

以讀報開啟社會情緒學習(SEL)之窗



114 年度讀報教育教學設計徵件



臺北市中山區五常國民小學

設計者:黃筱雯老師

壹、教案主題:以讀報開啟社會情緒學習(SEL)之窗

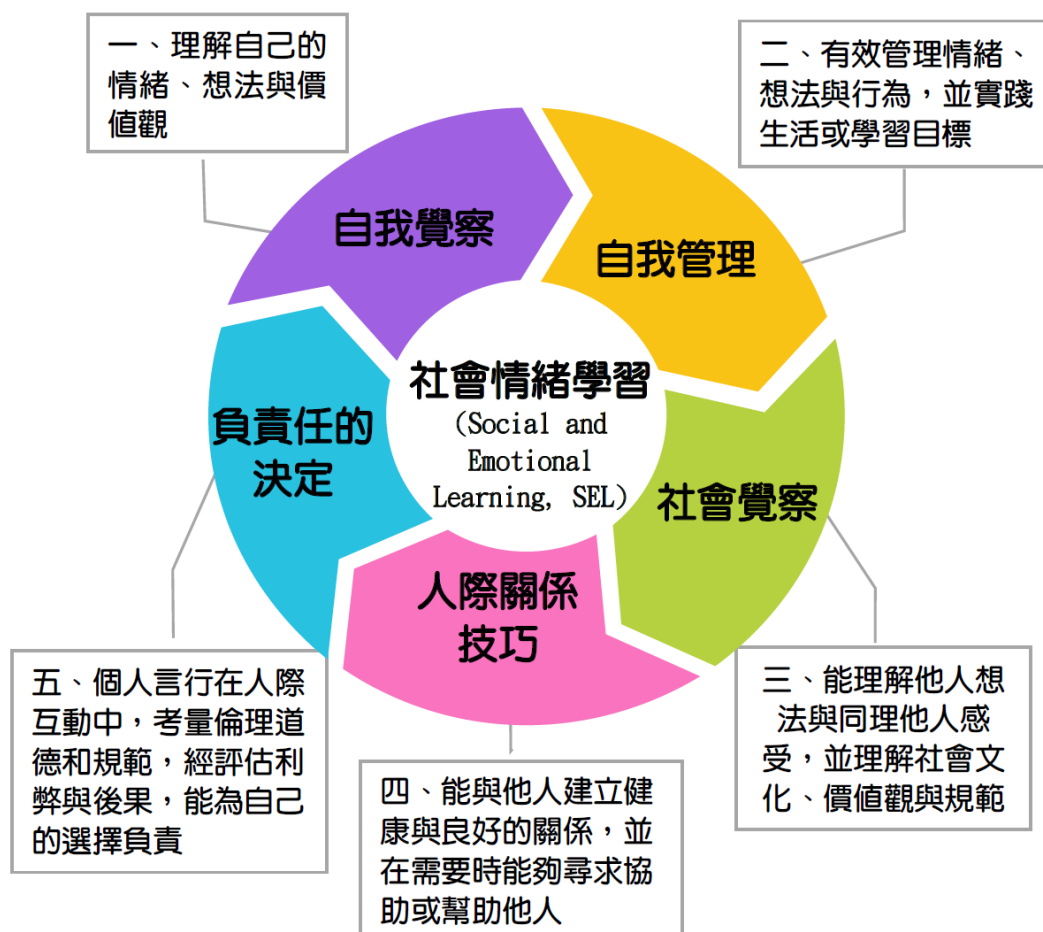
貳、教學對象:國小中、高年級(本教案以四年級學生為例)

參、教學時間:共 11 節課 (可依學生需求選取適合的單元主題授課)

肆、授課教師:黃筱雯(四年級導師)

伍、設計理念:

近年來校園霸凌及性別事件頻傳，學生暴力衝突行為增加，自傷、自殺率攀升，這些現象令人擔憂與不安。身為教育現場第一線的老師，除了在事件發生即時協助及處遇，更希望積極預防這些「非期望行為」發生。探索行為背後的因素，往往與孩子的自我表達及情緒調節有關。因此本教案參考教育部所制訂社會情緒學習(SEL)的中長程計畫(114-119 年)及國際 SEL 的相關研究後，以 SEL 的五大核心要素及概念為課程主軸(整理如下圖)，希望透過日常讀報活動，幫助孩子從小做起，優化其情緒處理系統及創造友善的人我關係。



陸、準備活動：

一、了解孩子的情緒學習需求

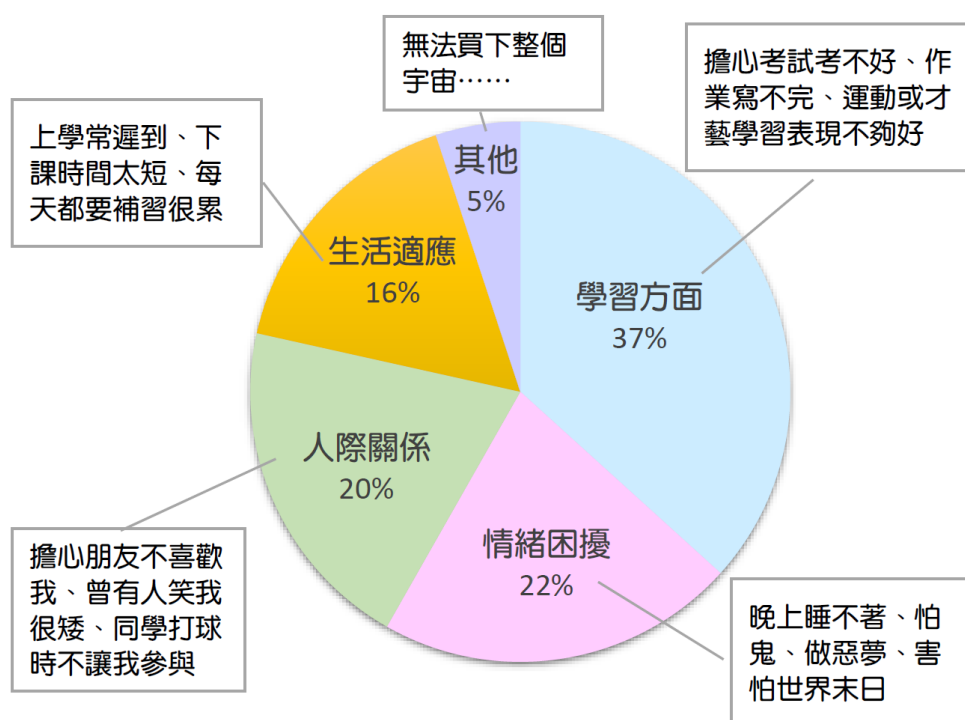
在教學現場觀察到，不同孩子在情緒表達和理解上，有發展上的個別差異。在進行 SEL 課程前，先透過「煩惱清單」蒐集學生生活中的主要困擾及情緒適應問題，再根據其學習需求，結合生活情境，幫助孩子經由探索及練習，找到適合自己與環境他人的互動模式。

煩惱清單 123 請寫下 3 個你生活中的煩惱或困擾		
1.	2.	3. 
分數:	分數:	分數:

分數說明: 評分範圍為 1~10 分，10 分表示煩惱程度最高，1 分最低

二、分析班級實際需求及擬定學習主題

分析班上學生的煩惱類別及人數統計，比例由高到低依序為學習方面、情緒困擾及人際關係，再結合 SEL 五大核心要素及概念，選取適合的讀報主題。

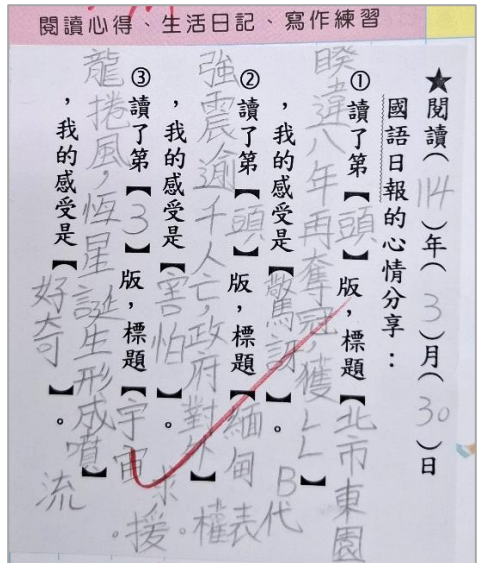


柒、課程架構：

評估學生參與讀報教育的先備經驗，三年級已熟悉國語日報各版面主題及養成閱讀習慣，四年級已具備依據不同主題進行閱讀、討論、公開發表等能力。本課程所採用的 SEL 核心概念，與十二年國民基本教育課程綱要「自發」、「互動」及「共好」的理念十分切合，在國小綜合活動領域之學習重點說明中，學習表現與學習內容可以有不同的對應組合方式，教師可視教學需求，彈性對應，進行教學設計。因此課程架構涵蓋綜合活動領域三大主題軸(自我與生涯發展、生活經營與創新、社會與環境關懷)，以 SEL 讀報主題由內而外，由個人到社會，由情緒覺察到價值思考，循序漸進協助孩子發展穩定的情緒系統。

SEL 讀報設計主題	教學目標	對應之學習表現	對應之學習內容
一、自我覺察 1-1 讀報心情分享 1-2 早晨，窗邊送來一份()	透過覺察自己的煩惱與感受，探索各種情緒及想法，並試著表達及描述。	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。
二、自我管理 2-1 考試考差好挫敗怎麼辦? 2-2 萬聖節怕鬼怎麼辦?	面對學習挫折及日常困擾，透過調整情緒、想法與行動，實踐生活目標。	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	Ab-II-1 有效的學習方法。 Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。
三、社會覺察 3-1 探索情緒星球 3-2 我和朋友吵架了怎麼辦?	試著理解他人想法與同理他人感受，進一步認識社會文化、價值觀與規範等。	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。
四、人際關係技巧 4-1 我好像被排擠了怎麼辦? 4-2 想競選班長怎麼辦?	能與他人建立健康與良好的關係，並在需要時能夠尋求協助或幫助他人。	2a-III-1 運用同理心增進人際關係。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。
五、負責任的決定 5-1 告別怪癖 5-2 展現善意，在心裡種棵樹	個人言行在人際互動中，考量倫理道德和規範，經評估利弊與後果，能為自己的選擇負責。	2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。

捌、教學過程及教學評量：

一、自我覺察	主題 1-1: 讀報心情分享	時間: 40 分鐘
●教學過程: 透過國語日報自由閱讀，引導孩子從文章或議題中，由第三者的角度，安全探索自己的感受或想法，練習基本情緒覺察與辨識。		
★評量: 分組共讀報紙，再運用電影動畫「腦筋急轉彎」的人物貼紙，找出報紙文章中讀到的情緒，各組討論： 1. 你們找到了哪些情緒人物？ 2. 你有類似的事件或經驗嗎？ 3. 如果是你遇到這件事，你也會出現像「樂樂、怒怒、憂憂、驚驚」的心情嗎？	★評量: 閱讀報紙後，利用聯絡簿小日記欄位分享讀報後的心情感受 	

一、自我覺察	主題 1-2: 早晨，窗邊送來一份()	時間: 40 分鐘
●教學過程: 藉由早晨送來的報紙，由具體物件轉化為抽象的情緒，讓小讀者為其內在感受的主要情緒命名，並透過書寫及口語表達描述情緒。		
★評量: 請學生分享早晨報紙中，為他送來一份什麼樣的心情，寫下感受。		
		

★評量: 邀請孩子在團體中練習表達自己的感受或想法；報紙就像有了聲音，為我們帶來快樂、感動、哀傷、自信、好奇、幸福等各種情緒樣貌。

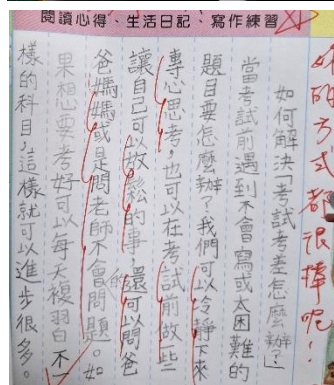
			
---	--	--	--

二、自我管理

主題 2-1: 考試考差好挫敗怎麼辦?

時間: 80 分鐘

●教學過程: 讓孩子透過自由繪圖畫下自己的爆炸星球，引導情緒紓解與表達；再共讀報紙主題「考試考差好挫敗」怎麼辦? 討論解決的方法和觀點，如：專注呼吸、與人交談、失敗不可怕及尋找學習法等。接著分組腦力激盪，找出面對壓力及因應挫敗的方式，寫在星星便條紙上，貼在爆炸星球並小組發表。



★評量: 透過閱讀及分享，學到有壓力時的定心方法，在小日記中回饋收穫。

二、自我管理	主題 2-2:萬聖節怕鬼怎麼辦?	時間:40 分鐘
●教學過程:萬聖節活動觀察到有些孩子很興奮,有些孩子卻是恐懼與害怕,藉由讀報主題「妖魔鬼怪好嚇人」怎麼辦信箱的提問,同理孩子的感受,協助其自我接納,並藉由同儕的經驗分享,找到合宜的方法面對情緒不安的時刻。		
		
★評量:運用南瓜便利貼,讓孩子分享萬聖節的感受或克服害怕的小秘訣。		

三、社會覺察	主題 3-1:探索情緒星球	時間:40 分鐘
●教學過程:閱讀國語日報第 8、9 版(學生作品投稿),找出同樣是四年級學生的文章進行剪報,仔細閱讀後,你覺得主角的心情感受為何?想像一下,如果你是牠,你會有什麼情緒、想法和行動?每個人都像是宇宙中獨特又神秘的情緒星球,邀請孩子試著設身處地了解他人,探索不同情緒星球的豐富面貌。		
		
		
★評量:學生能試著理解他人想法與同理他人感受,最後將孩子的探索經驗分享在班級公佈欄上,邀請全班到不同的情緒星球探險。		

三、社會覺察	主題 3-2:我和朋友吵架了怎麼辦?	時間:40 分鐘
--------	--------------------	----------

●**教學過程:**閱讀國語日報主題「我和朋友吵架了」怎麼辦?引導孩子先安頓情緒,再反思衝突後,釋出善意。平日可先和朋友建立默契,了解對方需要的溝通模式。請孩子用對話框的方式,寫下「吵架時要如何說」或「採取何種方式和好」,並請同學聆聽之後回饋感受,再調整成更適合的溝通態度和技巧。



★**評量:**能覺察自己的人際溝通方式,並練習衝突時以合宜的態度對話。

四、人際關係技巧	主題 4-1:我好像被排擠了怎麼辦?	時間:40 分鐘
----------	--------------------	----------

●**教學過程:**閱讀國語日報主題「我好像被排擠了」怎麼辦?引導孩子思考當處於不被接納時的心情、可能發生的情境或嘗試溝通,在需要時能夠尋求協助或幫助他人,也可試著重新建立交友圈,或選擇尊重彼此立場,增進人際適應。討論相關主題能減少誤會,預防霸凌事件發生,讓孩子在學校環境中有安全感。



★**評量:**能預先思考當自己感受不舒服的人際情境時,可採取哪些正向解決策略或求助師長,全班集思廣益,共同打造友善及正向的學習環境。

四、人際關係技巧	主題 4-2: 想競選班長怎麼辦?	時間: 40 分鐘
●教學過程: 閱讀國語日報主題「我好像當班長」怎麼辦? 引導孩子思考: 許多同學熱心助人, 想擔任班級幹部又怕沒選上失落, 五年級即將分班, 如果你有意願想參選班長, 可以怎麼達成願望? 透過讀報內容討論班長需具備的能力, 包含: 確定任務內容、學習與人合作、適時尋求幫助及做事穩定有序等, 適切表現自己在團體中的角色, 也許能為自己爭取到承擔重要責任的機會。		
 		
★評量: 思考心中理想的班長特質, 能為自己設定的目標找到達成的方法。		

五、負責任的決定	主題 5-1: 告別怪癖	時間: 40 分鐘
●教學過程: 觀看國語日報「告別怪癖」之「YouTube 學習寫作方法」影片(掃描 QRCode), 包含寫作方法分析、主題繪本及名作家分享等, 引導孩子進一步探索: (1) 讀完這篇文章的感想為何? (2) 看到捷克畫家繪本《搶救壞習慣!》裡的小火龍, 你心目中的壞習慣長得如何? (3) 你是否也有想克服的壞習慣? 引導孩子評估利弊與後果, 能為自己的選擇負責及發展適合的行動。		
 		
↑掃描報紙 QRCode		
★評量: 思考想克服的壞習慣, 評估優缺點, 運用資源發展解決生活問題。		

五、負責任的決定	主題 5-2: 展現善意，在心裡種棵樹	時間: 40 分鐘
●教學過程:國語日報主題「展現善意 在心裡種棵樹」文章有個小測驗，檢視自己的人際互動模式，其中包含:主動助人的意願、欣賞他人優點、做錯事會先道歉及向別人表達感謝等，讓孩子了解自己的人際傾向及特質，再藉由全班共同討論如何與人相處，營造自己喜歡的團體氣氛。最後，請孩子將願意為團體表現的正向行動寫在葉片上，在即將分班升上高年級前，在全班心裡種下充滿善意的大樹。即使未來到不同的新環境，仍帶著彼此的祝福及正能量前進，選擇在新班級也灌注正能量，幫助自己與社會群體健康成長。		
 		
 		
★評量:能選擇對自己和團體有益的觀點和態度，並發展出正面的價值行動。		

玖、教學省思與回饋

一、課程設計能結合發展性輔導工作:近年教育單位為因應校園環境變化，以提升學生身心健康為目標，修訂多項政策，如校園心理健康促進計畫及校園學生自我傷害三級預防工作等。以讀報進行社會情緒學習的課程設計，能落實三級輔導中的「發展性輔導」，透過孩子熟悉的讀報活動，幫助老師在教學現場，從矯正型對話，轉化為預防型對話；從輔導上抽象的期待，轉化成具體的實踐。

二、維持「身心容納之窗」穩定:精神科醫師 Daniel J. Siegel 曾提出「身心容納之窗」概念，說明每個人都有一個獨特的身心平衡狀態。過度喚起可能出現憤怒、煩躁或害怕等反應；過度抑制可能出現憂鬱、低能量或麻木等狀態。SEL 讀報課程能幫助孩子認識自己的「身心容納之窗」，當他覺察情緒波動超出

窗外，無法有效因應日常行動或壓力時，能嘗試主動調節，協助自己回歸穩定的狀態，亦避免傷害性的行動產生。在 SEL 讀報課程實施期間，老師發現班級孩子遇到衝突時，會練習使用適當的語言，表達負面感受；也會主動化解誤會或接納對方不小心的錯誤，班級整體氣氛變得更穩定及融洽。

三、讀報教育成為教學魔法：教學者長期觀察孩子閱讀報紙時感興趣的主題，其中中國語日報第四版每個月會刊登一次「**怎麼辦信箱?**」討論主題是孩子生活中覺得困擾又難以啟齒的問題，因此本次課程設計選取貼近學生生活的主題內容，報紙中主角的心情能引起共鳴，讓孩子覺得被同理和接納，在討論過程中，也能激盪出多元觀點，找到調適情緒的方法。報紙對老師的教學來說就像魔法，是一份素材、一套工具、一股神奇的力量。

四、學校日邀請家長合作式參與：實施「以讀報開啟社會情緒學習(SEL)之窗」課程前，教學者會在學校日和家長對談時，分享參與讀報實驗班前期孩子的成長與收穫，並說明社會情緒學習課程的理念，讓家長了解課程設計的目標及收益。邀請家長在平時家庭生活中，也能適時引導孩子辨識與管理情緒，透過建立「成長型思維」，遇到挫折時能鼓勵再試試看，將挑戰視為成長的機會，親師合作提供孩子正向學習環境，發展出關心別人的能力，學習做負責任的決定。



五、實施 SEL 讀報課程對教學者的正向回饋：教師與學生在社會情緒學習的過程，互為主體。若老師處於身心平衡的健康狀態，對孩子有正向的示範作用；孩子的真實表現也能回饋教師，調整教學內容及溝通模式，找到與不同孩子的相處之道。當老師放慢腳步，陪伴孩子覺察他的信念系統，孩子也能從中感受到勇氣與力量，藉由情緒之窗打開自己和世界對話的橋樑，逐步成長。

拾、參考資料

1. 金昭堯 (2024)。SEL 社會情緒學習，讓孩子成為人生贏家：做好自我管理、學習人際溝通、培養責任感。三采文化。
2. 教育部 (2025 年 1 月)。教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫。

註：本教案設計所使用影像之學生均已簽署肖像使用授權同意書(含本人及家長)。