。

海風變冷了，我的心也跟著冷了一點。

我心想：「也許，我的願望不會被看見了。」

第 4 段：蹲著、感覺心冷（低潮）**

文本重點：失望擴大，開始自我否定：「願望不會被看見？」

自我覺察

- * 「你覺得主角為什麼會覺得『心也變冷』？」
- * 「當你失望時，你的身體有什麼訊號？（胸口緊？想不說話？）」

自我管理

- * 「如果你感到失望，有什麼方法可以幫助自己恢復力氣？」
- * 「低潮時，你會對自己說什麼話？」

人際技巧

- * 「當朋友心情低落，你會怎麼陪著他？」

(原文)

正當我要離開時，一個浪花推來一張不知誰折的紙船。
那紙船比我的更穩，也更漂亮，像是在對我微笑。

第 5 段：另一艘紙船出現（被鼓舞）

文本重點：外界的支持或新刺激重新點亮內在。

▨ 自我覺察

- * 「看到另一艘漂亮的紙船，主角的心情有什麼變化？」
- * 「生活中，有沒有什麼事曾讓你‘突然亮起來’？」

▨ 自我管理

- * 「當你看到別人做得很好時，你會怎麼鼓勵自己？」
- * 「你會把別人的成功當成靈感，還是壓力？為什麼？」

▨ 人際技巧

- * 「如果那艘紙船是別人折的，你會想跟他說什麼？」
- * 「遇到讓你受到鼓勵的人，你會怎麼表達感謝？」

(原文)

我看著那艘紙船，忽然覺得心裡亮了起來。

我決定再折一艘新的紙船，這一次我寫上：「即使不順利，我也可以再試一次。」

我把新紙船放進海裡。

它慢慢往前走，像一個不放棄的小願望，輕輕、慢慢地飄向遠方。

第 6 段：再折一艘、寫下新心情（重新出發）

文本重點：主角調整心態，選擇「再試一次」。

▨ 自我覺察

* 「主角為什麼會願意再折一艘？他內心做了什麼轉變？」

* 「你覺得『不順利也可以再試一次』對你來說難不難？」

▨ 自我管理

* 「你有沒有過『重來一次』的經驗？你怎麼做到的？」

* 「如果是你來寫一句話在紙船上，你會寫什麼？」

▨ 人際技巧

* 「如果同學也在重新挑戰，你可以怎麼支持他？」

【活動二】我的領域課程也可以這樣教！

活動流程：

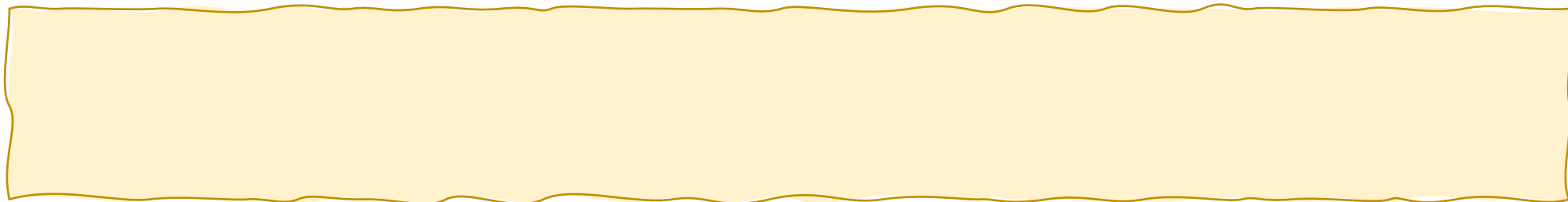
2.分組：

每位老師用自己領域角度寫出2 句 SEL 融入問題。（10分鐘）

各領域課程 SEL 提問句【參考答案】

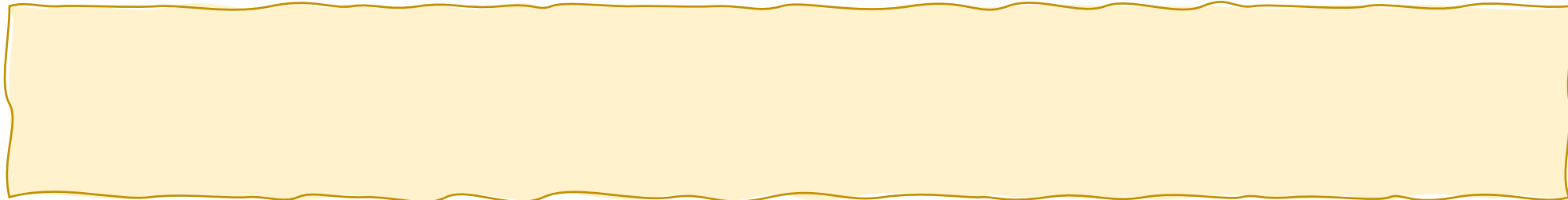
(一)語文領域

* 「故事裡孩子面對失望時，用了什麼方法讓自己不氣餒？」



(二)數學領域

* 「當你解題卡住時，你是如何讓自己不要放棄？」



各領域課程 SEL 提問句【參考答案】

(三)自然領域

* 「當實驗失敗，你的第一個情緒是什麼？會想怎麼調整策略？」

(四)藝術與人文領域

* 「如果請你用顏色畫出主角現在的心情，你會選哪一種？」

各領域課程 SEL 提問句【參考答案】

(五)健體領域

* 「比賽輸了，你會怎麼面對情緒？」

(六)社會科領域

* 「如果你是故事中的孩子，環境的改變會如何影響你的情緒？」

各領域課程 SEL 提問句【參考答案】

(一)語文領域

- * 「故事裡孩子面對失望時，用了什麼方法讓自己不氣餒？」
- * 「如果你是故事中的主角，你會如何安慰自己？」
- * 「你上一次感到『期待卻沒如願』，當時怎麼調整心情？」

(二)數學領域

- * 「當你解題卡住時，你是如何讓自己不要放棄？」
- * 「有沒有哪次考試結果不如預期？你怎麼重新整理情緒？」
- * 「遇到難題時，你希望同學或老師怎麼支持你？」

各領域課程 SEL 提問句【參考答案】

(三)自然領域

- * 「當實驗失敗，你的第一個情緒是什麼？會想怎麼調整策略？」
- * 「如果你與組員意見不同，你們可以怎麼溝通？」
- * 「實驗中意外發生，你如何保持冷靜並找解法？」

(四)藝術與人文領域

- * 「如果請你用顏色畫出主角現在的心情，你會選哪一種？」
- * 「創作失敗時，你通常會怎麼鼓勵自己？」
- * 「你願意讓作品被別人看到嗎？那感覺是緊張還是期待？」

各領域課程 SEL 提問句【參考答案】

(五)健體領域

- * 「比賽輸了，你會怎麼面對情緒？」
- * 「練習很累時，你會怎麼支持自己繼續下去？」
- * 「當隊友失誤時，你會怎麼說才能讓他不氣餒？」

(六)社會科領域

- * 「如果你是故事中的孩子，環境的改變會如何影響你的情緒？」
- * 「你覺得不同文化的人面對失望的方式一樣嗎？」
- * 「在日常生活中，你遇到的困難通常跟哪些社會因素有關？」

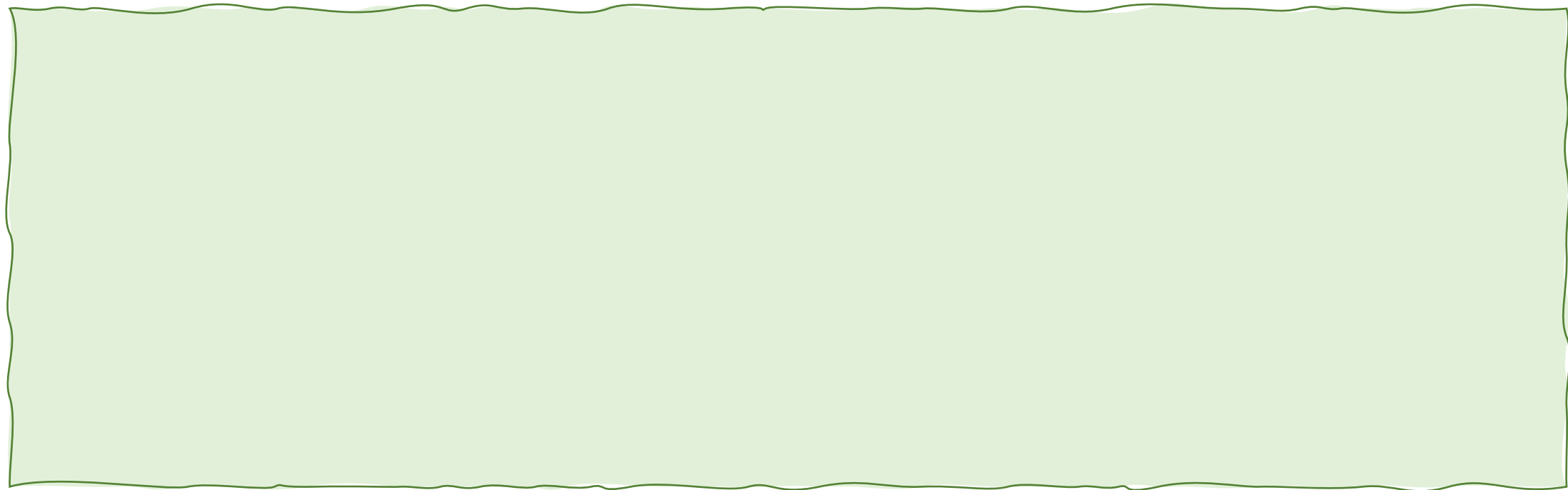
【活動二】我的領域課程也可以這樣教！

活動流程：

3. 再一起共創「跨領域SEL語句牆」。

可能出現的語句（示例）：

*** 「遇到困難時：先深呼吸三次，再找下一個方法。」**



可能出現的語句（示例）：

- * 「遇到困難時：先深呼吸三次，再找下一個方法。」**
- * 「允許自己感到失望，但不要停止前進。」**
- * 「我可以向同學求助，而不是悶在心裡。」**
- * 「如果我搞砸了，我仍值得被善待。」**
- * 「我能把情緒說出來，而不是讓它悶著。」**



語文領域 × SEL

一、語文課最容易融入SEL五大內涵的方式

SEL 五大內涵	在語文課可融入的方式
自我覺察	從文本中找角色情緒 → 延伸到「我曾經也這樣」。用情緒語彙表。
自我管理	角色的解決策略 → 學生列出自己的策略包 (深呼吸、停下來想一想)。
社會覺察	討論角色的立場、動機、需要什麼支持 → 自然就是同理訓練。
人際技巧	用語文課的對話練習「我訊息」、「友善拒絕」、「同理句型」。
負責決定	讓學生評估故事角色的選擇，並說明理由 → 轉成生活版的決策練習。

二、語文領域 × SEL 融入策略

教學活動類型	原本做法	SEL 融入方式
1. 角色分析	看角色的個性、行為、語句	加一題：「角色的情緒是什麼？他為什麼這樣做？」→ 訓練情緒覺察與同理。
2. 文本討論	問故事內容： 誰、什麼、為什麼	加入 SEL 問法：「如果你是他，你會感覺什麼？你會怎麼做？」→ 帶入自我覺察與負責決定。
3.課文朗讀 / 分角色朗讀	練流暢度、語調	請孩子用「符合情緒的語氣」朗讀 → 增加情緒語彙與理解。

二、語文領域 × SEL 融入策略

教學活動類型	原本做法	SEL 融入方式
4.生活連結	問學生有沒有類似的經驗	變成 SEL 小練習：「你上次這樣的情緒是什麼？你如何平靜下來？」→ 自我管理策略。
5. 造句或寫作	寫心情、寫事件	使用「SEL句型卡」→ 「我看到…我感覺…我需要…」→ 練習情緒表達與溝通。
6.小組討論	討論故事內容	加入「輪流說、重複對方的話」→ 練習傾聽與同理。

二、語文領域 × SEL 融入策略

教學活動類型	原本做法	SEL 融入方式
7.觀點接龍 (Reader's theater)	依故事演出劇本	設計「角色情緒的轉折」→ 練習理解情緒變化。
8. 改寫結局	改成更有創意的故事	加入 SEL 問題：「怎樣的結局會讓角色更安心、更被支持？」→ 社會覺察與人際技巧。

三、語文課可用的 SEL 句型卡

1. 情緒覺察句型

- 我覺得……（情緒）
- 我覺得這個角色可能……
- 這個情緒看起來像……（從動作/表情/語句）

三、語文課可用的 SEL 句型卡

2. 同理心句型

- 我看到你……
- 你是不是覺得……
- 如果我是你，我可能會……

三、語文課可用的 SEL 句型卡



3. 衝突與人際溝通句型

- 我 訊 息：「我看到……我感覺……我希望……」
- 友善拒絕：「我知道你想……，但我不太舒服，我可以……」
- 問題解決：「我們可以試試……或者……？」

四、適用於任何語文課的「三分鐘 SEL 混入法」

步驟 1：找出故事裡的一個情緒點

例：怕、緊張、羨慕、難過、生氣。

步驟 2：問一個 SEL 問題

- 「為什麼他會有這個情緒？」
- 「你有沒有也這樣的時候？」

四、適用於任何語文課的「三分鐘 SEL 混入法」

步驟 3：教一個小策略

- 深呼吸
- 找大人
- 請朋友陪
- 說出感受
- 停一下想清楚

→ 一堂語文課，
只要插入「一個情緒＋一個問題＋一個策略」，
SEL 就自然存在。

五、輔導團團員可以扮演的三個關鍵角色

角色	貢獻
策略示範者	示範如何把語文課提問變成 SEL 問題。
情緒語彙提供者	提供情緒字表、句型卡，協助導師在語文課用語精準。
課室支持者	在學生討論時觀察情緒、教老師如何即時引導。

語文 × SEL 示範課

主題：〈豬太郎的冒險〉—

從文本理解走向自我情緒辨識

適用年段：國小中年級（3 - 4 年級）

SEL面向：自我覺察（情緒辨識）、社會覺察、同理心表達

課程時間：40分鐘

一、文本內容（簡化版）

故事大意：

豬太郎第一次離家去找好朋友，可是走著走著迷了路。天色變暗，他又餓又怕。

正想哭時，他聽到草叢沙沙響……原來是朋友兔比來找他。

豬太郎非常感動，一路牽著兔比的手回到家。

二、語文課目標（領域本質）

- 1. 理解故事內容與情節。**
- 2. 描述角色的想法與感受。**
- 3. 口語表達（說出自己的經驗）。**

三、可自然融入的 SEL 目標

- 1. 自我覺察：認識「害怕、孤單、感動」等情緒。**
- 2. 社會覺察：理解角色處境、展現同理。**
- 3. 人際技巧：練習向他人求助。**

四、教學流程

【步驟 1】暖身：情緒找一找

老師提問：

「你覺得豬太郎一開始走丟、天色變暗，他的心情可能是什麼？」

教師出示情緒卡（可用簡單表情： 害怕、 緊張、 想哭、 孤單）。

→ SEL 融入技巧：

把課本角色的情緒當成孩子練習辨識情緒的素材。

四、教學流程

【步驟 2】讀文本：圈出角色情緒線索

老師示範「如何從文本找到情緒線索」：

- ・ 字句：「又餓又怕」「想哭」
- ・ 情境：「天色變暗一個人走在路上」

學生分組圈兩個情緒線索並分享。

→ SEL 融入技巧：

這是語文課常做的理解策略，但同時訓練情緒覺察能力。

四、教學流程

【步驟 3】討論：如果你是豬太郎，你會怎麼辦？

教師提問：

「你如果也迷路了，你會怎麼讓自己冷靜下來？」

讓孩子說出 1 個情緒調節方法，例：

- 呼吸三次
- 找值得信任的大人
- 停下來想一想下一步

→ SEL 融入技巧：

將「文本角色的困境」轉為「孩子現實生活的情緒問題」。
老師最需要看到的就是這種轉換示範！

四、教學流程

【步驟 4】同理練習：從別人的角度說話 (請孩子分組扮演)

角色扮演任務：

「你是兔比，看到豬太郎快哭了，你會怎麼說？」

可能回應：

- ・ 「我來陪你，不用怕。」
- ・ 「我找你好久了，我們一起回家。」

→ SEL 融入技巧：

提供孩子「同理句型」：

- ・ 我看見你……
- ・ 你是不是覺得……
- ・ 我可以陪你……

四、教學流程

【步驟5】結語：把故事變成自己的力量

老師問：

「今天故事裡的情緒與方法，有哪一個你覺得自己也會用？」

讓每個孩子寫一句「給迷路時的自己」：

範例：

- ・ 「如果我害怕，我會深呼吸三下。」
- ・ 「需要幫忙時，我會勇敢找大人。」

→ SEL 融入技巧：

語文課變成孩子練習「自我調節與求助策略」的場域。

五、提醒：

1. SEL 不是額外課程，是把語文文本中的情緒、角色、事件變成學習素材。
2. 語文課最容易帶入 情緒覺察、同理心、溝通句型。
3. 團員老師可以協助導師：
 - 拿故事角色當作孩子的「第三人衝突練習」。
 - 故事情節就是孩子練習問題解決的示範場域。
 - 示範如何把「語文討論」變成「SEL語句練習」。



社會領域 × SEL

一、社會領域本質 × SEL 五大內涵 對應表

社會領域課程本質	對應的 SEL 能力
多元觀點、角色立場	社會覺察、同理心
探索人與人、人與社會的關係	社會覺察、人際技巧
公共議題討論	負責任決策、情緒管理
歷史人物行為分析	自我管理、價值選擇
社會生活中的衝突分析	情緒覺察、溝通技巧、協作決策

二、社會領域課程可以最自然融入的 SEL 角度

▣ 1. 從事件 → 探討感受與利害關係

社會領域課程常有情境（社區、班級、交通、環境議題）。
加入 SEL 就是：

「事件」+「角色感受」+「角色需要什麼？」

例：交通安全單元 →

「行人、駕駛、自行車的人，他們各自的感受與需求是什麼？」
→ 這是社會領域課程最容易帶入的 SEL。

二、社會領域課程可以最自然融入的 SEL 角度

2. 從價值選擇 → 轉成決定能力

社會領域課程經常討論：

「怎樣才是對的？」 「怎樣比較好？」

加入 SEL：使用決定四步驟

1. 情境是什麼？
2. 有哪些選項？
3. 可能的後果？
4. 哪個選項最不會傷害自己或他人？

二、社會課可以最自然融入的 SEL 角度

▣ 3. 從多元觀點 → 變成同理心練習

社會課常要學生「換位思考」。

加入 SEL：套用情緒語彙（失望、焦急、不安、期待）

- 用同理句型：

「如果我是——我會覺得……」

「他這樣做可能是因為……」

三、社會領域 × SEL 融入策略

教學活動類型	原本做法	SEL 融入方式
1. 角色觀點分析（例：社區居民、商家、政府）	分析立場、利益	加入情緒分析：不同角色現在的感受？需要什麼支持？
2. 公共議題討論	說出自己的看法	加入決定流程：列選項 → 看後果 → 找最佳方案。
3. 歷史人物學習	了解人物事件	加入價值與情緒討論：當時他可能有什麼壓力？他是如何管理情緒做決定？

三、社會領域 × SEL 融入策略

教學活動類型	原本做法	SEL 融入方式
4. 社區變遷/生活情境討論	尋找原因結果	加入社會情緒問題：這種變化帶給誰壓力或支持？
5. 小組合作探索	分工完成任務	加入「合作三句型」：輪流說 → 重述對方 → 一起決定。
6. 實察與訪問活動	訪問受訪者	教學生使用同理訪談法：「請問您當時的感受是什麼？」

四、社會領域可用的 SEL 句型卡

1. 同理心句型

- 如果我是他，我會覺得……
- 他這樣做可能是因為……
- 他需要的也許是……

四、社會領域可用的 SEL 句型卡

2. 決定句型

- 我們有哪些選擇？**
- 如果這樣做，可能會發生……**
- 最不會傷害任何人的做法是……**

四、社會領域可用的 SEL 句型卡

3. 衝突與協作句型

- 我可以理解你是因為……**
- 我有不同想法，可以說說嗎？**
- 我們能不能試試……（折衷方案）**

五、專輔老師在社會課中的核心角色

專輔角色 可以做的事

情緒/同理引導者 在角色立場分析時引導學生看到「感受」與「需要」。

衝突處理示範者 在討論議題衝突時，示範如何不吵架、如何傾聽。

決策教練 教導班級使用「決策四步驟」處理班級問題。

語句卡提供者 提供同理、合作、決策句型卡。

社會 × SEL 示範課

主題：討論「是否要在社區增設停車格？」

1. 情境導入

展示圖片：住宅區道路窄、居民抱怨 parking 問題。

2. 角色觀點盤點（SEL：同理）

角色：住戶、商家、用路人、環保人士。

每組回答：

- 這個角色的「感受是？」
- 他「需要」什麼？

3. 選項列舉（SEL：負責決定）

可能方案：增設停車格、不設、改成地下停車場、採用共享車位。

4. 後果分析（SEL：決定）

每組分析：誰會受益？誰會被影響？情緒會是？生活會變化？

5. 全班決定與共識（SEL：合作）

投票＋敘述理由：

「最不會傷害他人的方案是？」

6. 反思（SEL：自我覺察）

- 今天我最同情哪一個角色？**
- 我覺得決定中最難的部分是什麼？**
- 下次我可以更怎麼做？**



數學領域 × SEL

一、數學領域本質 × SEL 五大內涵 對應表

數學領域課程本質	對應的 SEL 能力
解題過程、犯錯再修正	挫折容忍、自我管理
合作討論、共同推理	人際技巧、溝通合作
多種方法求解	負責決策、彈性思考
需要專注、耐心	自我管理、情緒調節

二、數學課 × SEL 融入策略

1. 解題「情緒停看聽」

在遇到難題前加入：

- 我現在的心情？（緊張/煩躁/有信心）
- 我可以先深呼吸 3 次再開始。

→ 教孩子調節解題焦慮。

二、數學課 × SEL 融入策略

2. 小組解題合作句型（適用中高年級）

- 「我覺得答案可能是……，因為……」
- 「我可以試著說說你的方法嗎？」
- 「我們可以把兩個方法比較看看嗎？」

二、數學課 × SEL 融入策略

3. 用錯誤做 SEL（成長型思維）

老師說：

「錯誤是一個訊號，它告訴我『我學到了新東西』。」

→ 減輕挫折感，提升自我管理。

二、數學課 × SEL 融入策略

4. 多種策略比較 → 決策訓練

題目有兩種以上方法 → 學生討論：

- 哪個比較快？
- 哪個比較不容易搞錯？

→ 這其實就是 SEL 的負責任決定。

數學課的 **SEL小活動** 範例

範例：面積與周長

- 1. 設計：各組3個圖形（周長固定）。**
- 2. 練習：使用「合作句型」，讓合作過程中更和諧。**
- 3. 反思：我在哪個步驟最容易緊張？我怎麼調整？**

對象：國小高年級

一、情境：

- * 給學生一個固定周長，例如：周長 24 公分。**
- * 小組在方格紙上設計不同圖形（先從長方形開始）。**
- * 接著進入「合作討論＋SEL反思」。**

二、小組任務1：設計不同3個圖形

＞ 題目示例：

「請以『周長 = 24 公分』為條件，
在方格紙上畫出**至少 3 個不同的長方形**，
並算出每一個的面積。」

三、小組任務 2：如何在合作過程中，進行和諧？

（練習運用合作句型）

步驟：

1. 先給老師「合作句型卡」

****（1）表達想法句型：****

- * 「我覺得可以試試看這個圖形，因為……」
- * 「我的想法是把長改成 ×，寬改成 ×，你們覺得怎麼樣？」
- * 「我有不同的看法，可以先聽我說完嗎？」

三、小組任務 2：如何在合作過程中，進行和諧？

（練習運用合作句型）

步驟：

1. 先給老師「合作句型卡」

（2）傾聽與回應句型：

- * 「我先聽聽你的理由。」
- * 「原來你是這樣想的，那我們來比較看看。」
- * 「我有點不太懂，可以再解釋一次嗎？」

三、小組任務 2：如何在合作過程中，進行和諧？

（練習運用合作句型）

步驟：

1. 先給老師「合作句型卡」

（3）衝突調整句型：

- * 「我們的意見不太一樣，可以輪流說理由再決定嗎？」
- * 「我們先選一個大家都能接受的，再來試第二個。」
- * 「不要吵起來，我們的共同目標是完成任務。」

三、小組任務 2：如何在合作過程中，進行和諧？

（練習運用合作句型）

步驟：

2. 示範「運用合作句型」

＞ 示例對話（角色扮演練習）

四、小組任務 3：反思情緒與調整策略

＞「反思：我在哪個步驟最容易緊張？我怎麼調整？」

設計一張簡單的**反思單**，讓學生實際填一次。

1. 反思題目設計

請學生完成任務後，寫下：

①今天的活動中，我在哪一個步驟最容易緊張？

- * A. 想不出圖形設計
- * B. 算周長或面積時怕算錯
- * C. 同學跟我意見不一樣
- * D. 要上台報告的時候
- * E. 其他：_____

②當我緊張的時候，我的身體／心裡有什麼感覺？

- * 例：心跳變快、手心冒汗、變得很煩躁、不想講話……

③我用／可以用什麼方法來調整？（寫一句「自我鼓勵句」或「調整策略」）

總結：

＞「我們不是只問孩子『懂不懂面積與周長』，

➤ 也問他們：

『當你不懂或意見不同時，你怎麼照顧自己的情緒？』

＞這就是數學課裡的 SEL。」

（數學輔導團）老師能做的事

- 示範「情緒停看聽」如何加入解題。
- 帶入合作句型卡。
- 協助老師識別「數學焦慮」學生並提供策略。

1. 示範「情緒停、看、聽」如何加入解題

> **停**：

「當你覺得自己快要放棄這一題時，先停一下，不要急著把鉛筆丟掉。」

> **看**：

「看一看題目裡有哪些是你已經會的？」

例如：你會算周長、會畫長方形，先圈出來。」

> **聽**：

「聽一聽腦袋裡的聲音，是一直說『我好笨』，
還是可以換成『我再試一種方法看看』？」

2. 帶入「合作句型卡」(可以準備一張示意圖給老師參考)：

- * 左邊：數學任務步驟（設計圖形→計算→比較）
- * 右邊：對應的合作句型（提出想法→詢問→共同決定）

鼓勵老師：

- > 「先不要要求孩子每一句都說得很完整，
- > 只要他願意從『我不要』變成『我可以試試看』，
- > 就是很好的 SEL 進步。」

3. 協助老師識別「數學焦慮」學生並提供策略

可以提供老師****三個觀察指標 + 三個簡單回應句****：

****常見指標：****

1. 一看到計算題就說：「我不會」、「這太難了」。
2. 很快就想抄別人的答案，不想自己試。
3. 上台解題時明顯緊張、說話變小聲、眼神閃躲。

****老師可以回應：****

- * 「你先挑一題你覺得『最不难』的試試看，我在旁邊陪你。」
- * 「錯一題沒有關係，我們一起找出哪裡算錯，就是在練功。」
- * 「我看到你願意再試一次，這比寫對更重要。」

社會 情緒 學習

5 內 涵

自我覺察

(self-awareness)

自我管理

(self-management)

社會覺察

(social awareness)

人際技巧

(relationship skills)

負責任的決定

(responsible decision-making)

①這五大內涵**沒有先後順序**，更像是螺旋狀的綜合應用。

②SEL的**學習沒有年齡限制**，能使人洞悉自己與他人的關係，掌握人生的願景和目標，是決定一生幸福的關鍵能力。

SEL五大內涵 × 中小學教室可觀察行為

① 自我覺察 (self-awareness)

核心：情緒覺察、自我理解、自我價值、身分認同

—— 進入中小學後，孩子開始關注「我是誰」「別人怎麼看我」。

學習重點	學生可觀察行為	教師引導語／工具
情緒覺察	能用更精準語詞描述情緒： 「焦慮、失望、挫折」	「你現在的情緒像哪一種溫度？ 為什麼？」
身體訊號覺察	能辨識壓力生理反應（胃痛 手心冒汗）	教「5-4-3-2-1」穩定技巧、呼 吸法
自我概念	能說明自己的興趣／擅長／ 困難	「什麼事情會讓你覺得有成就 感？」
成長心態	願意嘗試新策略、承認還在 學習	使用「還沒做到，但正在進步」 語句

② 自我管理 (self-management)

核心：情緒調節、專注、時間管理、衝動控制
—— 中小學生需要面對作業、段考、同儕壓力。

學習重點	學生可觀察行為	教師引導語／工具
情緒調節	會使用「冷靜策略」代替憤怒爆發	「你需要短暫離開一下嗎？」
專注與任務完成	能分段完成作業、重要任務	使用「任務分解卡」「番茄鐘」練習專注
衝動控制	衝突時願意先停下不衝動	教「STOP 技巧（停下→深呼吸→觀察→選擇）」
自律與時間管理	能規劃讀書時間、課後時間	引導寫「一週計畫表」「短期目標表」

③ 社會覺察 (social awareness)

核心：同理心、文化尊重、理解不同觀點

—— 小學中高年級與國中最需要「理解他人」來避免霸凌與衝突。

學習重點	學生可觀察行為	教師引導語／工具
同理心	能辨識同學情緒：「他看起來心情不好」	「如果你站在他的立場，你會怎麼想？」
尊重差異	尊重多元背景（家庭、語言性別、文化）	文化分享、性平教育、同理劇場活動
多角度思考	能提出不同觀點理解問題	「你覺得他為什麼會這樣回應？」
社會規範理解	清楚校園規則與社會責任	討論校園事件，用「案例分析」培養判斷力

④ 人際技巧 (relationship skills)

核心：合作、溝通、衝突管理、團隊關係

—— 國中階段同儕關係影響自我價值與學習成效。

學習重點	學生可觀察行為	教師引導語／工具
溝通技巧	能用 I-message 表達需求，不指責	「你可以用『我覺得……因為……我需要……』來說說看。」
建立關係	願意主動加入團體、幫助同伴	班級合作任務（小組報告、專題）
衝突管理	能說感受、聽他人觀點，而非推打或互罵	衝突調解三步驟：聽→說→找方法
合作與團隊	小組任務能分工、負責、協作	設立「小組角色卡」（記錄者、主持者等）

⑤ 負責任的決定 (responsible decision-making)

核心：批判思考、問題解決、後果預測、道德判斷
—— 國中生開始做更多「人生選擇」，也常遇到同儕壓力。

學習重點	學生可觀察行為	教師引導語／工具
問題分析	能找出問題原因而非只抱怨	「問題出在哪裡？有哪些因素？」
解決方案	能提出多種可能做法	使用「問題解決四格工作單」
後果預測	能預測行為後果 (包含網路使用)	「如果這樣做，最好的情況？最壞的情況？」
道德與安全判斷	面對霸凌、同儕誘惑時能做 正確選擇	校園真實案例討論：如何做對的事？