115-116 年度英語文領域教學研究中心 (小學組)

第二次師培社群會議紀錄

【六月】講座紀錄

活動名稱	Bringing SEL to the English Classroom		
活動日期	115 年 6 月 12 日		
活動時間	下午 12 時 20 分至 13 時 32 分		
活動地點	線上會議		
主持人	陳怡安教授	紀錄	葉羽臻
出席人員	如簽到表		

一、主持人引言

1. 陳怡安教授首先表示，很高興邀請曾麗娜老師分享「社會情緒學習（SEL）融入英語教學課堂」的實務經驗、可行做法與教學啟發。
2. 簡要介紹曾麗娜老師的背景：目前服務於新北市新莊國中，並擔任中央英語輔導團諮詢委員，也曾擔任教育部國家廣播電台英語教學節目的製作主持人，具備豐富的英語教學、輔導團與教育推廣經驗。
3. 介紹本社群的成立背景與成員組成：本社群由教育部補助各中小學學科所成立的領域教學研究中心推動，成員包含北、中、南、東部不同師培大學英語教學相關教授、第一線英語教師、地方輔導團諮詢委員與教師。
4. 本社群約每兩個月召開一次會議，聚焦近年教育現場的重要議題進行研討與分享，主題涵蓋雙語教學、科技融入、AI 應用，以及本次探討的 SEL。主持人指出，社群持續思考如何在有限的課堂時間中，將社會情緒學習自然融入教學；師培大學端也期待能在師培課程中提供相關培訓，幫助未來師資生進入中小學現場後，能將 SEL 理念與課程方法融入英語教學。
5. 主持人邀請社群成員互相介紹與打招呼，為本次分享會揭開序幕。

二、情緒 Check-in 與講者開場

1. 曾麗娜老師開場時表示，因時間有限，今日分享將盡量以重點方式呈現。她先邀請與會者進行情緒 Check-in，以 “How are you today?”、“How are you feeling now?” 引導大家覺察當下的身心狀態。
2. 透過四象限情緒圖說明心理與生理狀態的差異。圖中 X 軸代表心理狀態，從 comfortable 到 uncomfortable；Y 軸代表生理狀態，從 energetic 到 tired。不同顏色分別呈現不同的身心狀態，例如：
    - green：心理與生理狀態皆穩定，期待學習、願意投入。
    - pink：有學習意願，但身體較疲累。
    - blue：心理不舒服且感到疲累，是較需要被關注的狀態。
    - orange：情緒強烈、能量高但狀態不穩，若出現在課堂中，教師需特別留意

學生狀況。

3. 邀請大家在聊天室中快速分享目前的情緒狀態，同時提醒與會者不需有同儕壓力，不一定都要選擇 green，能誠實覺察並表達自己的狀態，就是 SEL 很重要的起點。
4. 此外，老師也提醒今日簡報中若有特別標示，即代表該素材具有版權，來源可能為相關單位或研發中心；若未特別標示，則為老師自行研發的教材。

三、SEL 的接觸經驗與核心理念

1. 分享自己接觸 SEL 的歷程。2020 年參訪美國洛杉磯 Wildwood School 時，原本預期觀察該校著名的系統思考課程，卻發現該校更令人印象深刻的是 SEL 已落實在日常班級經營中。
2. 該校每班學生人數不超過二十人，教室中間設有可圍圈討論的彈性空間。每天上課前，老師不急著進入課程內容，而是先讓學生圍圈，分享昨晚或今早發生的事情。學生可以自願分享，也可以選擇不說；若尚未準備好公開表達，也能先寫在自己的筆記本中。
3. 這段經驗讓麗娜老師深刻體會到：Learning doesn't start with content, it starts with connection. 學習並不是從課本內容開始，而是從師生之間的連結開始。學生在乎的不只是老師有多少知識，更在乎老師是否真正關心自己。
4. 2023 年，麗娜老師至芬蘭赫爾辛基進行 SEL 觀察。她提到，芬蘭學校會依據學生不同需求提供具體支持，例如利用 fidget 工具協助 ADHD 學生穩定專注。這些經驗讓她更加確認，SEL 並非額外增加的課程，而是回應學生真實需要、融入日常教學與班級經營的教育實踐。

四、BEST ME 工作坊與教師專業成長

1. 介紹 BEST ME 課程。該課程目前開放給國中小及高中教師參與，師培機構也可申請辦理。課程共六個單元、十八小時，可安排六個半天或三個全天。
2. 課程內容包含：大腦與情緒的關係、情緒辨識與情緒調節、找出自己的優勢、自我照顧與身心療癒、思考人生意義以及將 SEL 理念融入課堂實踐。
3. 特別提醒 BEST ME 課程流程經過完整設計與實驗，建議實施時應盡量依照原本順序進行，再加入個人化補充，而非任意更動架構。
4. 指出 BEST ME 的精神與 108 課綱相呼應，核心目標是讓教師與學生都能成為更好的自己，進一步達到 "Happy Teacher, Happy Student" 的教育願景。

五、Rose, Thorn, Bud 學習單分享

1. 麗娜老師分享 Rose, Thorn, Bud 學習單的使用方式。這份學習單以玫瑰花作為意象，分別代表快樂、挑戰與期待：
    - Rose：代表讓人感到快樂、滿足或有成就感的事情。
    - Thorn：代表挫折、挑戰或困難。
    - Bud：代表未來期待、希望或正在萌芽的可能性。
2. 若使用對象是教師，可設計為：
    - Rose：教學中讓你感到快樂的事情是什麼？
    - Thorn：教學中讓你感到挫折或挑戰的事情是什麼？

- Bud：教學中你最期待的事情是什麼？

3. 老師也提到這份學習單可依照不同對象與情境調整問題，但基本結構仍維持玫瑰、刺與花苞三個面向，透過簡單提問設計能協助學生或教師整理自己的感受與期待。

六、SEL 的基本概念與重要性

1. 在說明 SEL 時，麗娜老師指出，情緒詞彙可分為正向、負向與中性，但負向情緒不等於不好，正向情緒也不代表永遠正確。重要的是能辨識、接納並適當調節情緒。
2. 老師提到，許多生活中常見的英文情緒詞其實並未出現在國中小常用單字中，例如 thoughtful、frustrated、calm、confused 等。這也提醒教師，若學生缺乏情緒詞彙，就較難清楚表達自己的狀態，也更難進一步學習情緒調節。

3. 推薦《Permission to Feel》（中文譯名如《讓感受自由》、《情緒解鎖》）作為 SEL 入門讀物。她說明情緒會影響人的行為、判斷與學習狀態，因此教師若能理解情緒與大腦的關係，就更能理解學生在壓力、恐懼或憤怒狀態下，為何難以理性思考或專注學習。

七、大腦、情緒與呼吸調節

1. 麗娜老師透過大腦模型說明前額葉與杏仁核的關係。前額葉與思考、判斷有關；杏仁核則與恐懼、壓力、戰鬥或逃跑反應有關。當人處於強烈情緒中時，杏仁核容易主導反應，導致難以冷靜思考。
2. 因此，呼吸練習是 SEL 中非常重要的 grounding 方法。透過深呼吸，可以幫助自己慢慢回到穩定狀態，讓前額葉重新發揮功能。
3. 老師分享幾個可立即用於課堂的情緒調節策略：
    - 3-2-1 Reset：三次深呼吸、雙手交叉放在肩膀上進行 butterfly hug，並用一分鐘想一件美好的事。
    - 呼吸五指山：將一隻手伸出當作五指山，另一隻手的食指沿著手指上下移動，上山吸氣、下山吐氣，適合年紀較小的學生。
    - Grounding Exercise：利用感官覺察協助自己回到當下。
    - 靜觀呼吸小咒語：搭配吸氣與吐氣，使用一句能讓自己平靜下來的語句。
4. 麗娜老師強調，SEL 必須刻意練習，因為情緒覺察與調節不會自然形成習慣，需要在日常教學中反覆操作。

八、SEL 定義與教育現場需求

1. 麗娜老師說明，CASEL 對 SEL 的定義強調個人學習並應用社會、情感與相關技能、態度、行為與價值觀，進而幫助自己在學校、工作與生活中取得成功。
2. 她也分享師大對 SEL 的定義，指出 SEL 是讓孩子與大人獲得並有效應用社會情緒能力，進而成為良好公民的全人教育歷程。老師以 human 與 humane 的差異說明，若教育中加入 emotion，便能讓一個人不只是人，而是更具人性與同理心的全人。
3. 也提到，COVID-19 之後，國內外皆出現更多憂鬱、焦慮與自傷相關議題。教育部於 114 年提出「幸福教育、健康台灣；幸福學校、師生共好」相關方向，也顯示 SEL 已成為當前教育現場的重要議題。

九、教師自我照顧與 Happiness Jar

1. 除了學生的 SEL，麗娜老師也提醒教師必須照顧自己的情緒。若教育工作者長期要求自己永遠保持正向，反而可能形成情緒暴政，導致情緒累積後在某個瞬間爆發。
2. 她鼓勵教師每天建立簡單的舒壓儀式，例如微暫停、深呼吸、記錄一件小確幸，或安排讓自己放鬆的活動。她也分享自己多年實踐的 Happiness Jar，每天將感恩、快樂、舒服或值得提醒自己的事情寫在小紙條上，放入罐中。當心情低落時重新閱讀，就能提醒自己生活中仍有許多值得珍惜的片刻。
3. 也分享 3M Competence 的概念，指出一個人的能力除了知識與技能，更重要的是態度。教師在追求專業成長的同時，也要學會善待自己，不過度苛責自己。
4. 推薦教師若想深入了解 SEL，可參考 CASEL 網站。網站中提供許多學習單、影片、研究資源與教育現場推動案例，是認識與實施 SEL 時非常重要的資源。

十、SEL 五大能力與十二年國教的連結

1. 麗娜老師介紹 CASEL 所提出的 SEL 五大能力，包含：
    - 自我覺察：辨識情緒、自我效能、準確自我理解。
    - 自我管理：壓力管理、自律、目標設定。
    - 社會覺察：採納觀點、同理心、尊重他人。
    - 關係技能：溝通、社會參與、團隊合作。
    - 負責任的決定：分析問題、解決問題、反思與道德責任。
2. 她指出 SEL 與十二年國教核心素養高度契合。若對應十二年國教的「自發、互動、共好」來看，自我覺察與自我管理屬於自發；社會覺察與關係技能屬於互動；負責任的決定則對應共好。
3. SEL 並不是額外增加教師負擔，而是原本課程中就已存在的素養內涵。教師需要做的是刻意看見、命名並設計連結，讓學生在學科學習中自然培養社會情緒能力。

十一、情緒辨識與班級經營應用

1. 麗娜老師說明在情緒辨識活動中，不同人對同一張表情圖可能會有不同解讀，這與個人經驗與認知偏見有關。因此，教師可透過情緒圖片、影片或討論，引導學生理解每個人看待事情的角度可能不同。
2. 介紹 The ZONES of Regulation，可透過顏色協助學生辨識自己的情緒狀態。教師可在教室中設計簡單的情緒 Check-in，例如讓學生使用不同顏色的冰棒棍標示自己的名字與當天狀態。若學生進入教室時處於紅色或不穩定區域，教師便能更早覺察並適度調整互動方式。
3. 老師強調教師若能叫出學生名字，與學生建立關係，學生感受到的 connection 會很不同。SEL 不一定要透過大型活動，也可以從這些日常班級經營的小細節開始。

十二、情緒靈敏度與情緒調節技巧

1. 麗娜老師介紹《Emotional Agility》一書中的重要概念，提醒教育工作者不要過度追求正向情緒。若一味壓抑負面情緒，可能會讓情緒在長期累積後失去彈性。
2. 她提出情緒調節小技巧「聽、停、看、行」：
    - 聽：聽見自己的感受，留意身體反應或行為表現。

- 停：先停下來，可透過深呼吸、退一步、轉移注意力或晚點再談。
- 看：看見最好的自己，思考自己真正想成為什麼樣的人。
- 行：選擇適合自己的調節方法，例如數到十、說出心情、運動、睡覺或做喜歡的事。

3. 在「看見最好的自己」部分，老師介紹 The One I Want to Be 學習單。學生可思考「自己眼中的自己」、「別人眼中的自己」以及「理想中的自己」，藉此進行自我覺察與反思，這類活動其實是輔導活動課中的周哈里窗概念的轉型。

十三、SEL 融入英語教學的方式

1. 麗娜老師指出，英語教學非常適合融入 SEL，因為英語課本來就包含表達喜好、分享觀點、描述情緒、理解角色與討論原因等內容。
2. 教師可從以下面向思考融入方式：單字、句型、主題以及學習環境。
3. 她也分享自己設計的 SEL 融入英語教學檢核表，協助教師檢視課程中哪些活動對應到 SEL 能力。老師特別說明，該檢核表是她自行整理與編碼，並非教育部正式指標，但可作為英語教師設計課程與評量時的參考。

十四、觀點取替與同理心活動

1. 麗娜老師透過 rabbit-duck 圖與 apple core / two people 圖，引導與會者理解同一件事可能有不同觀點。她強調：Just because you are right, doesn't mean I am wrong. You just haven't seen life from my side.
2. 這正是 SEL 中 perspective taking 的精神。英語課堂中常見的問題，例如 "Do you like…?"、"Why?"，其實都能引導學生表達個人觀點並理解他人差異。
3. 若課程中有故事、繪本或文本，則可使用 Empathy Map 引導學生思考角色：說了什麼、做了什麼？看見什麼、聽見什麼？想法與感受是什麼？收穫與痛苦是什麼？
4. 以 Rosa Parks 課文為例，說明同理心地圖能幫助學生更深入理解角色處境。若對象是國小學生，不一定要寫完整句子，也可以使用單字、圖像或簡短語句表達。

十五、實用教學活動與學習單分享

1. 分享多種可直接融入課堂的 SEL 活動與學習單，包括：
    - Find Someone Who：適合開學初期使用，幫助學生認識彼此、建立連結。
    - Likes and Dislikes Venn Diagram：讓學生比較彼此相同與不同之處。
    - Kindness Act Bingo：鼓勵學生實踐善意行動，可設計為九宮格
    - Kindness Coupon：讓學生寫下願意為他人做的事，練習具體表達善意。
    - Feelings / Emotion Caterpillar：結合情緒詞彙與句型練習，靈感來自繪本" The Very Hungry Caterpillar"。
    - Cootie Catcher：運用類似「東西南北」小道具進行情緒或正向語言練習。
    - Positive Words Exercise：引導學生練習正向語言與自我肯定。
    - Inside Out:Guessing the Feelings：搭配 YouTube 影片進行情緒辨識活動。
2. 老師也提到提供的 Wordwall 上有許多公開可編輯的情緒辨識模板，教師可依照課程需求將內容改為英文，讓學生反覆練習情緒詞彙與情緒辨識。
3. 最後提供本次分享的 public view link，讓與會者可透過 QR code 查看當天分享的簡

報與相關資源。

十七、提問與回饋

1. 分享結束後，陳怡安教授感謝曾麗娜老師帶來兼具理念與實務的分享。她指出，本次分享讓與會者更清楚理解 SEL 不只是幫助學生，也能支持教師的身心狀態。透過許多具體活動與策略，與會者能看見 SEL 如何在日常教學中自然發生。
2. 教授繼續回饋，表示聽完分享後更能理解英語教學其實非常適合融入 SEL。許多平時已在進行的活動，例如同理心地圖、觀點表達、喜好討論、情緒詞彙練習等，其實都與 SEL 密切相關。過去可能未特別將這些活動歸類為 SEL，但透過本次分享，更能有意識地進行設計與連結。
3. 也提到師培端部分，未來若能將 SEL 概念帶入師培課程，將有助於師資生在進入教學現場前，先具備情緒相關能力。面對未來教育現場的壓力與挑戰，這些能力對新進教師而言尤其重要。

十八、BEST ME 辦理方式與後續交流

1. 在提問時間中，麗娜老師補充說明，若師培機構有意辦理 BEST ME 工作坊，可向 TAISEE 協會申請。由於目前相關課程主要開放給國小、國中、高中及幼兒園教師，師培單位若有經費與場地，也可自行申請辦理。
2. 老師說明，一場工作坊通常會有一位講師與一位助理講師。助理講師的角色包含協助活動進行與作業回饋。工作坊中的作業並不困難，多半是記錄讓自己快樂、感恩或有助於自我調適的事情，目的在於改善教師的生活品質與情緒照顧能力。
3. 最後，麗娜老師表示很樂意持續與本社群交流。她肯定社群對教師專業成長的重要性，認為社群能讓教育工作者彼此支持、分享資源，並在教學路上像海綿一樣持續吸收新的能量與知識。整場分享在感謝與交流中圓滿結束。

115-116 年度英語文領域教學研究中心 (小學組)

第二次師培社群會議簽到單

會議時間：115 年 6 月 12 日（星期五）中午 12 時 20 分
會議地點：線上會議
主 持 人：陳怡安教授

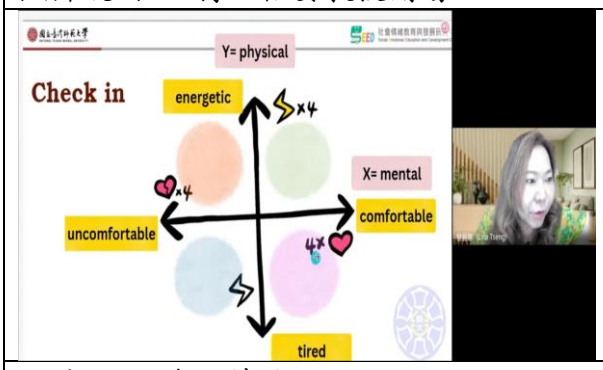
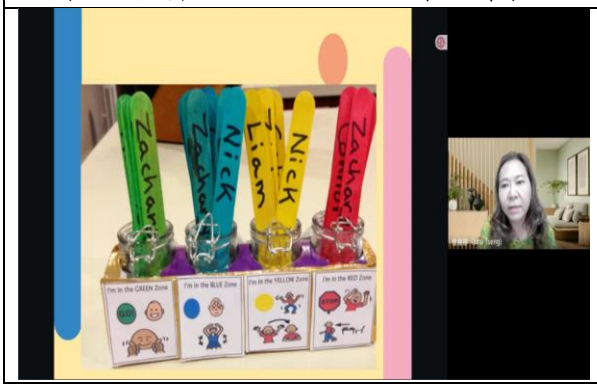
出席人員:

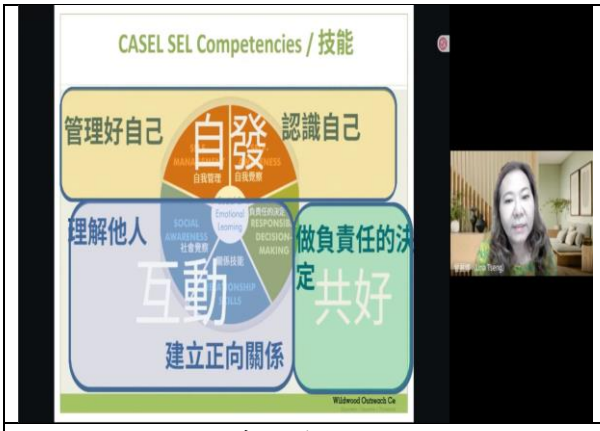
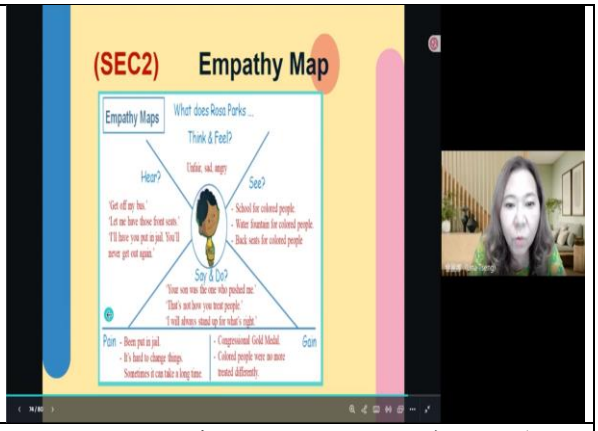
單位及職稱	姓 名	簽 到 處
國立臺中教育大學 英語學系助理教授	陳怡安	線上簽到
國立臺中教育大學 英語學系副教授	王雅茵	線上簽到
國立臺北教育大學 兒童英語教育學系 副教授	簡雅臻	未出席
臺北市立大學 英語教學系副教授	鄭錦桂	線上簽到
國立清華大學 英語教學系副教授兼 系主任	簡靜雯	線上簽到
國立清華大學 英語教學系副教授兼 英語教育中心主任	周秋惠	線上簽到
國立清華大學 英語教學系主任	余立棠	未出席

靜宜大學 英國語文學系教授	陳怡伶	未出席
國立臺中教育大學 教育資訊與測驗統計研究所教授	楊志堅	線上簽到
國立臺中教育大學 英語學系主任	洪月女	未出席
國立臺中教育大學 教育學系助理教授	林佳慧	未出席
朝陽科技大學 語言中心主任	林翠英	未出席
朝陽科技大學 語言中心助理教授	胡文綺	未出席
朝陽科技大學 語言中心助理教授	王靖雯	線上簽到
臺中市北區 中華國民小學英語教學資源中心顧問	李旻珊	線上簽到
臺中市北屯區 文心國民小學老師	高千惠	未出席
國立嘉義大學 外國語言學系副教授	莊閔惇	線上簽到
國立臺南大學 英語學系副教授	楊逸君	未出席

南臺科技大學 應用英語系教授	蘇雅珍	未出席
文藻外語大學師資培育中心副教授	周宜佳	未出席
國立東華大學英美語文學系副教授	嚴愛群	線上簽到
國立臺中教育大學 英語學系	李芳儀	線上簽到
國立臺中教育大學 英語學系	葉羽臻	線上簽到

活動照片紀錄

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>照片說明: 主持人怡安教授開場</td><td>照片說明: 講者曾麗娜老師開始分享</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>照片說明: 介紹情緒 check in</td><td>照片說明:講者分享國外參訪經驗</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>照片說明: 介紹 BEST ME 工作坊課程</td><td>照片說明: 說明情緒如何影響大腦</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>照片說明: 分享適用於課堂的 SEL 教具</td><td>照片說明: 分享適合教育工作者舒壓活動</td></tr>
</table>

	
照片說明: 說明情緒學習和 108 課綱相關	照片說明: 示範融入 SEL 進行英語教學