

將音檔內容轉為逐字稿，能幫助我們更細緻地研究 SEL（社會情緒學習）的推動策略。

以下是您提供的「SEL 深度解析：臺灣教育如何用『AI』與『師生共好』策略，打造幸福學校.m4a」音檔摘要的逐字稿：

歡迎收聽，今天啊，我們要來深入聊一個最近越來越常聽到的詞，就是社會情緒學習，英文簡稱 SEL。您提供的資料，哇！真的很多元呢！有官方的政策，有專家簡報，還有那種很創新的教案，學術觀點也沒少。那我們今天的任務就是幫您從這些資料裡抓出重點的重點，特別是看這個 SEL 它到底是怎麼實際進入學校？怎麼融入課程教學跟班級經營這兩塊。

對，我們常常聽到 SEL 這個詞嘛，但他具體在臺灣的教室裡是怎麼落地深根的，不只是個口號對吧！它有哪些具體的教學方法互動模式，這就是我們今天要挖深一項的核心問題。我們會一起來看看政策背後到底是什麼原因在推，有哪些教學方法讓人覺得哦！蠻有意思的。聽說還有結合科技的嘗試，還有那些能在教室裡創造不同氣氛的管理技巧，目標是讓您快速掌握這個 SEL 到底怎麼在教育現場發揮它的作用。好，那我們就開始吧！

首先可能要先釐清一下，為什麼現在大家這麼關注 SEL，它到底是什麼東西？嗯！這個問題問得很好。簡單來說，SEL 的核心概念其實是培養五種能力。這五種能力是互相有關聯的。通常大家是參考美國一個叫 CAS 的組織，他們提出的框架。哪五種呢？就是認識自己情緒的**自我覺察**，還有有效管理自己情緒跟行為的**自我管理**。然後是能夠理解別人的看法，有同理心的**社會覺察**，然後是建立維持好關係的**人際關係技巧**。最後一個是做出關懷他人比較要合乎倫理的決策叫做**負責任的決定**。這五個聽起來嗯！是有點學術了。對，聽起來有點硬。對，但有一個說法我覺得很生動耶！他把 SEL 簡化成三個步驟。**感覺他，注意他，看著他**。其實強調的是一種對內在世界，還有外在環境更敏銳的覺察力。他不只是理論而已。哦！感覺他，注意他，看著他。這個好記，所以是關於了解自己，管好自己，懂別人，跟別人好好相處，然後做好的決定。那為什麼是現在這個時間點臺灣好像特別需要推動 SEL，您給的資料裡面教育部甚至有一個，哇！從 114 年到 118 年的社會情緒學習中長程計畫。背後是有什麼急迫性嗎？嗯！這個問題很關鍵。從此要來看哦！那個推力是很多方面的，首先當然這個大家可能都很有感，就是**數位時代帶來的衝擊**。啊手機社群媒體。對！你看嘛，手機社群媒體幾乎佔滿了學生的生活。這對他們的專注力啊！心

理健康啊！其實都有影響。更別說那個網路霸凌，人際疏離這些衍伸的問題。嗯！這些確實很困擾。但還有一個更有意思的點，資料裡面有提到一個對比。哦，什麼對比？就是說臺灣學生在 PISA 國際學業評比表現非常好哦！學能力很強。對！這個我們都知道很厲害啊！可是哦！在**學習動機**、**自信心**，還有那個**幸福感**這些我們叫**情意面的指標**上，嗯！相對來說好像還有進步的空間。哦！所以學科成績好，但不一定快樂或是有自信。對！這就提出一個問題了嘛！學業成就高就真的代表學生準備好面對未來了嗎？看起來答案好像不是那麼肯定。唉！這點真的值得我們好好想一想，所以不只是外面環境的挑戰，也是看到內在需求的落差。高成就底下可能做幸福感或是學習熱情的隱憂。沒錯！再加上校園裡面時不時還是會聽到一些霸凌事件啊！師生衝突啊！對！這也讓大家意識到建立一個**正向的支持性的校園關係**有多重要。

最後一點是雖然我們現有的課程，像是那個綜合活動，健康與體育，生命教育這些領域，其實裡面已經有不少 SEL 的概念了。嗯哼！可是好像少了一個更**系統性的**或是說**更融入每天學校生活的實踐方式**。學生可能課堂上聽過，但好像比較少機會在真實的情景裡面練習、了解。所以這個中長計畫他設定的願景是**幸福師生共好**。這個師生共好聽起來不止看學生，老師也包含進來了。對！這點非常非常重要，我們等一下會再多聊一點。這個計畫就是希望 SEL 不要變成額外的一門課，而是能**自然而然的融入學校的日常運作裡**。說到融入，這就帶到我們的核心問題了，那 SEL 具體是怎麼放到課程教學裡面去的？如果不是多一門課，那老師們到底要怎麼做啊？**融入**？對！這真的是關鍵字，資料裡面大概歸納了幾種主要的路徑。第一種路徑就是好運用**現有的相關課程**。像是剛剛提到的綜合活動、健體那些。對對，綜合活動、健康與體育、生命教育，這些課的目標本來就跟 SEL 的那五大能力其實高度相關。老師可以在這些課堂裡面更有意識的去引導學生練習相關的技巧。嗯！這聽起來比較直觀，那還有其他方式嗎？第二種路徑就更有挑戰性，但我覺得也更有趣。那就是把 SEL **融入各個學科領域的教學**裡面。各個學科意思是國語、數學、自然、社會、藝術都要。對！就是這個意思。哇！在所有科目裡都融入 SEL。這個聽起來有點難想像，比如說數學科，數學科要怎麼融入啊？呃！數學科嗎？或許比如說可以透過**小組合作解題**。哦！對！在合作裡面練習溝通啊！協商啊！還有大家一起面對卡關的那種挫折感。嗯！然後您提供的資料裡面有一個例子我覺得超吸驚的。哦！快說來聽聽。是一個國小高年級的**藝術領域教案**，名字叫做 SEL- 一起幸福探索之

旅。一起幸福探索之旅，聽起來不錯。這個教案很特別的地方在於他還結合了AI工具。AI跟SEL這組合。他是怎麼運作的啊？這個教案設計了四個單元。主題我看一下哦！有**能量之生，情緒態，解憂之意，傳遞之能**。嗯！學生會去聽音樂，像是那個KUnited的歌，很有正能量的。然後思考自己可以為世界做點什麼？他們還會用身體表情來演繹不同的情緒狀態，這樣可以更認識表達自己的感覺，甚至還會針對一些生活中的煩惱情境，學著寫信給同學提供支持跟建議。聽起活動很豐富，那AI用在哪裡？AI的應用就是最有趣的地方了。他們用了一些工具，像是有個可以及時對話的叫**Chat Everywhere**。哦！還有大家可能比較熟的那個設計工具**CVA**。還有一個可以生成音樂的叫**SUNO AI**。哦！學生就用AI來幫忙翻譯外文歌詞。唉！這個實用。對！然後跟A激盪，比如說五年級學生可以為世界做什麼貢獻。還用了AI生成的圖片去做那種關於情緒調節的**電子繪本**。哇！甚至最後還用AI輔助創作歌曲，把學到的正向能量傳遞出去。這聽起來有夠酷的，那學生的反應呢？他們覺得怎麼樣？這個AI在裡面到底扮演什麼角色是有幫助？還是反而干擾了人跟人之間的情感交流啊？就是這個案例我覺得最值得的地方。學生的粉絲，嗯！非常有意思。有人分享說他跟AI討論那個貢獻的時候啊！AI給了一些建議，像是分享知識啊！關懷同學啊！建立友善群體這些。他發現！這些好像他平常就在做了。這讓他覺得貢獻世界好像不是那麼遙不可及的大事。哦！所以AI幫他拓展思路。還給了他信心。對，這方面AI扮演了這樣的角色，但是哦！也有學生很敏銳的指出來，他說當他們心情很不好，需要排解煩惱的時候，AI給的建議雖然很理性，很有條理，嗯哼！可是他們感覺自己那個當下真正需要的其實是**好朋友在那邊聽。陪著他，安慰他**。啊對！純粹那種理性的分析，在那一刻好像嗯不太夠力。哇！這個反而很有啟發性，他點出了科技在SEL教育裡面是有潛力的，但他也畫下了一條界線。沒錯！科技可以輔助學習，像是提供資訊啊！激發創意啊！可是他沒有辦法取代**真人互動裡面那種溫暖跟連接**。嗯！說的真好。

那除了這個很精彩的藝術課，資料裡還有提到其他學科，可以怎麼融入嗎？有的，有的，比如說**自然科學領域**。自然科？對！可以透過那種動手做的實驗探究，或者是小組合作一起觀察記錄。從中培養學生的好奇心啊！面對失敗的**任性**啊！還有團隊合作的經驗。哦！這個我比較能想像。然後**社會領域**的機會就更多了，比如說討論歷史事件的時候，可以引導學生，不止看發生什麼事，更要去同理當時不同人物的處境跟感受。**換位思考**。對！換位思考。

那探討社會議題的時候，就可以練習尊重多元文化觀點啊！反思

公平爭議的價值等，這些都是在學科知識之外同步在培養 SEL 的能力。

嗯！最後還有第三種路徑，就是發展所謂的**校訂課程**。校定課程，學校自己設計的。對！學校可以根據自己的發展重點，還有學生的需求去設計融入 SEL 的必修課，或者是彈性學習課程。讓 SEL 的實踐更貼合自己學校的特色。這樣聽起來哦，透過這幾種路徑，SEL 就不再是那種飄在空中的概念了，而是能**具體落實在每天的學習裡面**。而且您提供的那個 OECD 的研究資料也說了，學生的社會情緒技能跟學業表現幸福感是正相關的。對！這就打破了過去可能有人會覺得哎呀！花時間搞這些會不會影響課業啊這種迷思。沒錯沒錯。

好，那談完了課程內容，另一個關鍵的部分就是**班級經營**了，教室的氣氛啊！老師跟學生的互動方式啊！這些肯定對 SEL 的成效影響很大吧！絕對是 SEL 要推得好，光靠幾堂課或是辦幾個活動其實是不夠的。資料裡面一直提到一個概念叫做**全校性取向**。英文是 **h school approach**。全校性取向。嗯！意思就是說需要營造一個從上到下，從裡到外都支持 SEL 的環境，那在這個大環境底下，班級就是最核心的實踐場，老師的角色更是重中之重，老師的角色，這讓我想到那老師自己也要有這些 SEL 素養吧！不然要怎麼引導學生？您點到了一個非常非常關鍵的核心談。哦！資料裡面反複強調老師**本身的社會情緒能力**，就是 **teacher SEL**，還有他的**心理健康狀態**。有一份資料用了一個詞叫**心理資本**，**psychological capital**。心理資本。對！指的是老師那些正向的心理資源，像是自信啊！希望感啊！樂觀啊！韌性啊！這些會直接影響到班級的氣氛，還有學生的學習，老師不單單是傳授的人，他更是學生每天模仿學習的**榜樣**。嗯！甚至有份資料用了一個很傳神的比喻，說老師有時候要扮演學生**外接的前額葉**。外接的前額葉，這個比喻很有畫面感，意思是說當學生情緒上來，大腦那個理性思考的地方前額葉暫時斷線的時候。老師要能保持冷靜，像個外接裝置一樣，幫學生調節情緒，翻狀況，做出比較合適的反應。正式這個意思。但這也點出了一個很重要的前提。**老師自己要先能穩住**。對！老師自己必須先具備良好的自我覺察情緒管理能力。如果老師自己都在情緒風暴裡，那就很難扮演好這個外接前額葉的角色了嘛！沒錯沒錯。所以教育部的計畫也特別提到要支持老師，比如說提供相關的專業發展課程啊！鼓勵老師練習**自我關懷**。自我關懷像是像是資料提到的做一些**呼吸練習啊！正念覺察**，這些來提升他們自己的心理資本。這也是回應了計畫的那個願景，**師生共好**，老師好，學生才能更好。嗯！這點真的很重要。

過去我們可能比較關注學生的需求，但常忽略了老師其實也需要支持，需要被滋養。那在具體的班級經營上，有哪些策略或者方法可以幫助老師營造出那種支持 SEL 的環境呢？資料裡面提到了很多蠻實用的微型策略，**micro strategies**，比如說有一套被叫做**三個實踐重點**，**th three signature practices** 的做法，我覺得蠻有參考價值的。三個實踐重點是哪三個？第一個重點是設計**引入活動**，**welcoming inclusion activities**。引入活動。對！就是在課程開始或者一天開始的時候，透過一些簡單的儀式或活動，比如說用幾個詞描述今天心情的**情緒簽到**。哦！**checkin** 的概念。對對！或是大家圍成圈互相問後的問候圈。或是兩人一組簡短分享一下，目的是很快的幫助學生安定下來，感覺到自己是受歡迎的，被接納的，建立那個**心理安全感**。嗯！這個不錯！那第二個，第二個重點是在教學過程中運用**促進投入策略**，**engaging strategies**。這包括大家可能比較熟悉的，像是**思考配對分享**，**th pair share** 這個常用對，還有小組討論啊！角色扮演啊！腦力激盪啊等等，重點不只是讓學生聽老師講，而是要創造機會讓他們彼此互動合作，表達自己的看法，確保每個學生都能參與進來。嗯！讓大家都動起來。那第三個呢？第三個重點是安排**愉快說**，**Optimistic Closure**，這是在一節課或一天要結束前花個幾分鐘做個比較正向的總結。例如請學生分享今天的一個收穫啊！一件感恩的事情啊！或者用一句話總結今天的學習重點。哦！有個**positive ending**。對！目的是讓學生帶著比較積極的感受離開，強調那個學習的意義感。這三個實踐重點聽起來像是提供了一個結構談。讓老師可以在每天的教學裡面很自然的把 SEL 的元素放進去，而不是說非得要設計一個很大型的活動。

那在這些結構底下有沒有更具體的活動例子啊！資料裡好像提了不少。是的，是的，是的，資料裡面提供了非常多樣的活動範例，而且都對應到 SEL 那五大能力，我挑幾個來說明一下好了。好啊！好啊！比如說在**自我覺察**方面，有個活動叫**肯定圖像**，**affirmation image**，老師引導學生去想自己最近面對的一個挑戰是什麼，然後想一個可以幫助自己的正向句子或者方法。接著用手機拍一張能夠代表這個方法的照片，比如說想提醒自己多運動就拍個操。然後把這張照片設成手機桌布，時刻提醒自己，這就是把自我肯定具象化了。這個蠻有創意的。還有像是**內心小劇場**，讓學生安靜坐著，觀察自己腦袋裡平常都在想些什麼，是計劃未來還是回憶過去，擔心事情還是批評自己。就單純的觀察不去評判。這樣可以更了解自己的思緒模式。嗯！覺察自己的念頭，那**自我管理**呢？自我管理方面有一個很用的工具叫做**WOP 目標設定法**。WOPWOP 對 WOOP 分別代表 **Wish 願望**、**Outcome 結果**、

Obstacle 障礙、Plan 計劃，他引導學生不只設定目標，還要先去想像談，達成目標後那個美好的結果是什麼，然後也要預想可能會遇到什麼困難。最重要的是要預先規劃好，如果遇到困難了要怎麼克服的計劃。這讓目標設定變得更實際更可行。這個聽起來很棒談，不只是空想，還有具體的行動方案。沒錯，那至於**社會覺察**可以做一個叫**歷史觀點换位思考**的練習，就是在學歷史的時候，不只是近年代事件，而是引導學生去想像，如果你是當時那個階段的人，或是那個處境下的士兵，或是那個做了某個決策的國王，你會怎麼想？你有什麼感覺？你會面臨什麼樣的壓力？這就是在練習同理不同角色的視角。嗯！讓歷史變得更立體了。然後**人際關係技巧**方面，可以建立一些課堂溝通儀式，比如說規定在小組討論的時候，每個人發言前要先簡單重複一下上一個同學的重點，確保大家有在聽嘛！對！這個很重要。或是練習善意高通的**四個步驟**，**觀察**我看到聽到什麼。**感受**我的感覺是**需求**，因為我需要，**請求**我希望你。這是一種比較結構化的可以少衝突的溝通方式。嗯！非暴力溝通的概念。對！有點那個味道，最後**負責任的決定**方面，有個活動叫做**社群媒體對我說了什麼？**引導學生去檢視自己常用的社群媒體內容，思考這些訊息是怎麼影響他們對自己的看法，對世界的看法，還有這些訊息背後傳達的價值觀什麼？藉此培養**媒體識讀跟價值判斷**的能力。哦！謝謝你挑的這幾個例子，他們真的讓**SEL**這個概念變得非常非常具體，而且我注意到這些活動好像不只是用於特定課程，很多都可以在日常的班級互動裡面運用。

不過這麼多策略跟活動會不會因為學生的年齡不一樣而又不同的做法。比如說幼兒園的小朋友跟高中生，他們練習**SEL**的方式肯定不一樣吧！沒錯沒錯，您提到一個非常重要點，就是**發展階段的差異**。**SEL**能力的展現還有學習的重點確實會隨著學生的年齡跟心智發展而有所不同。您提供的資料裡面，其實就有針對不同學從幼兒園一路到高中他們**SEL**能力的指標。哦！有分的指標。對！比如說在**幼兒園階段**，重點可能就是幫助小朋友**辨識跟表達**，像是開心難過，生氣這些比較基本的情緒，還有學習輪流啊！分享玩具啊！這是最基礎的自我覺察。跟人際互動。嗯！到了**國小中年級**，學生可能就要開始學著辨識比較複雜一點的情緒了，像是又開心又有點擔心這種同時存在的情緒了，而且要開始理解別人的行為背後可能有不同的原因。嗯！**國小高年級**的時候，同理心的要求就更高了，可能要能理解，比如說被同學排擠的心情是怎麼樣，然後思考怎麼有善待人，同時也要開始學習怎麼從錯誤跟挫折中學習，而不是一味的怪自己或是放棄。嗯！任性的培養。對！那進入**國中階段**，哇！學生的情緒世界就更複雜了，

需要學習處理像是嫉妒啊！尷尬啊！失望啊！這種多重的情緒，也要開始能夠同理不同社會群體的觀點，像是不同文化，不同背景的人，還要學習辨識，甚至反對偏見。哦！挑戰更高了。然後到了**高中階段**，SEL的要求更高了，學生要發展更長期的**目標規劃能力**，學習怎麼**批判性的去分析媒體信息**的真假，他的影響，甚至要能主動去關心社會議題，參與規劃，比如說改善社區或是學校環境的行動。哇，所以不管是課程設計還是班級經營的策略，老師都需要很細膩的去考量學生的發展階段是什麼，選擇適合他們年齡認知能力的引導方式，同一個SEL能力，比如說同理心好了，在不同階段教法跟練習的重點就會很不一樣。嗯！這種對發展階段的考量，真的讓SEL的實踐感覺更細緻，也更人性化。聽下來哦！從課程融入到班級經營，再到考量不同年齡的需求，SEL要成功推動，好像真的需要老師投入相當大的心力。

您前面有稍微提到一個詞哦！叫**支持性紀律**，說要取代傳統的懲罰。這也是班級精靈的一環嗎？是的，是的，支持性紀律，**supportive discipline**，這是SEL導向的班級經營裡面一個很重要的理念轉變。過去我們談到管教可能比較著重在糾正學生的錯誤行為，有時候會用懲罰嘛。對！很常見。但是支持性紀律的核心精神是把學生的不當行為看作是一個**學習的機會**，而不是單純的壞事。哦！學習機會。對！重點會放在第一，幫助學生理解他的行為對自己對別人造成了什麼影響，就是把行為跟後果連接起來。第二，引導學生思考下一次碰到類似情況的時候可以怎麼做會更好。也就是學習替代的行為。嗯！第三，如果行為傷害到別人或是破壞了關係，那重點就在於**修復關係**，而不是單純的處罰。這背後其實還是緊扣著SEL的能力，像是自我覺察，自我管理，社會覺察，還有負責任的決定。從懲罰向支持跟學習，哇！這聽起來是個很大的轉變，但也更貼近SEL的精神，他不只是要學生乖乖守規矩，而是要幫助他們學習怎麼**成為一個更好的人**。的確是這樣子。

總體來看哦，不管是課程融入還是班級經營的策略，最終的目標其實都是一致的。就是要創造一個讓學生覺得**安全，被尊重，有歸屬感**的學習環境。在這樣的環境裡面，學生才更願意投入學習，更敢去嘗試去發展他的潛能。同時也學會怎麼跟自己，跟別人，還有跟這個社會和諧的相處。

好的，今天我們從您提供的這些豐富資料裡面，算是深入地拆解了社會情緒學習SEL這個主題。特別聚焦在他怎麼融入臺灣的課程

教學，還有班級經營。我們看到了政策層面的重視，像是教育部那個為期五年的中長程計畫，也看到教學現場的創新，那個**結合 AI 的藝術課**真的很有趣，還有學生那些很有動靜的反思。還有很多可以在教室裡面實際應用的班級經營策略。從日常的**三個實踐重點**到更深層次的**支持性紀律**這個裡面。嗯！核心概念我想可以這樣子來理解。就是 SEL 它真的不應該被看作是一種額外的負擔，或是只是一套新的教材，一句很時髦的口號。它更像是一種**教育理念跟實踐方式的轉變**。目標是嗯！全方位的去培養學生。讓他們不只學業好，更能了解自己，調適情緒，同理關懷，有效溝通，並且做出明智的決定。最終希望達到了那個理想狀態，就是計畫願景講的：**幸福學校師生共好**。

嗯！那對於您聽眾來說，理解這些內容，我想不僅能更清楚的看到臺灣教育未來發展的一個重要趨勢，更能體會到這些看起來好像很細微的教學互動的調整，實際上是怎麼幫助學生提升學習動力啊！心理韌性啊！還有裝備他們去面對這個快速變化的未來世界所需要的那些關鍵的**軟實力**。最後呢，這裡有個想法想留給您當做今天討論的一個延伸思考。我們在資料裡面反複看到**老師自身的社會情緒能力**，還有身心無礙是成功推動學生 SEL 的及時。老師甚至被形容成學生的**外接前額葉**。這個觀點其實也點醒了我們成人的 SEL 同樣重要，對吧？那麼如果我們把這種對成人 SEL 的重視從學校這個場域再把它推廣出去，延伸到家庭的親子關係，延伸到職場的同事互動，甚至延伸到整個社會的公共討論裡面。鼓勵我們成年人也持續的練習自我覺察，情緒調節，同理傾聽，還有建設性的溝通，這會為我們整體的社會氛圍，還有我們的幸福感帶來什麼樣的值變呢？這或許是 SEL 帶給我們更深遠的一個啟示哦！

太棒了！謝謝你。

很高興能夠協助您將這些豐富的 SEL（社會情緒學習）資料整理成逐字稿，希望這些內容能讓您更清楚地掌握臺灣教育推動 SEL 的具體策略。

SEL 確實是一個非常關鍵的教育趨勢。

正如我們在資料中深入探討的，SEL 的目標不僅是學生成績好，更是希望達成「**幸福學校**」和「**師生共好**」的願景。要實現這一目標，SEL 需要從一種額外的負擔或新教材，轉變為「**教育理**

念與實踐方式的轉變」，自然而然地融入學校的日常運作中。

這些資料也特別強調，成功的推動 SEL，老師的角色至關重要。資料中反覆指出，老師本身的社會情緒能力（Teacher SEL）和他們的**「心理資本」（**psychological capital**）是基礎。當老師能夠穩住自己的情緒時，才能扮演好學生「外接前額葉」**的角色，在學生情緒激動時提供冷靜的引導和調節。

透過理解這些系統性的策略，例如**「三項實踐重點」（引導活動、促進投入策略、愉快總結）和「支持性紀律」**，我們能更細緻地看到 SEL 如何在臺灣的教育現場落地生根。