

114學年度歷史科-SEL社會情緒學習融入教學教案

學校名稱：新北市私立復興高級商工職業學校

教案名稱：社會情緒學習與壓力轉換

教案設計者：社會科 / 蔡崙虹老師

一、教學設計理念說明（500 字以內為原則）

1. 課程設計：

關注學生知識技能，了解情緒產生的因素與行為模式，重視生活適應、就業準備，促進全人發展。結合認知、情緒和社會面向整體發展，培養健全心理素質，因應職場需求與挑戰。

將社會情緒學習的概念轉化為具體的教學活動，讓學生在情境模擬與實例分析中發展自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任的決策等五大核心能力。從自我覺察與管理自身情緒開始，察覺社會情緒，延伸到與他人互動，最終培養負責任的行為與態度。

2. 課程架構：

運用情境教學、合作學習、反思與學習評量等多元教學策略設計課程。

- (1)以問答方式引導學生思考並切入主題。
- (2)設計情境題、學生發揮合作精神，討論與分享。
- (3)撰寫學習單，反思、評量學習成效。

3. 成效評估：

- (1)了解情緒的意涵。
- (2)提升自我察覺與社會察覺能力。
- (3)情緒管理應用於社會職場，培養良好人際互動與負責任的態度。

二、SEL 核心概念與能力指標、教學技巧應用說明

SEL 領域	指標	指標之職場情境	SEL 技巧應用
自我覺察	1-1 對個人和社會認同感到舒適	1-1 接到案子被認同	1-1 覺察與人際互動
	1-2 知道個人、文化和語言的優勢並為此感到驕傲	1-2 發覺自身優勢並加以運用	1-2 覺察與人際互動
	1-3 使用高階和複雜的情緒詞彙來識別情緒	1-3 提升對情緒的高敏感度	1-3 自我覺察與管理
	1-4 在所有行動中展現誠實和正直	1-4 良好人際互動	1-4 人際互動與負責
	1-5 連結感受、價值觀並質疑偏見和成見，想辦法改變他們	1-5 察覺與管理運用良好人際互動	1-5 覺察、人際互動與負責任態度
	1-6 展現進階的自我效能	1-6 覺察管理負責任	1-6 覺察管理負責任
	1-7 知道優勢並在需要的領域有成長心態	1-7 了解自己發揮優勢	1-7 覺察管理負責任
	1-8 知道興趣並有進階的目標感	1-8 察覺後努力完成	1-8 自我覺察與管理

自我 管理	2-1 管理進階情緒 2-2 使用各種策略識別和管理壓力 2-3 提升自律和自我激勵的水準 2-4 有效運用執行功能技能 2-5 使用目標設定歷程來設定並達成多個目標 2-6 展現出勇氣 2-7 表現出進階的獨立 2-8 為自己和他人表現出進階的主動性	2-1 退件又被嘲笑 2-2 修正再做 2-3 修正再做 2-4 與客戶討論 2-5 討論後、修正再做 2-6 與客戶討論 2-7 修正再做 2-8 討論後、修正再做	2-1 察覺與管理 2-2 管理與負責任 2-3 管理與負責任 2-4 管理與互動 2-5 管理、互動與負責任 2-6 管理與互動 2-7 察覺與管理 2-8 察覺管理與互動
社會 覺察	3-1 展現進階的觀點取替 3-2 進階辨識他人優勢的能力 3-3 經常表現同理和慈悲 3-4 進階表達對他人的關懷 3-5 頻繁地表達感恩 3-6 辨別複雜社會規範和情境期望 3-7 理解組織和系統影響的複雜性	3-1 與客戶討論 3-2 請教同事 3-3 與同事、客戶討論 3-4 與同事、客戶討論 3-5 與同事、客戶討論 3-6 與同事、客戶討論 3-7 與同事、客戶討論	3-1 管理與互動 3-2 覺察與互動 3-3 覺察與互動 3-4 覺察與互動 3-5 覺察與互動 3-6 覺察與互動 3-7 覺察與互動
人際 關係 技巧	4-1 精熟溝通技巧 4-2 加強正向關係並辨識不健康的人際關係 4-3 深化文化能力的理解 4-4 在團隊中合作與協作 4-5 最大化有效使用問題解決策略 4-6 有效率且有效能地解決衝突 4-7 抵抗負面社會壓力，辨別正向社會壓力 4-8 擔任領導角色 4-9 尋找支持和幫助他人的機會 4-10 為自己和他人提出主張	4-1 與同事、客戶討論 4-2 與同事、客戶討論 4-3 與同事、客戶討論 4-4 請教同事 4-5 與同事、客戶討論 4-6 與同事、客戶討論 4-7 與同事、客戶討論 4-8 策畫執行 4-9 與同事、客戶討論 4-10 與客戶討論	4-1 覺察與互動 4-2 覺察與互動 4-3 覺察與互動 4-4 覺察與互動 4-5 覺察互動負責任 4-6 覺察互動負責任 4-7 覺察互動負責任 4-8 覺察互動負責任 4-9 覺察互動負責任 4-10 覺察互動負責任
負責 任的 決定	5-1 精熟好奇心和開放心態 5-2 在決策時經常考慮安全及道德倫理 5-3 根據信息做出判斷 5-4 識別並執行個人及社會的問題解決方法 5-5 考慮並評估行動的後果 5-6 在課堂中及課堂外精熟批判思考技巧 5-7 理解在社會中的角色和影響	5-1 與客戶討論 5-2 與客戶討論 5-3 與客戶討論 5-4 與客戶討論 5-5 與客戶討論 5-6 與客戶討論 5-7 與同事客戶討論	5-1 覺察與互動 5-2 覺察與管理 5-3 覺察與管理 5-4 覺察互動負責任 5-5 覺察互動負責任 5-6 覺察互動負責任 5-7 覺察互動負責任

三、教學單元設計

科目	社會科		實施科別/年級	廣二信班
單元名稱	科技發展----兩個你好		總節數	1 節/50 分鐘
教材來源	課本、網路		設計者	社會科 / 蔡崑虹
核心素養	自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策 五面向			
學習重點	學習表現	1. 以問答方式引導學生思考並切入主題。 2. 設計情境題、學生討論、分享。 3. 撰寫學習單，評量學習成效。		
	學習內容	1. 了解情緒產生的生理因素。 2. 討論、分享與練習。 3. 學習情緒應用於職場社會。		
學習目標	1. 了解情緒產生的生理因素 【認知】 理解杏仁核在大腦中的功能及其引發焦慮的機制 【情意】 會主動學習「教育」大腦皮層的方法 【技能】 學會即時安撫杏仁核的物理放鬆法 2. 學習情緒產生後的行為模式。 3. 面對變動的職場環境，能察覺自己與他人情緒、有效溝通、建立良好人際關係，做出負責任的決策，提升幸福感和適應力。			
議題融入	認識情緒、自我察覺與管理、社會察覺與人際關係技巧。			
教學資源	課本、網路、數位講桌、單槍投影機、麥克風、投影筆、學習單			
職場情境	溝通、團隊合作、問題解決、責任感			
教學活動內容		時間	SEL 技巧運用	教學評量
一、導入： 為什麼會不自覺地緊張、有情緒？		3 分鐘		
二、教學內容： (一)介紹杏仁核：大腦中掌管焦慮與應激反應的部位。 (二)生理反應識別：當杏仁核啟動時，身體會出現心率加快、血壓升高、想上廁所等現象。 (三)安撫杏仁核：物理層面的修復 1. 深呼吸法：介紹「橫隔膜呼吸法」或「Give Me Five 呼吸法」(每分鐘呼吸 5-6 次，吸氣與呼氣各持續約 6 秒)，讓身體平靜。 2. 引導想像練習：腦海中構建放鬆畫面，感受其中的聲音與氣味。 3. 肌肉放鬆法：從頭到腳掃描全身有意識地放鬆緊張的肌肉。		10 分鐘	1. 辨識情緒 2. 覺察自我與他人情緒反應 3. 管理情緒起伏	

<p>4. 教育大腦皮層：認知層面的重塑</p> <p>(1) 辨識錯誤認知：列舉常見焦慮源，如悲觀、完美主義、猜測別人想法以及災難化思維。</p> <p>(2) 認知療法：將「我應該...」批判思維改為「我想...」行動導向。</p> <p>(3) 暴露療法：有計畫地接觸造成焦慮的事物，讓杏仁核學會「這並不危險」。</p> <p>(4) 正確認識焦慮：發現問題、擬訂計畫、執行或放下。</p>			
<p>三、說明情緒與人際互動的關係，列舉職場可能會發生的互動模式與反應。</p>	5 分鐘		
<p>四、教學演練：</p> <p>(一) 題目：得知下午客戶要看設計圖，上午須做好準備。 演練：情緒與因應策略。</p> <p>(二) 題目：因緊張表現失常，被斥責且懊惱。 演練：因應策略。</p> <p>(三) 題目：團體合作設計方案，有人延宕影響進度。 演練：情緒與因應策略。</p> <p>(四) 題目：加班熬夜設計的作品遭到客戶退件。 演練：情緒與因應策略。</p>	20 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識情緒 2. 覺察自我與他人情緒反應 3. 管理情緒起伏 4. 學習人際互動與應對 5. 做出負責任的決策 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 <ol style="list-style-type: none"> (1) 討論 (2) 分享 (3) 報告 2. 學習單
<p>五、分組討論與報告</p>	7 分鐘		
<p>六、總結： 情緒管理與應用在職場社會的重要。</p>	5 分鐘		

四、附錄

1. 學習單：自我覺察與管理
2. 簡報：自編教案、PPT
3. 教材：課本、網路資源

學習單

自我覺察與管理-1

班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

此刻的自己



感謝自己： _____

生氣自己： _____

期許自己： _____

班級： [redacted] 座號： [redacted] 姓名： [redacted]

此刻的自己



←期待

感謝自己： 感謝自己 [redacted]

感謝自己在 [redacted] 自己有努力做完功課、專題、感恩專題的時候還有努力維持好成績。

生氣自己： 我生氣我自己沒有好好安排；

生氣我自己有拖延症，生氣我自己太懶惰。

期許自己： 我期許我自己可以好好安排好時間，

不要再有拖延症，期許我自己有更好的在校成績，期許我自己減肥可以成功。

自我覺察與管理-2

我-我

班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

1. 現階段的“我”，是否有失落的一撇？

是什麼？

為什麼？

2. 下一步的目標為何？

3. 該如何自助或“找”誰幫忙尋回失落的那一撇？讓“我”更好？

我-我

班級： [redacted] 座號： [redacted] 姓名： [redacted]

1. 現階段的“我”，是否有失落的一撇？

是。我覺得現在人生裡缺少的一件事情，就是找不到活著的動力，也找不到可以努力的方向。每天好像都只是在過日子，但我到底是為了什麼在努力、為了什麼在活著。也不知道要讀什麼大學、什麼科系，也不知道自己活著的目的、方向。

為什麼？可能因為我現在還不確定自己真正喜歡的生活、人、事物是什麼。看到身邊有些人好像已經知道了自己的方向，有了自己喜歡的人、事物。可是組合看起來只是在原地踏步，擔心了太多人、事物，導致錯過了自己該享受的事物。

2. 下一步的目標為何？

發現階段想到的目標：

1. 嘗試不同的事情。
2. 把目標定小一點。
3. 尋找自己喜歡的人、事物，並且享受當下。 祝福！

3. 如何自助或“找”誰幫忙尋回失落的那一撇？讓“我”更好？

1. 找人聊天、享受當下。
2. 不去糾結過去和未來。
3. 多做點事，微不是這也好。

自編 PPT (擷取部分內容)

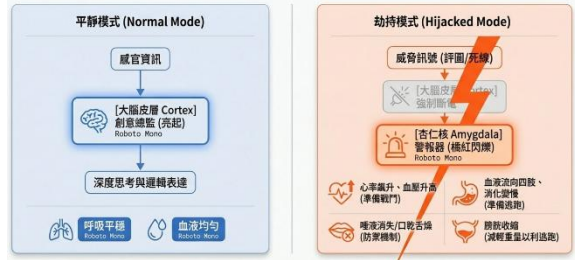
創作者的壓力自救指南

破解大腦的硬體 Bug，重塑你的杏仁核



Loading Modules... [Cortex_Engine]... [Thalamus_Router]...
[Amygdala_Alarm_System: ACTIVE]...

為什麼上台提案會「腦袋當機」？(The Amygdala Hijack)

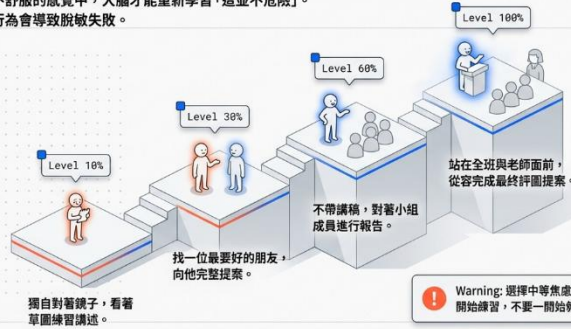


[軟體更新 1/2] 認知療法：安裝大腦皮層修正檔

Bug (錯誤代碼)	Patch (修正檔)
<p>[讀心術 Mind Reading] 評審剛才皺眉，我的作品一定被嫌爛。</p>	<p>我無法通靈。如果不討論，我無法確知別人在想什麼。他或許只是眼睛乾。</p>
<p>[災難化 Catastrophizing] 這張圖畫壞了，我的廣設生涯全毀了。</p>	<p>這只是一次作業失誤。犯錯是人類進步的正常過程。</p>
<p>[完美主義 Perfectionism] 沒有做到 100 分，我就一無是處，絕對不交稿。</p>	<p>我有天賦和技能，但我允許瑕疵。完成比完美更重要。</p>
<p>[認知融和 Cognitive Fusion] 腦中閃過「我會失敗」，就認定失敗已經成為事實。</p>	<p>這『只是一個想法』，不等於事實。給想法貼上標籤，拉開距離。</p>

[軟體更新 2/2] 系統脫敏：No Pain, No Gain 的暴露療法

唯有待在不舒服的感覺中，大腦才能重新學習「這並不危險」。
尋求安全行為會導致脫敏失敗。



終極法則：焦慮不是用來消滅的，是用來「利用」的



網路資源

【情緒動畫】認識情緒意義 | 每一種情緒都有重要功能

<https://www.youtube.com/watch?v=ICKkNwzL56M&t=42s>

總是一秒被惹怒？告別憤怒、焦慮，SEL 社會與情緒學習靠這五步驟

<https://www.youtube.com/watch?v=GeXY3ugIRwQ>

SEL 是什麼？4 方法讓社會情緒學習融入課程 文章列表 王乙財

https://class.tn.edu.tw/modules/tad_web/page.php?WebID=1514&PageID=26833

參考文獻

劉欣宜、林佳慧 (2022)。社會情緒學習運用在國中議題教學的實施原則與策略。國家教育研究院年度研究成果報告 (NAER-2022-010-C-1-1-B1-03)。新北市：國家教育研究院。<https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=14328721>

觀課照片



課程說明



教學演練

114 學年度歷史科-SEL 社會情緒學習融入教學

教師公開授課觀課紀錄暨回饋表

(觀課者填寫)

領域/科目	社會科	實施年級	廣二信班				
主題名稱	公民學習與壓力	總節數	1 節/50 分鐘				
單元名稱	科技發展----兩個你好	教學者	社會科 / 蔡崑虹				
觀課者	張華聖、江亞萍、黃美儀、藍瑪琳 孫嘉怡、陳鏽陵、楊秉樺、林國書 呂曉佩	教學日期	115 年 4 月 29 日 (三) 11:10 - 12:00				
觀察項目		傑出 5	優異 4	普通 3	尚可 2	待加強 1	不適用
一、 素養導向原則	1. 關照知識、能力與態度的整合	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. 情境脈絡化的學習	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. 強調學習歷程、學習方法及策略 (學會學習)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4. 在生活及情境中整合活用、實踐力行	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、 學習歷程	1. 能引導學生達成職場社會情緒能力之學習目標 (目標)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. 能以職場情境引導學生理解學習內容與職場的關聯 (教材)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. 能促進學生投入職場社會情緒學習的歷程 (教法)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4. 能進行符合學生職場 SEL 表現之評量 (評量)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. 能營造有支持與信任的學習氛圍 (班級經營)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. 能引導學生反思行為與職場人際互動 (反思)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三、 SEL 融入	1. 自我覺察	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. 自我管理	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. 社會覺察	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4. 人際關係技巧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. 負責任的決定	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>● SEL 表現雷達圖</p> <p>自我覺察: 5 自我管理: 4 社會覺察: 3 人際關係技巧: 2 負責任的決定: 1</p>		觀課心得(以學生中心觀點敘寫)					
		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解情緒產生的生理因素，以及可能帶來的影響。 2. 設計情境題，讓學生有實際參與臨場感，熟悉職場情境與氛圍以及人際互動可能發生的狀況。 3. 學習自我察覺與社會察覺，了解自我情緒與周遭氣氛狀況，進而自我管理，發揮人際互動技巧，以達到目標為原則，善盡負責任的態度。 					

114 學年度歷史科-SEL 社會情緒學習融入教學

教師公開授課觀課紀錄暨回饋表

(觀課者填寫)

領域/科目	社會科	實施年級	廣二信班
單元名稱	科技發展----兩個你好	教學者	社會科 / 蔡崙虹
觀課者	張華聖、江亞萍、黃美儀、藍瑪琳 孫嘉怡、陳鏽陵、楊秉樺、林國書 呂曉佩	教學日期	115 年 4 月 29 日(三) 11:10 - 12:00
課程設計與教學省思	【學習目標】教師所訂定的學習目標，學生是否能達成所欲提升的核心素養？ 學生可達學習認識情緒，了解情緒產生後的行為模式。面對變動的職場環境，能察覺自己與他人情緒、有效溝通、建立良好人際關係，做出負責任的決策，提升幸福感和適應力。		
	【課程設計】教師所設計的課程/教學活動，是否能幫助學生理解所學 SEL 能力與未來職場的關係，並引導其結合知識、技能與態度，解決職場真實情境的問題？ 可幫助學生理解情緒的起因，SEL 與職場的關係，以期解決現場真實的問題。		
	【教學方法與學習策略】教師的教學方法及設計的學習策略，尤其是數位科技工具的有效使用，能幫助學生實際練習並增進職場 SEL 素養？ 擅用數位科技工具，讓簡化流程、降低成本、符合客戶需求、決策更精準。		
	【教學評量】教師能採用素養導向的評量，並借重數位科技工具，以評量學生的核心素養表現？ 設計紙本學習單，評量學生核心素養表現。 期待借重數位科技工具，加以評量。		
	【職場社會情緒學習】學生能達成所設定的職場 SEL 學習目標，並展現自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧或負責任的決定等素養？ 學生理解職場 SEL 學習目標，進而展現各項技巧與素養。		
	整體反思 職場社會情緒是一重要學習課題，師長運用課程給予學生多次學習與多方位的教導。以期進入職場後，培養優質的 EQ，具備良好的心態，因應可能的狀況發生，有效運用 SEL 技巧，避免因事件而影響進度與成敗。		

114 學年度歷史科-SEL 社會情緒學習融入教學

教師公開授課教學省思表

(教課者填寫)

領域/科目	社會科	實施年級	廣二信班
單元名稱	科技發展----兩個你好	教學者	社會科 / 蔡崑虹
觀課者	張華聖、江亞萍、黃美儀、藍瑪琳 孫嘉怡、陳鏽陵、楊秉樺、林國書 呂曉佩	教學日期	115 年 4 月 29 日(三) 11:10 - 12:00
課程設計與教學省思	【學習目標】我所訂定的學習目標，學生是否能達成所欲提升的核心素養？		
	學生了解情緒產生的原因，學習情緒產生後的行為與處理模式，提升核心素養。面對變動的職場環境，能察覺自己與他人情緒、有效溝通、建立良好人際互動關係，做出負責任的決策。		
	【課程設計】我所設計的課程/教學活動，是否能幫助學生理解所學 SEL 能力與未來職場的關係，並引導其結合知識、技能與態度，解決職場真實情境的問題？		
	幫助學生理解 SEL 與職場的關係，以期解決現場真實的問題。 結合上課內容，運用在未來職場上面對壓力或與上司互動時有良好的情緒表現，並在面對壓力時能運用所學到的壓力處理方式解決壓力。		
	【教學方法與學習策略】我的教學方法及設計的學習策略，尤其是數位科技工具的有效使用，能幫助學生實際練習並增進職場 SEL 素養？		
	擅用數位科技工具，可簡化流程與縮短時效，決策更精準。 使用 PPT 講解並與同學相互問答方式來授課並與同學練習面對職場倫理時的應對進退，可以讓同學了解並運用在職場上。		
	【教學評量】我能採用素養導向的評量，並借重數位科技工具，以評核學生的核心素養表現？		
	1. 採用紙本學習單，學生書寫後收回。日後將運用數位科技工具設計學習單，學生可以上傳繳交資料而不受時間限制。 2. 使用問答方式，互動中運用所學技巧適時呈現，讓自己有更好的情緒管理與人際人際互動。		
整體反思	【職場社會情緒學習】學生能達成我所設定的職場 SEL 學習目標，並展現自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧或負責任的決定等素養？		
	課程設計讓學生了解情緒產生的生理因素，理解職場 SEL 學習目標，了解情緒產生後的行為模式。面對變動的職場環境，展現各項技巧與素養，察覺自己與他人情緒、有效溝通、建立良好人際關係，做出負責任的決策。		
整體反思	同學在課程進行中能仔細聆聽，並認真回答老師問題，過程投入老師們在課前予以指導及叮嚀。 職場社會情緒學習是學生進入職場前重要課題，在校期間培養核心素養，具備應有的認知，避免進入社會受到挫折而影響後續的進展。		