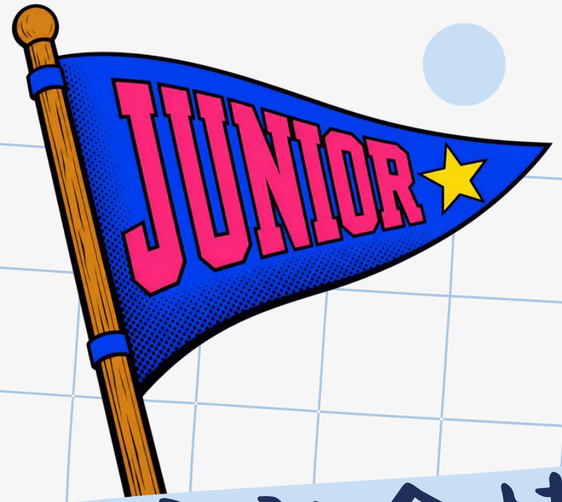
臺中市社會情緒學習資源中心

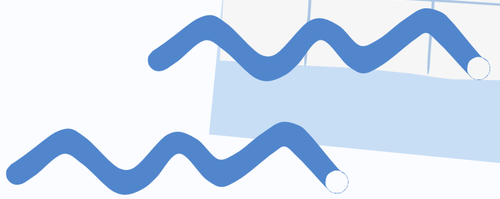
自我覺察 | 自我管理 | 社會覺察 | 人際技巧 | 負責任的決策

SEL



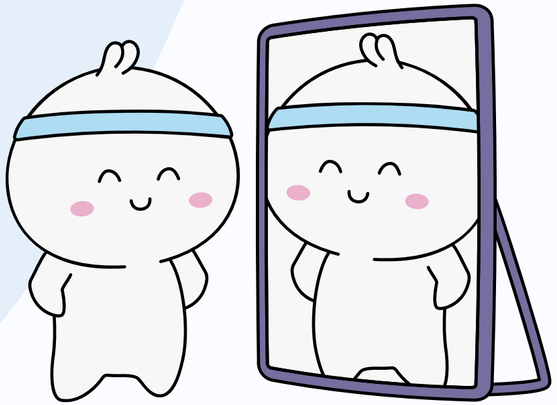
推動臺中市社會情緒學習（SEL）

國中篇



SEL是什麼？

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）是一個持續發展的學習歷程，幫助學生認識情緒與優勢、管理壓力與衝動、理解他人觀點、建立健康關係，並在真實情境中做出安全、合宜且負責任的決定。



五大核心能力	核心內涵	國中生活應用
自我察覺	辨識情緒、價值觀、優勢與需要	考前焦慮、同儕比較時看見自己的感受
自我管理	調節情緒、管理壓力、設定目標	衝突先停一下，拆解讀書任務
社會察覺	理解他人觀點、尊重差異	理解沉默同學可能有不同顧慮
人際關係技巧	溝通、合作、衝突處理與求助	分工、拒絕、修復關係與尋求支持
負責任的決定	評估後果，考量安全與公平後行動	不轉傳私密影像，必要時保留紀錄求助

孩子
溝通
我們
需要
時間
事情
花時間
學校
成績
狀況
不足
以上
除了
咖啡
自己
無法
想法
檢視
提出
如何
未來
認為
不夠
事宜
改變
放下
有關
方式
突時
手邊
作息
情況
觸陽光
要求
只有
認同
因此
運動
很多
的關
理想
回應
判斷
睡前
晚上
活動
就業
不用
常責備
手遊
情形
所以
當有
總是
飲料
習慣
立刻
心中
或是
堅持己
學習
激烈
午休
作業外
壓力
以下
科系
詢問
體育
喝咖啡
前進
沒有
課外
補習
團活動
自身
慢慢
行程
睡覺
幾句
照著
平日
考試
課業
了解
注意
放學
清楚
點過
常因
一下
每天
戶外
下去
趕作業
可樂
午睡
生涯
知道
太多
可能
咖啡因
沉迷
滿檔
成熟
家長
追劇
含有
假日
希望
擔心
不佳
增進
常不歡
總認
規畫
意見
努力
是否
少運動
發展
經常
經驗
每當
選擇
起衝
發生

核心能力一：自我察覺

學習內容
情緒名稱與強度｜身體訊號｜
情緒與行為的區分
價值觀與優勢｜需要與壓力來源

先看見自己，才有機會選擇適合的行動。

國中情境

考前胃痛、失眠可能是焦慮訊號；看到同學被稱讚卻不舒服，可能包含羨慕、自我懷疑或渴望被肯定。

可用句型
「我現在感到＿＿，強度約＿＿分；事情是＿＿；我在意的是＿＿；我需要＿＿。」

核心能力二：自我管理

情緒可以被感受，
行動則可以被選擇。

1 停一下｜離開衝突現場或暫停回覆
2 調節身體｜深呼吸、喝水、伸展及短暫安靜
3 整理想法｜分辨事實、推測與擔心
4 採取行動｜溝通、求助、規劃或重新開始

學習策略
1. 把大目標拆成今日任
2. 建立睡眠與3C界
3. 失敗後檢討策
4. 不自我否定

。

可用句型：「我現在很生氣，但我不必立刻回覆；我需要先冷靜＿＿分鐘，再處理這件事。」

核心能力三：社會察覺

活動：同一事件、不同觀點角色扮演--從當事人、旁觀者與教師角度重新理解。

理解別人的處境，
不代表必須同意對方。

學習內容
辨識情緒、換位思考、尊重文化與家庭差異
看見刻板印象與偏見，關注公平與包容

情境案例
小組討論時同學沉默，可能是還沒想好、擔心被嘲笑或表達較慢，不能直接推論為不合作。

三個提問
他可能看見什麼？
他可能擔心什麼？
我可以怎麼問，而不是直接下判斷？

核心能力四：建立健康的人際關係

清楚表達｜專心聆聽｜適度拒絕｜合作分工｜修復關係

國中情境：小組分工不平均、朋友未回訊息、玩笑造成不舒服、班級群組出現攻擊性留言。

衝突處理流程

先確認事實 → 說出感受與需要 → 聽對方說明 → 提出兩個方案 → 約定後續做法

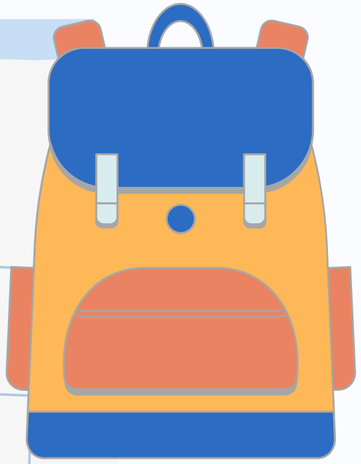
溝通公式

「當___發生時，我感到___，我希望___，我們可以一起___嗎？」

界線不是拒絕所有人，而是清楚說明自己能接受與不能接受的方式。

核心能力五：做出負責任的決定

確認問題 → 列出選項 → 預測後果
→ 考量安全、尊重、公平與規範 → 必要時求助 → 檢視結果



案例1
朋友邀請轉傳同學私密照片或嘲笑截圖

是否取得同意？會不會造成傷害？是否違反校規或法律？如果內容公開，我願意承擔後果嗎？

「數位世界裡，一次看似簡單的轉傳，也可能成為他人長期的傷害。SEL所強調的負責任決策，是在同儕壓力、好奇心與從眾心理之下，仍能停下來思考後果，尊重他人的界線與隱私，並為自己的每一次選擇負責。」

家庭常備情緒急救包-先照顧自己，再擁抱孩子

用運轉宜注意策略方式，避免衝突與衝動

高活力

低舒適　高舒適

低活力

焦慮	煩躁	憤怒
生氣	緊張	錯愕
不安	困擾	擔心

得意	興奮	雀躍
心動	期待	熱情
開心	愉快	幸福

悶	無聊	低落
難過	孤單	失望
厭惡	無力	憂鬱

感動	溫暖	充滿愛
安心	自在	滿意
平靜	舒服	放鬆

先停一下

接住情緒

互相傾聽

看見彼此需要

一起找方法

修復關係

先照顧教師的幸福與情緒健康，才能建立學生的安全感與學習感

這不只是「老師開心，學生就開心」，而是強調教師的身心狀態會影響班級氛圍，也會成為學生學習情緒調節的示範。

1 幸福教師，是安全班級的起點

當教師能照顧自己的情緒、壓力與需求，較能以穩定、溫暖的態度面對學生，讓學生感受到班級是一個安全且可以信任的環境。

2 教師的情緒，就是學生感受到的班級氣候

學生不只聽教師說什麼，也會觀察教師的表情、語氣與反應。教師穩定，學生比較容易安心；教師焦慮或失控，學生也可能跟著緊張。

3 先安頓自己，才有餘裕安頓學生

教師不是沒有壓力、沒有情緒，而是懂得覺察自己的狀態，在情緒高點時先停下來、調整自己，再回應學生。

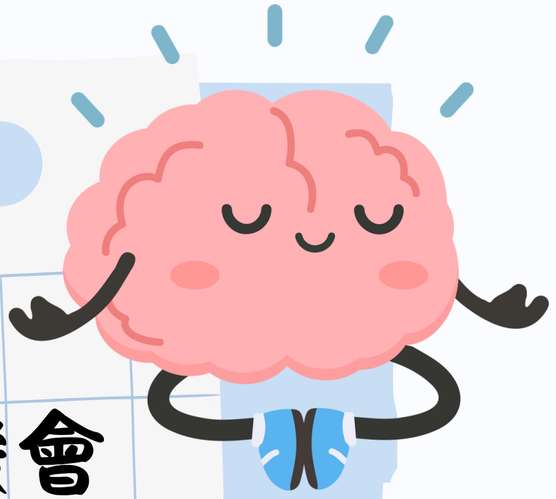
4 教師的幸福，是一種情緒教育的示範

當孩子看見老師也會累、會挫折，但懂得照顧自己、尋求支持、重新調整，孩子學到的就是最真實的 SEL。

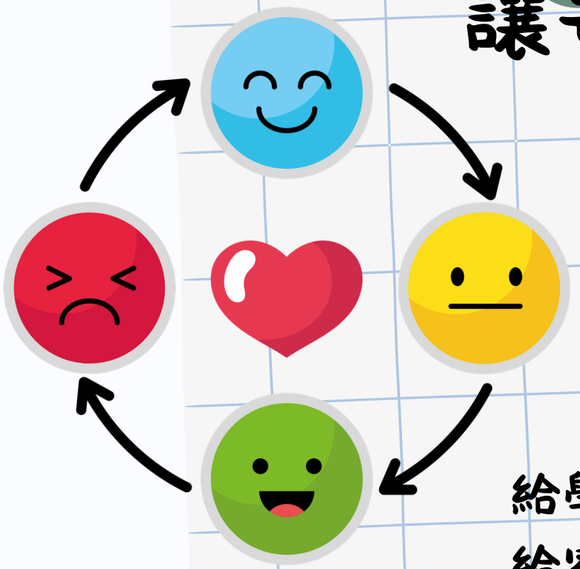
臺中市社會情緒學習資源中心

自我覺察 | 自我管理 | 社會覺察 | 人際技巧 | 負責任的決策

SEL



讓每一個孩子，都有重新選擇的機會



看見情緒，不急著否定

說出需要，不必獨自承擔

停一下再決定，讓行動更安全、更負責

給學校｜把SEL放進每天的課堂與關係裡。

給家庭｜在要求之前，先建立可以說話的安全感。

給學生｜你不需要一次做到最好，但可以從下一個選擇開始。

一起打造能理解情緒、尊重差異、勇於求助、願意成長的國中校園。