

114學年度生涯規劃-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：情緒大解密～職場社會情緒之應用

教案設計者：輔導科 / 鍾威霆老師

一、教學設計理念說明（500 字以內為原則）

1. 課程設計：

以學生為中心，關注學科知識，更重視生活適應、就業準備，促進全人發展。強調學生在認知、情緒和社會面向的整合發展，應對生活挑戰，培養健全心理素質，能以有意識的方式管理情緒與行為。從認識與管理自身情緒開始，逐步延伸到與他人互動，最終能在生活中做出負責任的行為。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。

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	生涯規劃		實施科別/年級	室內設計科三年級
單元名稱	第三章 生涯風浪的掌舵手 第一節 情緒大解密		總節數	1 節/50 分鐘
教材來源	課本、網路		設計者	輔導科 / 鍾威霆
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. 說明情緒的意義。 2. 討論、分享、自我察覺練習。 3. 了解情緒，應用於社會職場。		
學習目標	1. 認識情緒。 2. 了解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、自編教案 PPT、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、情緒大問答 自編教案，引導學生思考切入主題。		10 分鐘		
二、情緒是什麼？				
1. 說明何謂情緒？		3 分鐘		
2. 察覺自我與他人情緒： 正向情緒：快樂、滿意、喜悅、興奮…。 負向情緒：生氣、悲傷、恐懼、沮喪…。		3 分鐘	1. 辨識情緒	1. 口語評量 (1) 討論 (2) 分享 (3) 報告
3. 設計情境題，同學討論分享，探討於職場遇到狀況會出現哪些與因應？ (1) 生理反應 (2) 主觀感受 (3) 行為表現 (4) 行為動機		15 分鐘	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	
4. 情緒的應用 (1) 觀賞影片，了解情緒產生的神情與態度。 (2) 團隊人際互動應對與技巧。 (3) 問題解決與責任感		15 分鐘	5. 做出負責任的決策	
5. 總結 情緒管理與應用在職場社會的重要		4 分鐘		2. 學習單

自編 PPT (擷取部分內容)

情緒是什麼呢？

情緒是一種對內外刺激的**身心反應**



以至於我們會產生
**生理反應、主觀感受、
行為表現和行動傾向**

Q1 是非題

「了解情緒以協助自我與社會察覺、
強化人際互動」

情緒 ABC

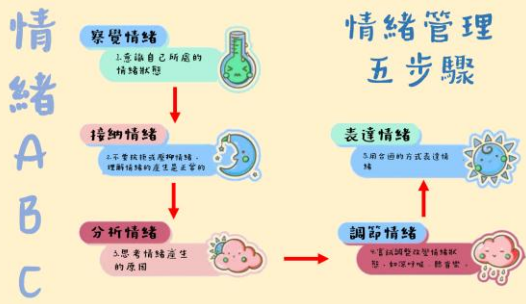
認為情緒困擾並非由事件本身 (A) 直接引起，
而是由對事件的信念或想法 (B) 所導致，
而最終產生情緒和行為的結果 (C)

By 心理學家艾里斯



情緒 ABC

事件A	信念B	結果C
收到朋友結婚請帖， 身邊朋友都結婚， 就剩下我單身。	<input checked="" type="checkbox"/> 我是不是很差勁沒人喜歡我	自卑
	<input checked="" type="checkbox"/> 沒結婚≠差勁，我只需好好愛自己	自信
今天在會議，同 事反駁我的觀點	<input checked="" type="checkbox"/> 他肯定針對我，對我有意見	鬱悶
	<input checked="" type="checkbox"/> 每個人都有自己看問題的角度	理解
向同事請求幫 助卻被拒絕了	<input checked="" type="checkbox"/> 同事之間應該無條件互相幫助	氣憤
	<input checked="" type="checkbox"/> 我幫過你，你也該無條件幫我	委屈
	<input checked="" type="checkbox"/> 每個人都有拒絕別人的權利	淡然



行動傾向

受成長經驗及職場文化影響，學習因不同角色在不同場域，
思考情緒表達反應的當下與後果，進而思考人際關係與互動
的方式，及負責任的態度與決策，即是引發我們行為的動機。

ex: 怕被同事再度關注，
選擇假裝沒聽見、不予回應。



情境

花了很久的時間，提出一份設計稿，但客戶不滿意其風格，
退件修改，又聽到同事笑著說：「白做工了~」。

1. 察覺自我與客戶、周遭的情緒 - 自我覺察、社會覺察
2. 如何調整自己情緒 - 自我管理
3. 如何與客戶互動 - 人際技巧
4. 如何完成 - 負責任

注意!!!!!!!!!!!!!!!

每一種情緒都是
需求表現。



情緒功能

1. 透過表情和肢體語言傳遞訊息。
2. 提供內在回饋，自我察覺與管理，
進而社會察覺，強化人際互動。



成為情緒主人

辨識情緒

↳ 接納情緒

↳ 了解情緒多樣

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

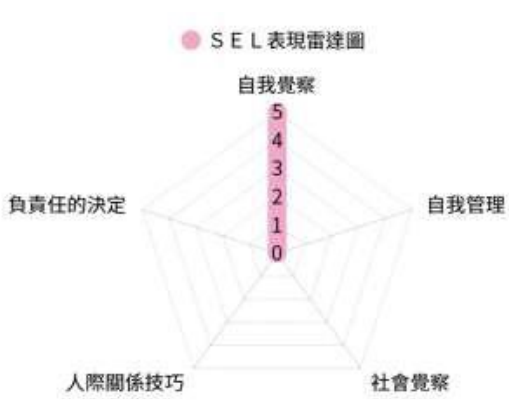
參考文獻

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>

114 學年度生涯規劃-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	生涯規劃	實施年級	室內設計科三年級					
主題名稱	情緒大解密～職場社會情緒之應用	總節數	1 節/50 分鐘					
單元名稱	第三章 生涯風浪的掌舵手 第一節 情緒大解密	教學者	輔導科 鍾威霆					
觀課者	劉聰明、張華聖、日婉琦、呂曉佩 江亞萍、黃美儀、陳佩芬、陳心雲 孫嘉怡、陳鏽陵	教學日期	114 年 11 月 21 日 (五) 15:20 - 16:10					
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"/>
			觀課心得(以學生中心觀點敘寫)					
			<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解情緒的多樣，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 學年度生涯規劃-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	生涯規劃	實施年級	室內設計科三年級
單元名稱	第三章 生涯風浪的掌舵手 第一節 情緒大解密	教學者	輔導科 鍾威霆
觀課者	劉聰明、張華聖、日婉琦、呂曉佩 江亞萍、黃美儀、陳佩芬、陳心雲 孫嘉怡、陳鏽陵	教學日期	114 年 11 月 21 日 (五) 15:20 - 16:10
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？		
	學生可達到學習認識情緒，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 SEL 與職場的關係，以期解決真實的問題。		
	【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。		
整體反思	【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，在學校，師長可以給予多次機會與多方面的教導，然而進入職場後，要具備良好的心態，有效運用 SEL 技巧，避免影響事件的進行與成敗，培養優質的 EQ，以因應所有可能的狀況發生。		

114 學年度生涯規劃-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	生涯規劃	實施年級	室內設計科三年級
單元名稱	第三章 生涯風浪的掌舵手 第一節 情緒大解密	教學者	輔導科 鍾威霆
觀課者	劉聰明、張華聖、日婉琦、呂曉佩 江亞萍、黃美儀、陳佩芬、陳心雲 孫嘉怡、陳鏽陵	教學日期	114 年 11 月 21 日 (五) 15:20 - 16:10
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？		
	學生有提升核心素養。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。		
	【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？		
	有幫助學生理解 SEL 與職場的關係，以期解決真實的問題。		
	【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。		
	【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？		
	本次採用紙本學習單，學生書寫後收回。日後將借重數位科技工具設計學習單，讓學生上傳繳交資料不受時間限制。		
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？		
	課程設計讓學生理解職場 SEL 學習目標，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，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	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，避免初入社會受到挫折而卻步不前。		