

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：林佑安

會議名稱	「教育是一場相遇：校本課程中 SEL 實踐旅程」教師研習實施計畫	主辦單位	台南市市立永仁高中
日期	115 年 6 月 5 日（星期五）	承辦單位 研習地點	台南市市立永仁高中 學生生涯教室

一、研習目的：

透過學術論文發表與研討，協助學校教職員理解社會情緒學習融入數位學習的現況與未來趨勢，分享社會情緒學習數位教學模式與策略，促進跨校教師交流互動。

二、研習內容：

10：00~10：50 校本課程：讀懂自己理解內在的風景。

11：00~11：50 課程體驗與實作(一)。

11：50~13：00 用餐與休息

13：00~13：50 課本課程：理解彼此與世界的連結。

14：00~14：50 課程體驗與實作(二)。

15：00~15：50 發展社會情緒學習之原則。

16：00~ 問體討論與賦歸。

三、心得感想：

1. 本次課程講師介紹 SEE 課程：美國艾默理大學（Emory University）所開發的 SEE Learning（Social, Emotional, and Ethical Learning），中文全稱為「社會、情緒與倫理學習」。這套課程在傳統的社會情緒學習（SEL）基礎上，進一步融入了注意力訓練、創傷知情的復原力練習、系統性思考以及慈悲心。為華僑高中校本課程的基礎設計來源。

2. 關於 SEL 課程設計須注意四大面向：概念，核心目標，實施場景與形式及教師角色。

2. 上午場針對**理解內在**分為四個章節：探討快樂與善意的概念，探討身體的扮演的角色，探討注意力為何重要，探討情緒如何產生以及如何**處理情緒**。

3. 上午實作：自我認識活動與心智瓶製作。下午場實作：芳療噴霧。

4. SEE Learning（Social, Emotional, and Ethical Learning 核心課程架構如下

第一章：創造慈悲的教室（Creating a Compassionate Classroom）

核心重點： 探討「幸福」與「福祉」的意義，引導學生理解慈悲心與善意在生活中的價值。這章節也會引導師生共同建立班級契約，為後續的學習打造一個充滿安全感與支持的環境。（註：在高中版課程中，此章節常被稱為「探索幸福與福祉」）

第二章：建立復原力（Building Resilience）

核心重點： 帶入身體與神經系統的知識。透過基於「創傷知情」（trauma-informed）的身體調節技巧（例如：著陸練習 Grounding、尋找資源 Resourcing），幫助學生學習如何在面對壓力或強烈情緒時，將神經系統調節回平穩安適的狀態。

第三章：強化注意力與自我覺察 (Strengthening Attention and Self-Awareness)

核心重點： 著重於「情緒素養」的培養。透過注意力訓練，幫助學生敏銳地觀察自己的心智活動與身體感受，讓他們能夠更清晰地覺察自己當下的狀態。

第四章：駕馭情緒 (Navigating Emotions)

核心重點： 帶領學生認識各種情緒的本質。學習當強烈的情緒衝動出現時，如何在「刺激」與「反應」之間創造出緩衝空間，不被情緒綁架，進而選擇以具建設性的方式來回應挑戰。

第五章：了解彼此並向彼此學習 (Learning About and From One Another)

核心重點： 將覺察的範圍從「自我」延伸到「社會與他人」。探討人類的共通性（如大家都渴望快樂、不想要痛苦）與多樣性，並練習同理心、傾聽等重要的人際溝通技巧。

第六章：對自己與他人的慈悲 (Compassion for Self and Others)

核心重點： 深入探討自我慈悲與對他人的慈悲。引導學生認識無意識的偏見，學習如何跨越人際界線去理解他人的需求，並在生活中培養感恩、寬恕與主動的善意。

第七章：休戚與共 / 我們都在同一艘船上 (We're All in This Together)

核心重點： 導入「系統性思考」(Systems Thinking)。帶領學生從更宏觀的視角看世界，理解萬事萬物都是相互依存的。探討個人的微小選擇如何影響整個系統與社會，培養學生對全球與社群的責任感。

補充： 完整的學年課程在完成這七個章節後，通常會進行一個總結專案 (Capstone Project: Building a Better World)，讓學生將這七章學到的覺察力與慈悲心化為實際行動，去解決校園或社區中的真實問題。

科(學程)主任： 

教務主任： 

校長： 