

【跨領域】

作品名稱：種下一棵解憂的樹--SEL 社會情緒學習全攻略

|        |  |
|--------|--|
| 教案設計者  | 鄭佑津  |
| 單元名稱   | PBL 主題課程:種下一棵解憂的樹--SEL 社會情緒學習全攻略   |
| 教學設計理念 | <p>聯合國「2019世界幸福報告」指出，全世界的負面情緒，包括擔憂、悲傷和憤怒都在升高。緊接著新冠的出現，也迫使兒童們缺乏辨識臉部表情的機會，學生更是少了許多學校環境練習社交的機會。</p> <p>當孩子無法認識情緒、建立正向的人際關係，對孩子未來的學業和職涯都有很大的影響。因此本次課程結合五下綜合領域課程第三單元「人際圓舞曲」和第四單元「你我好關係」，建構出「種下一棵解憂的樹」主題課程，並搭配社會情緒學習 (SEL)的五大內涵，希望讓這些非認知能力的學習(情緒)不只是點狀，而是有次序，也可被複製的。</p> <p>希望帶著孩子種下一棵棵解憂的樹，幫孩子籌備能力，因應這快轉、多變又充滿壓力的世界。</p> <div data-bbox="400 1032 1401 1480" style="background-color: #d9ead3; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <h3 style="text-align: center;">社會情緒學習 ( SEL ) 是什麼？</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 社交情緒學習(Social &amp; Emotional Learning) , 由美國「課業、社交與情緒學習組織」 ( CASEL ) 提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。</li> <li>• SEL不只是一堂課，更重視營造一個環境來達到同理、尊重、關懷與愛。除了EQ所強調的情商、情緒之外，也重視人與人的互動，以及達成個人目標。</li> </ul> <p style="font-size: small;">摘錄自親子天下 <a href="https://www.parenting.com.tw/article/5093530">https://www.parenting.com.tw/article/5093530</a></p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="427 1554 900 2018" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="900 1554 1362 1957" style="text-align: center;"> <h3>SEL包含5大面向：</h3> <p style="font-size: small;">社會情緒學習包含5大面向：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策。圖片來源：<a href="#">CASEL官網</a></p> </div> </div> |

教學模式

## 教學模式-專題式學習(PBL)

學生藉由**主動參與**真實世界相關、**對個人有意義**的專題，在過程中獲取相關的知識與技能，而其最終的解決方案則充滿了各種未知的可能。

「PBL」的課程通常是貫穿一整個學期，強調**過程導向**。老師引導學生的第一件事，是協助學生把他的驅動問題（driving question）說清楚：為什麼要解決這個問題？這個問題為什麼重要？它為什麼值得解決？藉由產生驅動問題，接著再架出學生的學習鷹架。

課程架構



本次主題課程中以社會情緒學習 SEL 的五大內涵作主軸，設計包括心情日記簿、情緒日日報、小五生壓力大調查、減壓泡泡 Happy time、復原力圖卡設計和看影片學人際的六個小活動，建議依照順序執行，從自我覺察順時針到自我管理、社會覺察、人際技巧到負責任的決定，可以從個人擴展到社會，循序漸進的帶孩子認識了解並接納各種情緒。

- 小提醒:此課程設計亦可依照各班狀況，挑選其中一個適合的小活動融入各班或不同年段進行。
- 小提醒:此課程運用資訊融入，學生使用 ipad 來完成課堂任務，亦可因應各班狀況修改成紙本或雙軌進行。

領域/科目

國語領域和綜合領域

實施年級

五年級

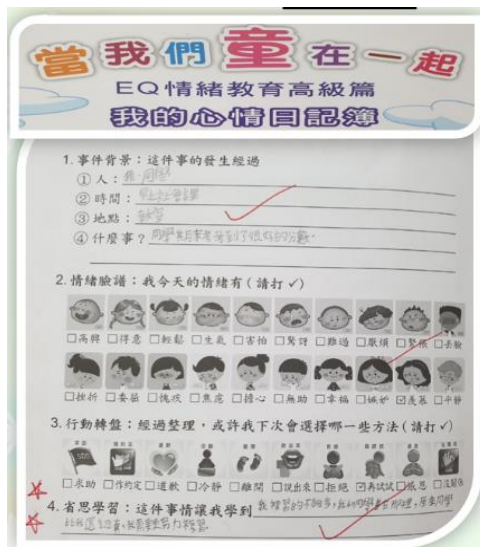
總節數

14節課

| 設計依據      |  |
|-----------|--|
| 學習內容      | 國語領域<br>Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。<br>Bb-III-1 自我情感的表達。<br>Bb-III-2 人際交流的情感。   |
| 學習表現      | 2-III-6 結合科技與資訊，提升表達的效能。<br>5-III-7 連結相關的知識和經驗，提出自己的觀點，評述文本的內容   |
| 核心素養      | A1身心素質與自我精進  |
| 與其他領域的連結  | 綜合領域   |
| 學習內容      | Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。<br>Aa-III-2對自己與他人悅納的表現。<br>Ba-III-3正向人際關係與衝突解決能力的建立。   |
| 學習表現      | 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人<br>2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。   |
| 核心素養      | B1符號運用與溝通表達  |
| 議題        | 品德教育議題：<br>品 E2自尊尊人與自愛愛人。<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。   |
| 教材來源      | 自編教材   |
| 教學設備 / 資源 | 設備: 大屏、ipad、觸控筆<br>資源: Quizlet、Google 表單、學習吧、Canva、Classroom、PhotoScan、積點趣教室、愛學網   |
| 學習目標      | 1、學生能透過心情日記簿和每日紀錄覺察並辨識自己的情緒。<br>2、學生能夠透過壓力大調查表單結果，小組討論出特別的發現。<br>3、學生能夠透過製作減壓泡泡傳單，在感到挫折、壓力或緊張時，讓自己恢復平衡。<br>4、學生能製作出復原力圖卡，透過圖卡覺察他人的感受，並上台報告圖卡設計理念與同學分享。<br>5、學生能透過愛學網影片詮釋整合出重要訊息，並在學習吧上劃記出自己的想法和發現。<br>6、學生可以有條理的透過文字、小組討論和上台發表，表達自己的感受與觀點。 |

## 教學活動設計

| 教學活動方式及實施方式   | 時間                | 學習評量   |
|---|-------------------|--|
| <p><b>主題一 自我覺察(3節課)</b></p> <p><b>活動一 心情日記簿</b></p> <p>課前準備：<br/>1、申請新北市家庭教育中心「當我們童在一起」EQ情緒教育教材，內附有心情日記簿，本次課程採用日記簿格式進行，也可依照老師課程需求自行設計有關「情緒」的日記版本。<br/>2、指派心情日記簿作為回家作業(當作未進行情緒相關教學前的學生狀況前測)</p> <p><b>一、導入活動</b><br/>情緒臉譜猜一猜:給學生看某一位學生勾選的情緒臉譜，猜猜這位同學可能發生了哪些事。學生自由發表。</p> <p><b>二、開展活動</b><br/>1、呈現兩位同學勾選的情緒臉譜(勾選很多情緒 vs 勾選單一情緒)，請學生說說為什麼會有這樣的情形，原因可能是什麼? 學生自由發表。<br/>2、<b>組內共學</b>:四人小組分享自己的心情日記簿，由討論中找出事件背景和情緒臉譜間的關係，推派代表簡單報告小組發現。</p> <p><b>三、統整活動</b><br/><b>教師導學</b>:老師歸納整理，告知學生，心情日記簿是利用紀錄，讓大家練習每日覺察自己的情緒，每個人對情緒的感受不同，沒有對錯，我們應該尊重彼此的差異。</p> <p><b>活動二 情緒日日報</b></p> <p><b>一、導入活動</b><br/>1、情緒說一說:在大屏上展示坊間的情緒卡圖片，詢問學生，這些事什麼? 學生自由回答。<br/>2、<b>教師導學</b>:老師引導學生思考，透過這些情緒卡，是否可以讓他們學會情緒? 或會遇到什麼樣的困難? 學生自由回答。</p> | <p>三節課，共120分鐘</p> | <p>◎回家作業</p> <p>◎口頭發表</p> <p>◎口頭發表</p> <p>◎小組討論</p> <p>◎態度評量</p> <p>◎口頭發表</p> <p>◎口頭發表</p> |



## 二、開展活動

**教師導學**: 三步驟了解情緒語詞: 老師示範透過抽象具體化 → 與自己連結 → 彼此分享來認識情緒語詞。

|    |          |    |
|----|----------|----|
| 圖例 | 愧疚       | 情緒 |
| 情況 | 未盡到職責而內疚 | 解釋 |

- 1、老師先寫出一個情緒語詞和解釋。
- 2、請學生到大屏試著畫出這個情緒的樣貌。
- 3、請同學分享對於這個情緒的經驗。
- 4、反覆練習兩到三種情緒語詞，讓學生熟練。

## 三、統整活動

1、聯絡簿情緒日日報活動: 老師透過每日聯絡簿，請學生每天練習一個情緒語詞。

2、**教師導學**: 透過課堂將同一個情緒語詞學生遇到的問題情況透過大屏展示出來，透過自我覺察看到情緒的多元性、人人皆有情緒等概念。



3、**學生自學**: Quizlet 情緒日日報進行情緒語詞配對，透過遊戲化配對過程，降低對情緒語詞的距離感和增加學習的趣味性。



◎實作評量

◎口頭發表

◎每日聯絡簿作業任務

◎數位遊戲化評量-自製 Quizlet 配對遊戲



## 主題二 自我管理

### 活動一小五生壓力大調查 (4節課)

課前準備:

- 1、老師提前製作小五生壓力調查表單，並轉化為 Qrcode。(右側掃描可進入表單)
- 2、請同學年其他班老師協助施測。(增加樣本數量)
- 3、將統計結果分享給施測班級，供其他班級參考。



#### 一、導入活動

進行班級小五生壓力大調查施測。老師將測驗結果整理成 PDF 檔案，上傳到學習吧。

#### 二、開展活動

1、**組間共學**: 透過學習吧「書籍」功能，讓學生進行統計結果的小組討論。(劃記功能)

四節課，共160分鐘

◎實作評量

◎小組討論

◎態度評量

2、透過生活經驗、圖表分析和比較歸納後，將討論發現，劃記在學習吧中。

3、小組討論壓力不能避免，你會怎麼紓解你的壓力呢？

從這些統計中發現了什麼呢？

請透過小組討論，寫出三點你們的發現。

1、

2、

3、



壓力不能避免，你會怎麼紓解你的壓力呢？

請透過小組討論，寫出五點小組組員紓解壓力的方法。

1、

2、

5、

3、

4、

### 三、統整活動

1、**教師導學**：老師透過大屏，全班一起檢視各組的討論資料，統整出全班共同的發現和結果。

2、整理全班減壓好點子，蒐集各種小組討論出來的減壓方法，為下個活動「減壓泡泡 Happy time」鋪路！

### 活動二減壓泡泡 Happy time

#### 一、導入活動

**教師導學**：減壓方法其實並沒有所謂最好的只要尋找最適合自己的方法就可以了，告知學生們今天要製作減壓泡泡傳單，這張傳單請學生們回家貼在家中明顯位置，叮嚀自己、提醒自己，也好好照顧自己的情緒。

#### 二、開展活動

1、老師透過大屏示範 Canva 操作方法。

2、**學生自學**：學生開始製作，老師行間巡視立即解決遇到的問題。

3、傳單完成後，將作業上傳 Classroom 「課堂作業」



#### 三、統整活動

1、老師檢視學生繳交的減壓泡泡傳單，並將檔案上傳到 Classroom 「課堂公告訊息區」，讓每位學生都可以欣賞到其他





◎態度評量  
◎實作評量  
(學習吧劃記  
作業內容)

◎態度評量

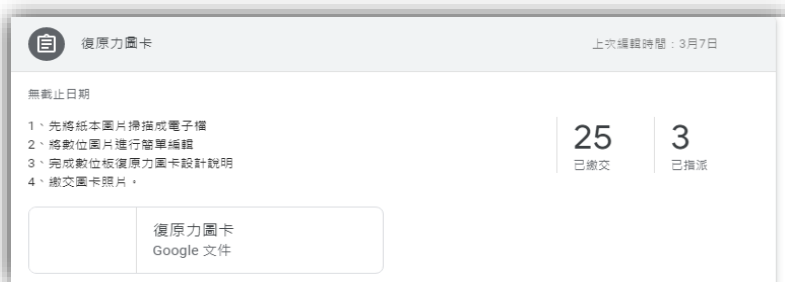
◎態度評量

◎實作評量  
(Canva 傳單製  
作)

◎態度評量

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| <p>同學的作品。</p> <p>2、自評語同儕互評時間:每位學生欣賞完作品後，至 Classroom 「訊息串」留言給予同學回饋。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●我喜歡的作品有:0、0、0、0、0(寫號碼就好)</li> <li>●最喜歡的是:000的作品(寫名字)</li> <li>●回答問題:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1、製作減壓泡泡傳單的過程中，你有遇到哪些問題嗎?</li> <li>2、這一份減壓泡泡傳單如果印出來，你想貼在哪裡?</li> <li>3、從大家的作品中找找，如果你遇到壓力或不愉快的事情，可以怎麼紓壓?(寫出五種方法)</li> </ol> </li> </ul> </div> <p>3、老師總結: 希望透過減壓泡泡傳單的製作，未來若感到壓力時，能更有能力讓自己恢復平衡，且使用不會對他人造成負面影響的方法。</p>  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎同儕互評</li> <li>◎自我評量</li> <br/> <li>◎態度評量</li> </ul>                      |
| <p><b>主題三 社會覺察-復原力圖卡設計(3節課)</b></p> <p>一、導入活動</p> <p>1、<b>教師導學</b>:請學生說說，什麼是「復原力」</p> <p>2、老師統整學生回答，引導說明，很多人想到復原力，想到的是「自己該怎麼做」，但是，人是群居的動物，擁有高復原力也需要其他人——我們需要有人可以讓我們倚賴和支持，人與人的連結是建立復原力的重要基礎。</p> <p>3、告知學生本次課程任務是，設計出復原力圖卡，因為圖卡能表達比文字更深刻(想像力)的含義，為了陪伴夥伴走出困境，並展現同理心，希望孩子能用貼近自己的語言或圖像彼此陪伴。</p> <p>二、開展活動</p> <p>1、將下圖畫面投影在大屏上，告知學生繪製復原力圖卡流程。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;"><b>1 觀摩他人作品&amp;說感受</b> </li> <li style="text-align: center;"><b>2 思考設計方向&amp;寫想法</b> </li> <li style="text-align: center;"><b>3 開始繪製圖卡&amp;繪關懷</b> </li> <li style="text-align: center;"><b>4 上傳Classroom分享&amp;樂分享</b> </li> </ol> </div> <p>2、<b>學生自學</b>:將網路上蒐集到的相關圖片放在班級 Classroom 裡，學生各自去欣賞這些作品。</p> <p>3、<b>組內共學</b>:各組分享自己看完照片的想法，也分享哪一張照片最能撫慰人心。</p> <p>4、學生開始繪製個人復原力圖卡，老師行間巡視協助個別學生需求。此步驟請學生將設計想法和圖片都繪製在紙本上。</p> <p>5、將完成的作品利用 PhotoScan 拍攝下來，可移除炫光和自動裁減修飾。</p> | <p>三節課，共120分鐘</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎態度評量</li> <br/> <li>◎口語評量</li> <li>◎小組討論</li> <br/> <li>◎實作評量</li> </ul> |

- 6、老師在 Classroom 指派作業，利用 Google 文件共作--為每個學生建立副本。
- 7、學生紙本圖片掃描成電子檔後，將數位圖片進行簡單編輯(亮度和對比等)，並完成數位版復原力圖卡設計說明。
- 8、學生繳交復原力圖卡作業。



### 三、統整活動

1、學生依序上台報告自己的復原力圖卡作品，使用 ipad(螢幕鏡像輸出)與大屏連接，把自己的創作理念分享給同學們。



口語表達力訓練 架式十足!

2、透過新北親師生平台中積點趣教室進行學生互評。

◎口語評量  
(上台報告)

◎同儕互評  
(新北親師生平台積點趣教室學生互評功能)



### 主題四 人際技巧和負責任的決定-看影片學人際(4節課)

課前準備:

- 1、老師先建立好課程思維，了解「學習者主導」的影片教學模式，引導學生進入「主動」思考與意義建構的學習歷程。
- 2、以愛學網愛學影展的影片「蠶」、「遊戲攻略」和「悄悄畫」為主教材，老師須先看完影片教材後，產出學習單內容，採 PIRLS 閱讀理解四層次概念來設計。(參考附錄一、二、三資料)

#### 一、導入活動

介紹如何進入愛學網，並說明愛學影展影片內容大致有哪些，告知學生這次要看的影片的選擇原因(與人際技巧和負責任有關的影片內容)。

#### 二、開展活動

學生可依據自己的進度，觀看影片內容，三部影片自學流程如下:

- 1、學生自學:找到指定影片自己依照速度觀賞。
- 2、組內共學:兩兩一組，針對看到的內容進行討論，並將想法劃記在老師設計的學習吧教材裡。

四節課，  
共160分  
鐘

◎態度評量

◎實作評量  
(學習吧劃記)

- 3、**組間互學**:速度較快的組別，可以去跟其他組別互相交流。  
 4、教師在學生自學過程中，進行行間巡視，提醒學生有條理的表達自己的感受與觀點。



影片自學中



兩人小組討論中



組間交流中

◎態度評量

### 三、統整活動

**教師導學**:這幾份紀錄單中統整了之前自我覺察、自我管理和社會覺察的學習內容，透過影片自學後，大家統整了頭腦內的想法。原來，我們都一樣。透過和同學討論中，相信大家更願意敞開心房表達自己。希望你們都能擁有自己的一片解憂森林。

◎態度評量

## 教學歷程記錄

|    |           |    |  |
|----|-----------|----|--|
| 圖例 | <b>愧疚</b> | 情緒 |  |
| 情況 | 未盡到職責而內疚  | 解釋 |  |

- 活動:情緒日日報
- 說明:透過每日聯絡簿紀錄，讓學生理解每個情緒語詞的意思和實際發生在自己身上的情況。

|           |                         |                         |                                     |
|-----------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>挫折</b> | 考試時大家都及格，只有我不及格時。(20)   | 功課沒寫完讓我很挫折(別人都寫完了)。(19) |                                     |
|           | 說好要早睡早起，但是早上卻沒有起床。(24)  | 考前很努力了，但還是沒有進前三名。(22)   | 800公尺體適能，老師說要五分鐘跑完，但是我跑了六分鐘才跑完。(19) |
|           | 本來說要每天跳繩300下，可是我沒做到。(5) | 數學只考73分，我心中目標是85分。(26)  | 玩遊戲玩了很多次，但還是一直卡關過不了。(21)            |
|           | 別人都長高只有我沒有長高。(2)        | 我認真學數學，但都沒有進步，我很挫折。(11) |                                     |

- 活動:情緒日日報
- 說明:老師每日批改完聯絡簿，可以針對學生在不同情況下產生相同情緒的事件內容，和全班分享，讓學生知道情緒的多面向。




情緒日日報1

情緒日日報

| 情緒語詞 | 解釋                 |
|------|--------------------|
| 害怕   | 面臨險境而心中覺得恐懼。       |
| 高興   | 感到愉快或興奮。           |
| 丟臉   | 出醜，覺得沒面子。          |
| 輕鬆   | 沒有負擔，心情舒適。         |
| 難過   | 心情不愉快，傷心。          |
| 得意   | 內心為自己感到滿意，甚至引以自豪。  |
| 厭煩   | 對事情不感興趣，甚至覺得無聊乏味。  |
| 生氣   | 發怒的強烈情緒狀態。         |
| 緊張   | 情緒不安的狀態。           |
| 平靜   | 沒有明顯的情緒起伏，心情放鬆穩定。  |
| 羨慕   | 心中渴望得到別人擁有的東西。     |
| 擔心   | 對某件事不安，不放心。        |
| 無助   | 自我價值感低落，對自己感到無能無力。 |
| 嫉妒   | 因他人勝過自己而心生不滿。      |
| 幸福   | 生活感到漸漸愉快。          |
| 焦慮   | 不安和擔憂的感覺。          |
| 愧疚   | 未盡到職責而內疚。          |
| 委屈   | 受到不應有的指責而心理難受。     |
| 挫折   | 因個人目標無法達成而產生的情緒反應。 |
| 驚慌   | 驚嚇到慌張。             |



情緒日日報2




情緒日日報2

- 活動:情緒日日報
- 說明:透過遊戲化配對過程，降低對情緒語詞的距離感和增加學習的趣味性。

## 小組討論紀錄(學習吧)

壓力不能避免，你會怎麼紓解你的壓力呢？

請透過小組討論，寫出五點小組組員紓解壓力的方法。

1、看書


2、看著外面的天空

5、拿出自己的手機/平板，在注音鍵盤中亂打聽著按下注音鍵的聲音

3、聽音樂

4、自己出去走走

整理全班的點子，蒐集好多好多減壓方法，為下個活動鋪路!



- 活動:小五生壓力大調查
- 說明:針對調查內容，學生進行小組討論並在學習吧上註記，大家討論出來的紓壓小方法剛好可以作為下個活動的鋪陳。




- 活動:減壓泡泡 Happy time
- 說明:利用 Canva 製作獨一無二的減壓泡泡傳單給自己，投入傳單製作中的專注瞬間。

●說明:減壓泡泡 Happy time 學生作品

YOUR LOGO 當心情不好時 可以做運動或看書



APR 12 2023

### 我的舒壓妙招

# SMILE



打籃球是我的舒壓妙招



製作者: 蘿蔔

## 我的舒壓 妙招



聽音樂也是我的舒壓妙招

## 我舒壓方法



我的舒壓方法就是打桌球

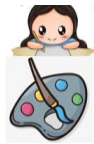
我是恩恩!

作品欣賞(男孩篇)



**2 思考設計方向&寫想法**

**3 開始繪製圖卡&繪關懷**



將設計想法和圖片都繪製在紙本上，手寫~才看見溫度!

- 活動:復原力圖卡設計
- 說明:透過第一步驟觀摩他人作品，到二和第三步驟，寫想法和繪關懷，學生將想法繪製出來，用紙本呈現，作品完成後再將其數位化。



- 活動:復原力圖卡設計
- 說明:復原力圖卡上台報告，ipad(螢幕鏡像輸出)與大屏連接，把自己的創作理念分享給同學們。



↑上台前小組成員們互相討論和練習。

作品名稱：每個生命都值得被關懷



圖卡說明：這張圖是在說一位小女孩走著走著，突然想起曾經救過的小動物，但卻還有更多的小動物需要我們的幫忙。

作品名稱：找一個沒有人的地方大聲哭出來吧！



圖卡說明

每當我不開心時就會去沒有人的地方聽音樂，但我很喜歡夕陽，所以我就畫了一個小女孩看著日落。——

●說明：復原力圖卡設計學生作品

完成步驟

1. 先將紙本圖片掃描成電子檔。
2. 將數位圖片進行簡單編輯(亮度和對比等)。
3. 完成數位版復原力圖卡設計說明
4. 繳交圖卡照片至 Classroom。

作品名稱：你需要幫忙嗎？



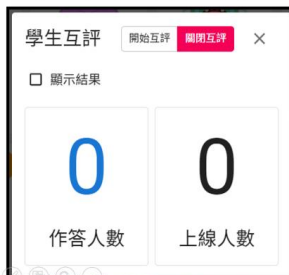
有一個小男孩在下雨的時候忘記帶傘了，然後有一位熱心的人幫他撐傘。

●說明：復原力圖卡設計學生作品

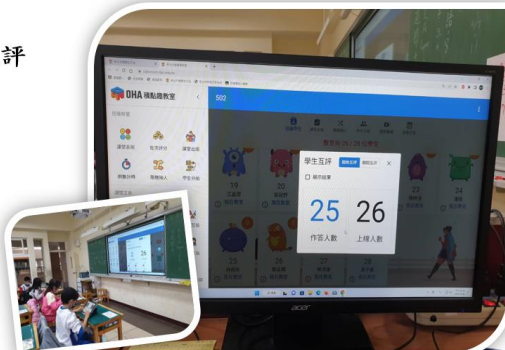
班上一位學習力較落的學生，亦可完成一份簡單的復原力圖卡設計。關鍵在於同儕的互相協助(搭鷹架)。

## 積點趣教室互評

- 1、登入積點趣教室
- 2、開啟課間工具裡的學生互評



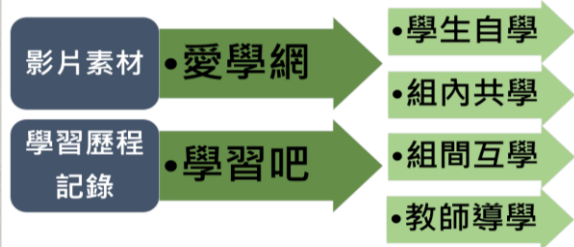
- 3、按**開始互評**(學生可以開始動作)
- 4、按**關閉互評**(可立即統計票數)



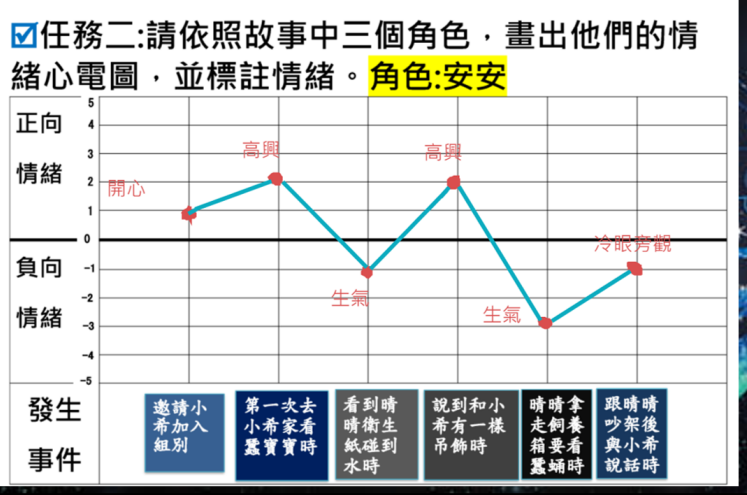
●活動：復原力圖卡設計

●說明：學生互評時間，透過積點趣教室互評功能，系統可直接統計出投票結果和票數，相當方便快捷。

- 活動:看影片學人際
- 說明:以愛學網影片為素材，學生進行自學，將原本搭配的紙本學習紀錄單數位化，搭配學習吧進行學習單劃記，劃記完後學生繳交老師可立即透過大屏分享，讓討論更即時。(採學習者主導的影片教學模式，老師引導學生進入「主動」思考與意義建構的學習歷程。)



學習吧學生劃記



- 活動:看影片學人際
- 說明:學習吧劃記畫面。完成數位學習單的註記方式很多，打字或觸控筆手寫皆可!



- 活動:看影片學人際
- 說明:SEL也可以很系統化。此部分強調由影片角色經驗中，自省自己!給予學生充分的時間寫出自己的看法。

## 教學資源整合

這次主題課程中，依照不同活動使用相對適切且對學習成效有幫助的平台和 app 進行教學，下方圖示中粉紅色的部分為數位融入的部分。



## 成效評估

### 1、學習目標:能夠覺察並辨識自己的情緒

依照聯絡簿每日紀錄，從2/14-4/12，90%學生皆能完成指定任務，覺察出自己生活中的情緒。10%的學生容易發生情緒和事件無法配合的狀況。

### 2、學習目標:在感到挫折、壓力或緊張時，能讓自己恢復平衡，且不會對他人造成負面影響。

透過減壓泡泡傳單，提醒自己恢復情緒的平衡。除兩位資源班孩子外，其他學生都可以完成任務。

### 3、學習目標:能覺察他人的感受，展現同理心。

復原力圖卡

26 2  
已提交 已提交

除兩位資源班孩子外，其他學生都可以完成任務。

我設計這張圖卡的原因是因為，有了別人的幫助，能讓原本黑暗的內心，變得光明。(21)

身邊或許有遭受過家庭暴力的孩子，向他(她)伸出你的援手，說不定，在他(她)看來黑白的世界裡，會因為你的出現有了色彩。(22)

不管遇到什麼困難的事，別擔心一定有人幫助你的。(05)




當生氣或難過時，可以去散步或是風景比較美的地方，讓心情放鬆一下，美景也會使人快樂不論從哪個角度看，都是個很美的風景。(04)

節錄幾位學生圖卡設計理念，站在“他人”角度給予關懷，覺察和同理他人!

資源班孩子，無法完成 classroom 文件共作，改由老師問，並將他的答案打出來給同學看。保持教學和繳交作業的彈性，可以讓更多孩子放心投入在主題課程中。

4、學習目標:遇到衝突時,能夠傾聽各方感受,並且表達自己的感受與觀點,努力讓事情變好。學習目標:能綜合各種利益關係,做出行動與決策,並在下決定後願意接受和承擔後果。

下圖為量化數據,依照數據可以看出完成度超過95%。

|   |                |
|---|----------------|
|  看影片學人際-蠶    | 成員完成度 1 / 27 人 |
|  看影片學人際-遊戲攻略 | 成員完成度 1 / 27 人 |
|  看影片學人際-悄悄畫  | 成員完成度 1 / 27 人 |

下圖為質化資料,95%以上學生能綜合各種狀況,做出決策,並理解後果!

3、阿其獨自去找陳坤,叫陳坤去跟阿西道歉,如果是你,你也會選擇這麼做嗎?為什麼?還是你有其他作法?

如果是我,我會和小其一樣去找陳坤,叫陳坤去找阿西道歉,因為我覺得陳坤不對,而且如果是我去找陳坤,被揍的也不一定是我!

3、阿其獨自去找陳坤,叫陳坤去跟阿西道歉,如果是你,你也會選擇這麼做嗎?為什麼?還是你有其他作法?

我不會選擇這樣做,因為獨自一人去找兇猛的人很危險,我會跟老師說不但可以處罰陳坤的行為是不對的,也可以跟阿西說不可以帶遊戲機來學校,真是一舉兩得。



質化資料中除了繳交作業,也可從劃記中看到孩子的「用心」!

### 任務四 (小組討論)


人際溝通要順利,你覺得要達到哪些原則呢?請列出五點。



和別人講話要有禮貌 

聊天不要一直插嘴  
慢慢聽別人說完話才行  

說話要大方一點  
不能太害羞   
說話總是停頓

不要為了一些小事就  
吵起來  

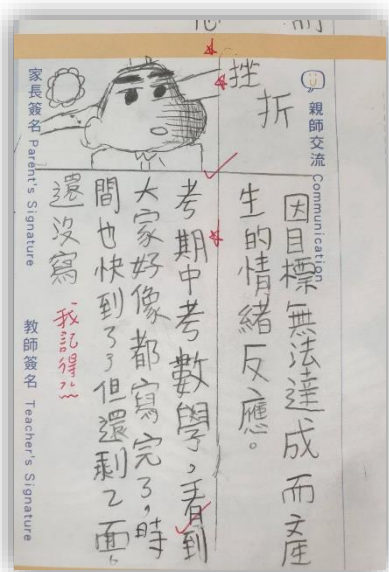
不要太粗魯  
可以細心一點 

溝通並不是只有透過說話這一種方式。而整個社會越能理解選擇性緘默症,他們所承受的壓力和負擔,也許就能輕鬆一些。 

主題課程「種下一棵解憂的樹-SEL 社會學習全攻略」是教學者第一次在課程設計中將情緒有系統的放在教材中，結合 SEL 社會情緒學習概念，期待讓學習主軸更明確有邏輯。從主題課程中，試著讓學生透過各種體驗和實作來了解抽象的「情緒」概念，從中老師和學生都感受到不少的成長和改變，以下幾點為教學後的省思：

### 1、學習要穩定，心要先定：

擔任高年級導師多年，明顯的察覺到，學生在學習態度上的消極，似乎很多事都不感興趣，常突如其來的生氣和情緒低落，嚴重影響到學習和班級氛圍。老師疲於奔命在處理孩子的內心世界，孩子也在風暴中努力想知道自己怎麼了。因為感受深刻，所以開始從新(心)出發，透過這套 PBL 課程設計，希望在學習學科知識之前，先關心學生的心，讓情緒風暴變成每日天氣預報，接受情緒的多變和日常。確實班級科任老師也反映，相較於其他班級，我們班相對平靜和穩定，可見「心定」是很重要得學習前任務阿！



### 2、把情緒具體化&生活化：

課程中試著把抽象情緒具體化，這部分花費很多力氣，讓孩子繪製情緒圖、了解情緒的解釋，並透過每日聯絡簿把情緒和生活經驗結合，讓表達情緒，自然而然成為學習和日常的一部分。意外小收穫，家長端透過每日聯絡簿的文字，也可以和孩子同步了解情緒是什麼，也更了解青春期孩子的心。

### 3、同儕夥伴在情緒學習中很重要：

小組內大量討論分享，是老師刻意的學習安排，讓孩子感受到，原來，我們都一樣。組內共學中，因為安心所以可以好好暢談自己，學生更願意敞開心房表達自己，把難說出口的情緒透過同儕慢慢梳理並接受。

#### 4、化無形為有形：

「小五生壓力大調查」中，透過量表填寫，統計後，把大家壓力化為有形，學生們看到量表結果，都心有戚戚焉，知道自己承受的壓力或心煩意亂的情緒，是每個人都正在經歷的。科技的協助，讓量表可以很快速地呈現給孩子看，對教學有很大的助益！

#### 5、學習和模仿他人減壓方法：

壓力不會消失，但可以運用方法減少，減壓也需要學習。Canva 製作完的減壓泡泡傳單，方便易上手，透過數位工具彼此分享作品，其實是再再的提醒自己，有這麼多方式可以減壓，不妨試試，將情緒學習的概念逐一建立在孩子心中。



#### 參考資料

- 1、親子天下-SEL 是什麼？社會情緒學習技巧、優點有哪些？SEL 在家這樣學 <https://www.parenting.com.tw/article/5093530>
- 2、愛學影展2023不一樣又怎樣「悄悄畫」 [https://i-fun-filmfestival.tw/2023/movies\\_8.html](https://i-fun-filmfestival.tw/2023/movies_8.html)
- 3、CASEL 官網：<https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- 4、Hami 書城-找出深埋體內的復原力 <https://reurl.cc/930gEY>

種下一棵解憂的樹--

影片來源:愛學網/2022 愛學影展/天秤上的青春/悄悄畫

## 看影片學人際

任務一:請先將影片認真看過一次，寫下你第一次看完影片的真實想法。(個人作答)



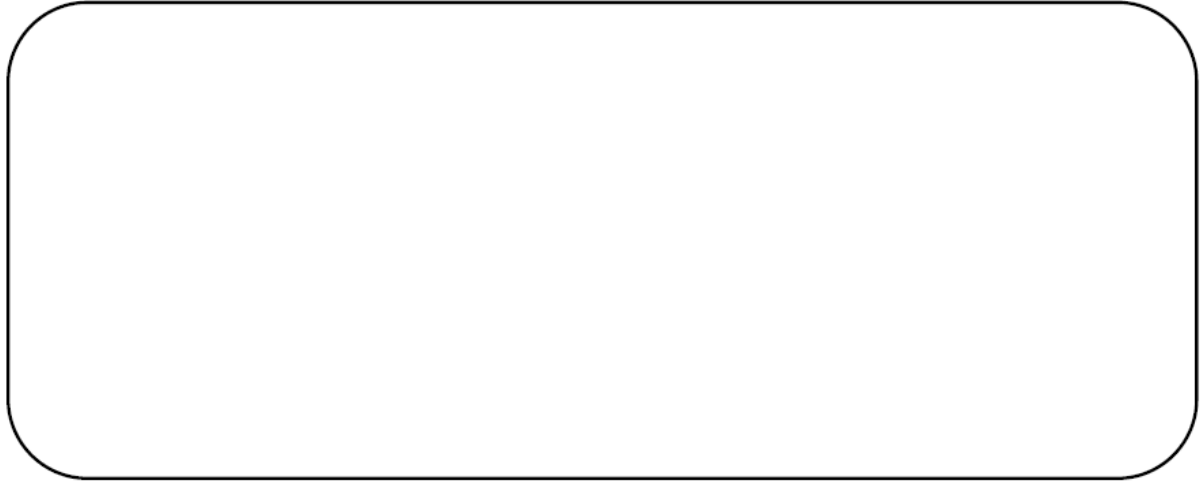
任務二:請依照故事中三個角色，畫出他們的情緒心電圖，並標註情緒。角色:晴晴

任務二(小組討論)

遇到不同類型的人，要採用不同的溝通方式，片中的凱軒在溝通過程中犯了哪些錯誤，造成小漠的緊張反映。如果是你，你會做哪些改變?

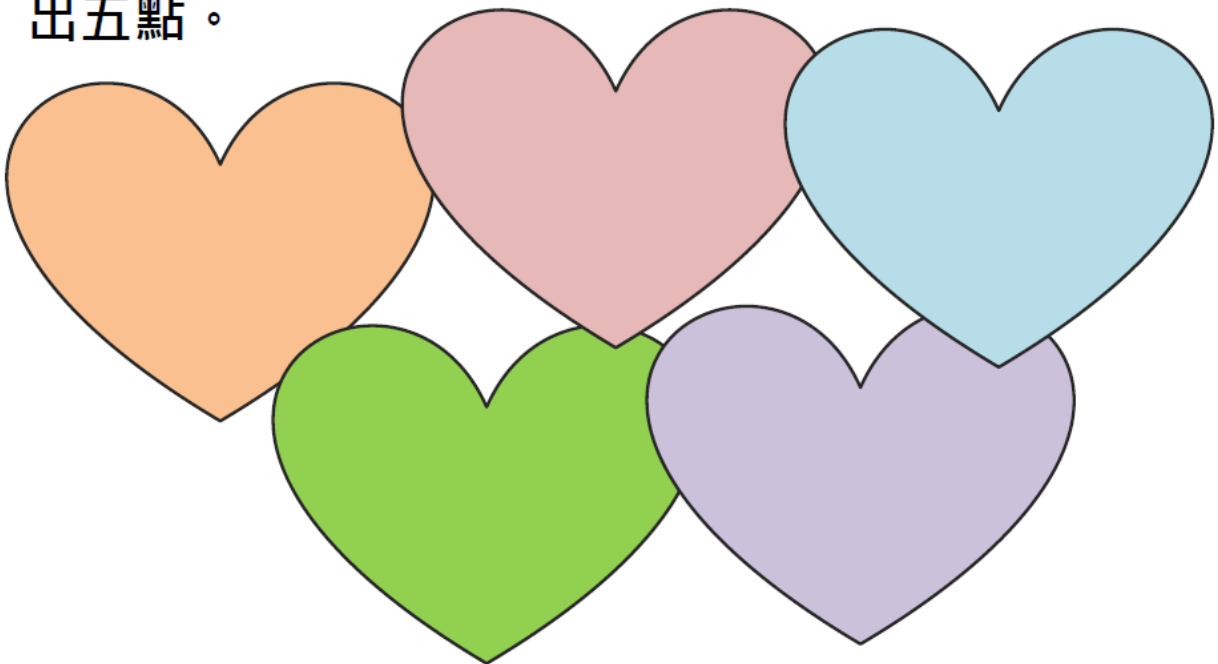
任務三 (小組討論)

溝通過程中，**只是猜測別人的想法就行動，很可能造成誤解**，從影片中哪些地方可以發現這個道理？



任務四 (小組討論)

人際溝通要順利，你覺得要達到哪些原則呢？請列出五點。





## 學習點:

人和人的溝通並不是只有「說話」這一種方式。我們需要用不同的方式認識和傾聽對方，跟對方「核對」想法很重要。

附錄二 愛學網愛學影展影片「遊戲攻略」數位學習單(上傳學習吧使用)

種下一棵解憂的樹--

### 看影片學人際

影片來源:愛學網/2022 愛學影展/天秤上的青春/遊戲攻略

任務一:請先將影片認真看過一次，寫下你第一次看完影片的真實想法。



任務二:請畫出影片中**小其**的情緒心電圖，並標註情緒。

|          |    |            |             |          |             |            |             |  |
|----------|----|------------|-------------|----------|-------------|------------|-------------|--|
| 正向<br>情緒 | 5  |            |             |          |             |            |             |  |
|          | 4  |            |             |          |             |            |             |  |
|          | 3  |            |             |          |             |            |             |  |
|          | 2  |            |             |          |             |            |             |  |
|          | 1  |            |             |          |             |            |             |  |
| 負向<br>情緒 | 0  |            |             |          |             |            |             |  |
|          | -1 |            |             |          |             |            |             |  |
|          | -2 |            |             |          |             |            |             |  |
|          | -3 |            |             |          |             |            |             |  |
|          | -4 |            |             |          |             |            |             |  |
| 發生<br>事件 | -5 | 看到阿西跟朋友的互動 | 到廁所門口找阿西說話時 | 偷偷幫阿西破關時 | 撿起遊戲機被陳坤威脅時 | 獨自去找陳坤講道理時 | 去找阿西給他遊戲攻略時 |  |

任務二:請依照影片內容，回答下列訊息。

1、阿其一開始為了交朋友做了哪些努力?有成功嗎?

2、阿西有哪些特質?讓阿其想跟他做朋友。

3、阿其獨自去找陳坤，叫陳坤去跟阿西道歉，如果是你，你也會選擇這麼做嗎？為什麼？還是你有其他作法？

4、回想你自己的生活經驗，你都是用哪種方式交朋友呢？

任務三:如果你可以給影片中主角一些**人際互動**上的建議，你會給予這三個故事中的人物哪些實質的建議呢？

阿其

阿西

陳坤



## 學習點:

要能綜合各種利益  
關係，**做出行動與決  
策**，並在下決定後願意  
接受和承擔後果。

附錄三 愛學網愛學影展影片「蠶」數位學習單(上傳學習吧使用)

種下一棵解憂的樹--

影片來源:愛學網/2022 愛學影展/天秤上的青春/蠶

### 看影片學人際

**任務一:**請先將影片認真看過一次，寫下你第一次看完影片的真實想法。



☑任務二:請依照故事中三個角色，畫出他們的情緒心電圖，並標註情緒。角色:晴晴



☑任務二:請依照故事中三個角色，畫出他們的情緒心電圖，並標註情緒。角色:安安



**☑任務二:**請依照故事中三個角色，畫出他們的情緒心電圖，並標註情緒。**角色:轉學生小希**



**☑任務三:**小組討論時間。

如果你有一個神奇的遙控器，可以倒轉時間，你會如何翻轉這個故事的結局。請說明清楚你要成為誰，回到哪個時間點，並且做什麼事？因為做了這個事，結局會改寫成什麼。



## 學習點:

遇到衝突時，能夠**傾**  
**聽各方感受**，並且**表達**  
自己的感受與觀點，努  
力讓事情變好。