

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	社會情緒學習(SEL)實踐與分享工作坊	主辦單位	國立臺灣師範大學高中優質化輔助方案總計畫
日期	114 年 11 月 19 日 (星期三)	承辦單位 研習地點	T-space

一、研習目的：

- 1.強化高中課程與教學革新動能，促發高中學校教師精進能量。
- 2.促進教師認識社會情緒學習，增進對社會情緒學習的認知和內化。
- 3 推廣社會情緒學習，增進教學活化之實踐。

二、研習內容：

09:00-09:40 教師報到與開幕式

09:40-11:10 認識 SEL

11:10-12:00 學習翻轉說明暨選課

12:10-13:00 午餐

13:10-13:50 學習區翻轉 I

13:50-14:40 學習區翻轉 II

14:40-15:10 學習區翻轉體驗分享

15:10-16:50 SEL 融入學習領域分享:藝文，語文，數理

16:50-17:00 綜合座談

三、心得感想：

1. 為什麼我們需要 S E L ?

影片中令我印象深刻的畫面與一句話

學生要被接納才會開始去傾聽

學生覺得安全時，學習就會自然發生

感知到雙方的情緒後才有學習及互動的發生

2. S E L 五大面向

自我覺察 self-awareness:理解自己的情緒，思想及價值觀如何影響我們的行為

自我管理 self-management:管理自己的情緒 想法及行為的能力

社會覺察 social awareness:同理與關懷

人際技巧 relationship skills:建立和維持健康互助關係

承擔決定 responsible decision making:充滿好奇地做負責任的決定

3. S E L 實踐

自我管理:辨識學習辨識命名情緒 如何擴展情緒詞彙 中文 700 多個 英文 3000 個

校內哪些系統 幫助學生調適壓力與衝動控制?學生使用了哪些因應技巧?

社會覺察:學生有多少公民知識?有討論道德責任機會嗎?學生有參與公民行動嗎?參與的方

式?服務學習在校內SEL的角色，你如何培養學生團體的領導能力。

人際技巧:學生是否有穩固的人際關係，學生需要發展哪些溝通技能，如何培養同學的同理心?
如何幫助學生學習修復關係?

承擔決定:課堂中如何示範後設認知?如何教導學生覺察和解決問題?如何教導學生做決定與承擔責任?

4. SEL教案設計實作

(1)自我覺察-check in 小活動-情緒牌卡

自我管理-時間管理-時間四象限檢視生活瑣事。班會課或生涯規劃課做分享

社會覺察-文本-同性婚姻與代孕的議題-同理心

人際技巧-園遊會-優勢力分組-銷售組情境模擬及角色扮演-sop 解決策略

服務學習-選擇機構 選擇組員 滾動式修正與解決方法 設計學習單反思學習成果

(2)用語言建立正向連結

不同的老師與不理解孩子的過去，課堂的事情是我們的事情共同參與的共同體。老師是跟著孩子一起學習的夥伴。注意各校文化學生的特質與在意的事情。數學個別差異大，有小天使小主人機制（合作學習）小幫手小老師機制。

對內團結的共同認知，多了善意與包容。他是我們的一份子，他有事就是我們的事。當事人面臨的狀況是什麼？討論後收尾：每個人都有情緒失控的時候，你喜歡這時候別人怎麼對待你

5. 翻轉學習區:

(1)情緒偵探：表情情緒練習與推測。

(2)善意溝通：非暴力溝通-同理心說故事與傾聽練習。

科(學程)主任：

教師林佑安

教務主任：

教務主任 陳怡仁

校長：

校長陳綺雯