



111學年度智慧領航學校跨領域教學分享會

種下一棵解憂の樹

--SEL社會情緒學習全攻略

教學年段:五年級
分享者:鄭佑津

課程設計緣由

聯合國「2019世界幸福報告」指出，全世界的負面情緒，包括擔憂、悲傷和憤怒都在升高。緊接著新冠的出現，也迫使兒童們缺乏辨識臉部表情的機會，學生更是少了許多學校環境練習社交的機會。



課程設計緣由

當孩子無法認識情緒、建立正向的人際關係，對孩子未來的學業和職涯都有很大的影響。

因此本次課程結合五下綜合領域課程第三單元「人際圓舞曲」和第四單元「你我好關係」，建構出「**種下一棵解憂の樹**」主題課程，並搭配社會情緒學習 (SEL) 的五大內涵，希望讓這些非認知能力的學習(情緒)不只是點狀，而是有次序，也可被複製的。



希望帶著孩子種下一棵棵解憂的樹，幫孩子籌備能力，因應這快轉、多變又充滿壓力的世界。



靜僻的街道旁，佇立著一家解憂雜貨店。只要在晚上把寫了煩惱的信丟進鐵捲門上的投遞口，隔天就可以在店後面的牛奶箱裡拿到回信解答。

解憂法寶 我們自備!



教學模式-專題式學習(PBL)

學生藉由**主動參與**真實世界相關、**對個人有意義**的專題，在過程中獲取相關的知識與技能，而其最終的解決方案則充滿了各種未知的可能。

「PBL」的課程通常是貫穿一整個學期，強調**過程導向**。老師引導學生的第一件事，是協助學生把他的驅動問題（driving question）說清楚：為什麼要解決這個問題？這個問題為什麼重要？它為什麼值得解決？藉由產生驅動問題，接著再架出學生的學習鷹架。



社會情緒學習 (SEL) 是什麼？

- 社交情緒學習(Social & Emotional Learning)，由美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL)提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。
- SEL不只是一堂課，更重視營造一個環境來達到同理、尊重、關懷與愛。除了EQ所強調的情商、情緒之外，也重視人與人的互動，以及達成個人目標。

設計理念&
教學模式

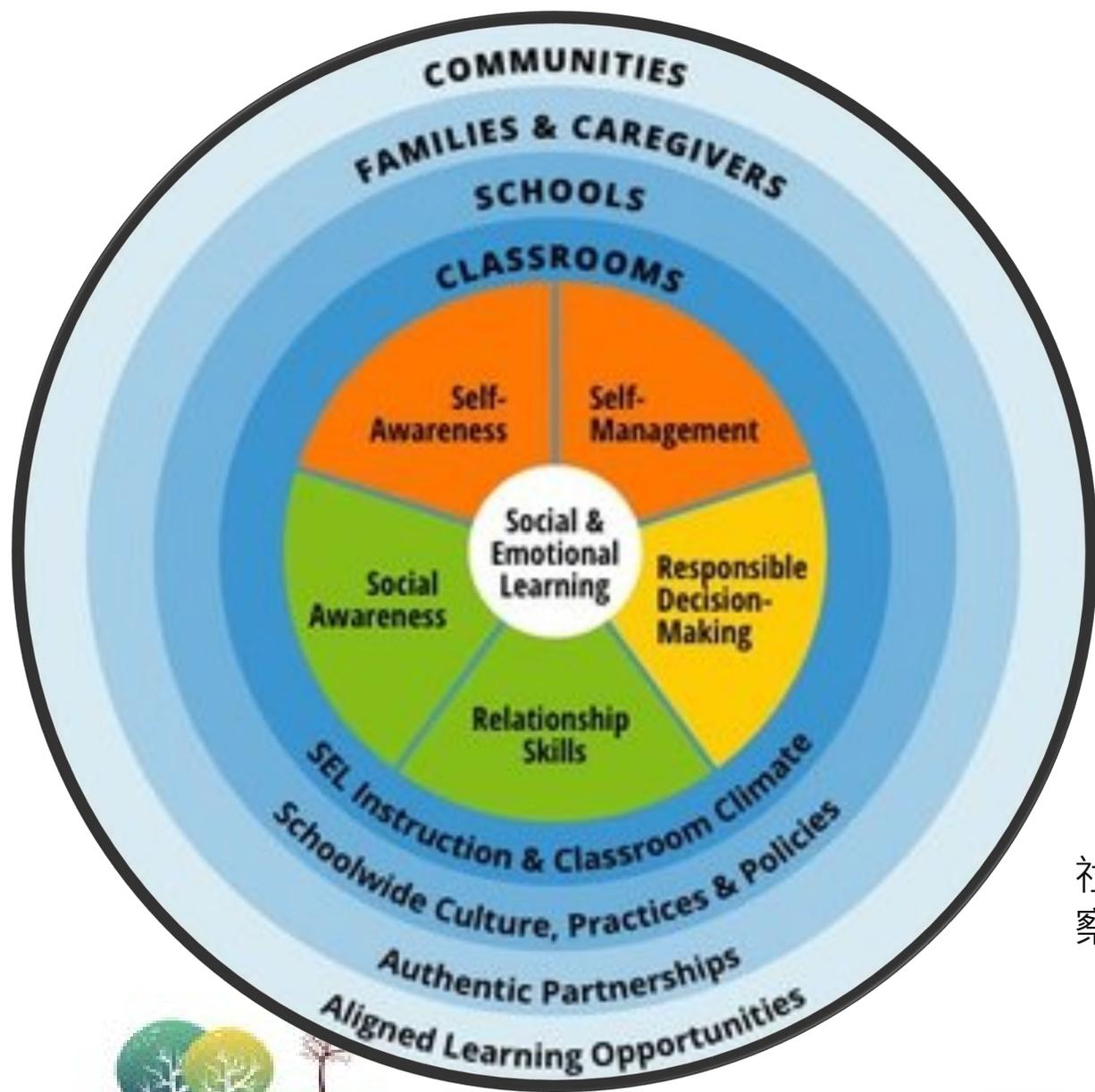
教學
內容分析

教學過程紀錄

教學資源整合

成效評估

省思與結語



SEL包含5大面向：



社會情緒學習包含5大面向：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策。圖片來源：[CASEL官網](#)

心情日記簿

情緒日日報

小五生
壓力大調查

減壓泡泡
Happytime

復原力
圖卡設計

看影片學人際

負責任的決定

自我覺察

自我管理

人際技巧

社會覺察

種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略



綜合領域能力指標:

1-3-1 欣賞並接納他人。

3-3-1以合宜的態度與人相處，並能有效處理人際互動的問題

國語領域能力指標:

5-3-8-4 能主動記下個人感想及心得，並對作品內容摘要整理。

5-3-9-1 能利用電腦和其他科技產品，提升語文認知和應用能力。

議題融入:品德教育

品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。



綜合領域：

學習表現	學習內容
1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。
2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。	Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。





國語領域:

學習表現

2-III-6 結合科技與資訊，提升表達的效能。

5-III-7 連結相關的知識和經驗，提出自己的觀點，評述文本的內容。

學習內容

Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。

Bb-III-1 自我情感的表達。

Bb-III-2 人際交流的情感。





種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略



學習目標：
能夠覺察並辨識
自己的情緒

第一棵樹 自我覺察

心情日記簿

每日
記錄

情緒日日報



心情日記簿

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

- ① 人：我
- ② 時間：今天上午第四節課
- ③ 地點：教室
- ④ 什麼事？社會考試成績不好。

勾選超多種情緒

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有(請打✓)

<input type="checkbox"/> 高興	<input type="checkbox"/> 得意	<input type="checkbox"/> 輕鬆	<input checked="" type="checkbox"/> 生氣	<input checked="" type="checkbox"/> 害怕	<input checked="" type="checkbox"/> 驚訝	<input checked="" type="checkbox"/> 難過	<input type="checkbox"/> 厭煩	<input type="checkbox"/> 緊張	<input type="checkbox"/> 丟臉
<input type="checkbox"/> 挫折	<input type="checkbox"/> 委屈	<input checked="" type="checkbox"/> 愧疚	<input checked="" type="checkbox"/> 焦慮	<input checked="" type="checkbox"/> 擔心	<input checked="" type="checkbox"/> 無助	<input type="checkbox"/> 幸福	<input type="checkbox"/> 嫉妒	<input type="checkbox"/> 羨慕	<input type="checkbox"/> 平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法(請打✓)

<input type="checkbox"/> 求助	<input type="checkbox"/> 作約定	<input type="checkbox"/> 道歉	<input checked="" type="checkbox"/> 冷靜	<input type="checkbox"/> 離開	<input type="checkbox"/> 說出來	<input type="checkbox"/> 拒絕	<input type="checkbox"/> 再試試	<input type="checkbox"/> 感恩	<input type="checkbox"/> 沒關係
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	--	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

4. 省思學習：這件事情讓我學到 我上言果要再專心一點，有不會的發問。

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

- ① 人：我
- ② 時間：打掃時間
- ③ 地點：教室
- ④ 什麼事？明天玩具分享日本來是二節課，我聽到自然老師要把下午的兩節自然課也給我們玩。

勾選一種主要情緒

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有(請打✓)

<input checked="" type="checkbox"/> 高興	<input type="checkbox"/> 得意	<input type="checkbox"/> 輕鬆	<input type="checkbox"/> 生氣	<input type="checkbox"/> 害怕	<input type="checkbox"/> 驚訝	<input type="checkbox"/> 難過	<input type="checkbox"/> 厭煩	<input type="checkbox"/> 緊張	<input type="checkbox"/> 丟臉
<input type="checkbox"/> 挫折	<input type="checkbox"/> 委屈	<input type="checkbox"/> 愧疚	<input type="checkbox"/> 焦慮	<input type="checkbox"/> 擔心	<input type="checkbox"/> 無助	<input type="checkbox"/> 幸福	<input type="checkbox"/> 嫉妒	<input type="checkbox"/> 羨慕	<input type="checkbox"/> 平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法(請打✓)

<input type="checkbox"/> 求助	<input type="checkbox"/> 作約定	<input type="checkbox"/> 道歉	<input type="checkbox"/> 冷靜	<input type="checkbox"/> 離開	<input type="checkbox"/> 說出來	<input type="checkbox"/> 拒絕	<input type="checkbox"/> 再試試	<input checked="" type="checkbox"/> 感恩	<input type="checkbox"/> 沒關係
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	--	------------------------------

4. 省思學習：這件事情讓我學到 明天的玩具分享日多了兩節課所以我很開心，我也很期待明天會發生什麼事。

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

心情日記簿

當我們童在一起

EQ情緒教育高級篇
我的心情日記簿

1. 事件背景：這件事的發生經過

- ① 人：我同學
- ② 時間：早社會課
- ③ 地點：教室
- ④ 什麼事？同學期末考考到了很好的分數。

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



挫折 委屈 愧疚 焦慮 擔心 無助 幸福 嫉妒 羨慕 平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



求助 作約定 道歉 冷靜 離開 說出來 拒絕 再試試 感恩 沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到 我複習的不夠多，我初同學差在那裡，原來同學比我還認真，我需要更努力複習。

事件背景：
同學考試成績很好

情緒臉譜：
羨慕

行動轉盤：
再試試

省思學習：
我複習的不夠多，原來同學比我還認真，
我要更努力複習。

利用紀錄，
讓孩子練習
每日覺察自
己的情緒



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

情緒日日報

焦慮

情緒

語詞



市面上各式各樣的情緒卡，教孩子如何“辨識”情緒，進而更準確的“覺察”自己。



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

第一步 抽象具體化

第二步 與自己連結

情緒日日報

圖例

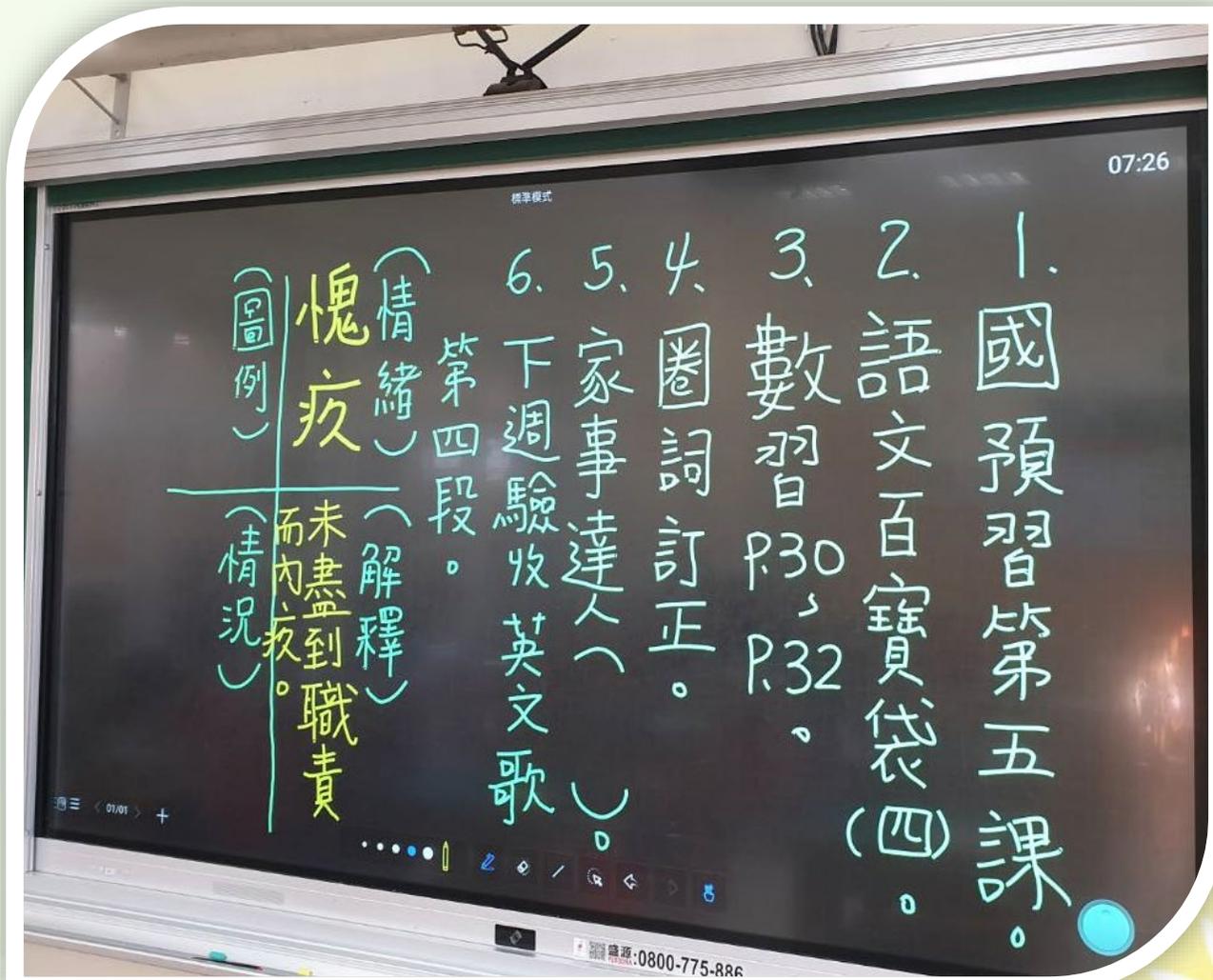
愧疚

情緒

情況

未盡到職責而內疚

解釋



第三步 彼此分享

綜合領域
學習表現
1a-III-1
欣賞並接納自己與他人

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



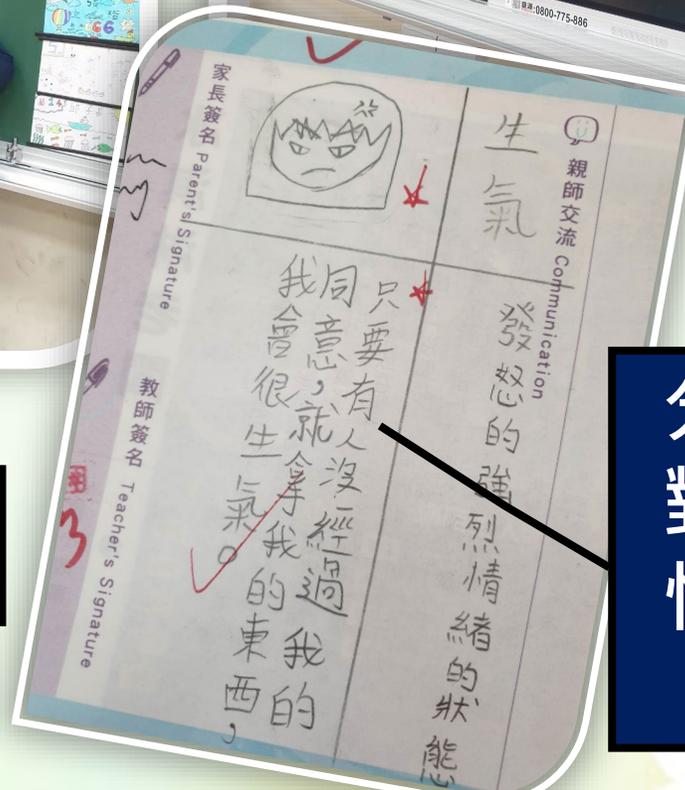
種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

情緒日日報

境教也是一
一個環節



上台畫出情緒圖像



分享同學
對於某個
情緒的經
驗。



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

教學資源整合

成效評估

省思與結語

自我覺察



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

情緒日日報

圖例

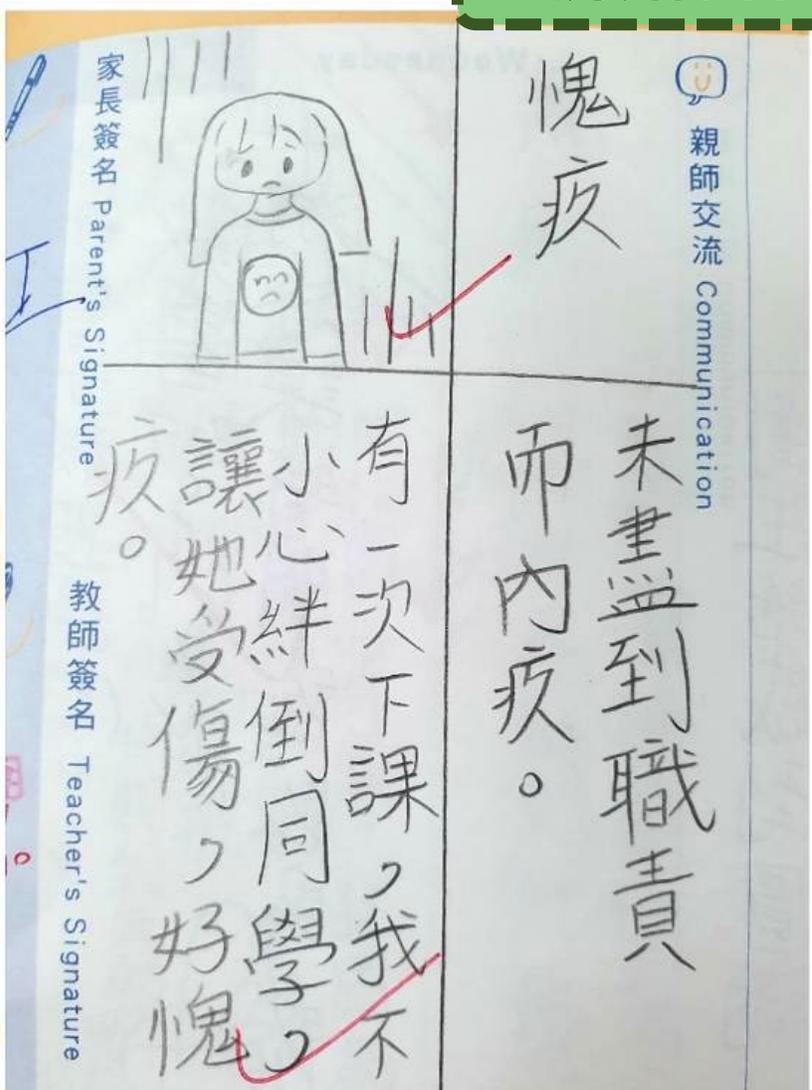
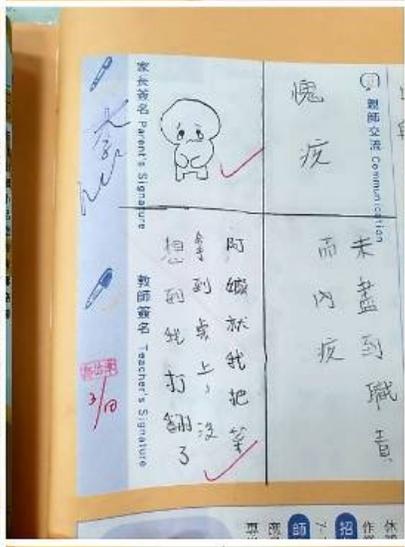
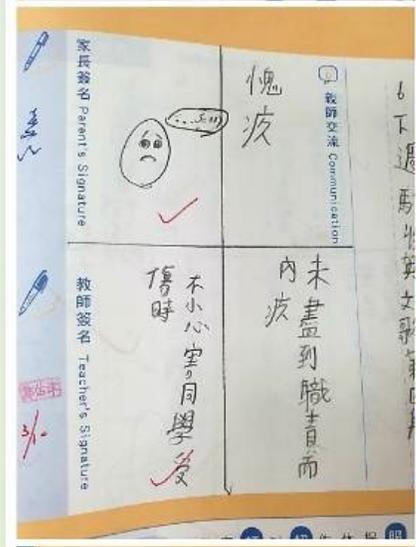
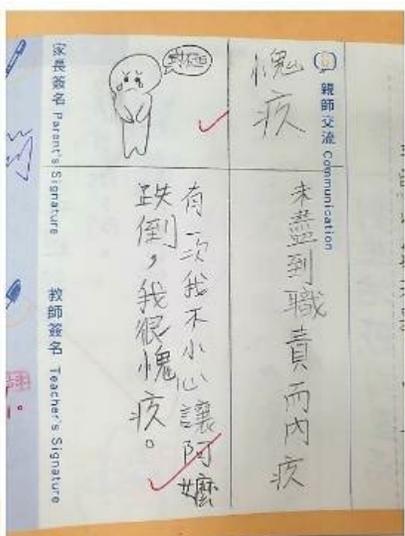
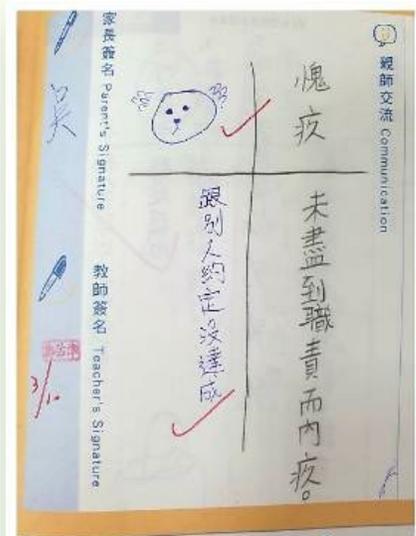
愧疚

情緒

情況

未盡到職責而內疚

解釋





情緒日日報

挫折

考試時大家都及格，只有我不及格時。(20)

功課沒寫完讓我很挫折(別人都寫完了)。(19)

說好要早睡早起，但是早上卻沒有起床。(24)

考前很努力了，但還是沒有進前三名。(22)

800公尺體適能，老師說要五分鐘跑完，但是我跑了六分鐘才跑完。(19)

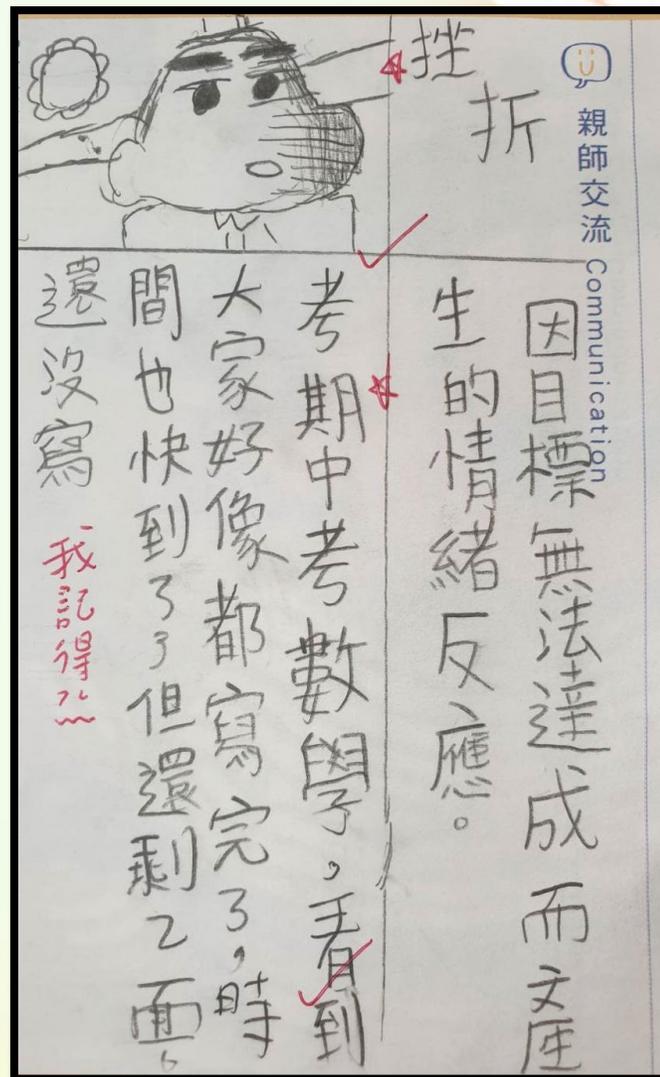
本來說要每天跳繩300下，可是我都沒做到。(5)

數學只考73分，我心中目標是85分。(26)

玩遊戲玩了很多次，但還是一直卡關過不了。(21)

別人都長高只有我沒有長高。(2)

我認真學數學，但都沒有進步，我很挫折。(11)



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

情緒日日報

透過遊戲化配對過程，降低對情緒語詞的距離感和增加學習的趣味性。



情緒語詞	解釋
害怕	面臨險境而心中覺得恐懼。
高興	感到愉快或興奮。
丟臉	出醜，覺得沒面子。
輕鬆	沒有負擔，心情舒適。
難過	心情不痛快，傷心。
得意	內心為自己感到滿意，甚至引以自豪。
厭煩	對事情不感興趣，甚至覺得無聊乏味。
生氣	發怒的強烈情緒狀態。
緊張	情緒不安的狀態。
平靜	沒有明顯的情緒起伏，心情放鬆穩定。
羨慕	心中渴望得到別人擁有的東西。
擔心	對某件事掛念、不放心。
無助	自我價值感低落，對自己感到無能為力。
嫉妒	因他人勝過自己而心生不滿。
幸福	生活感到圓滿愉快。
焦慮	不安和擔憂的感覺。
愧疚	未盡到職責而內疚。
委屈	受到不應有的指責而心裡難受。
挫折	因個人目標無法達成而產生的情緒反應。
驚慌	驚嚇到慌張。



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

情緒日日報

作業說明

學生的作業

自 情緒日日報遊戲

鄭佑津 · 3月16日 (上次編輯時間：昨天)

100 分

請完成下方兩個quizlet遊戲，並截圖自己的最佳秒數。

規則:

- 1、每個遊戲要在20秒內完成才過關。過一關加3點。
- 2、秒數最少的前五名，再多加3點。



Match: 情緒日日報1 | Quizlet
<https://quizlet.com/783249567/ma>



Match: 情緒日日報2 | Quizlet
<https://quizlet.com/784040355/ma>



簡單直覺的配對遊戲 好上手! 低成就學生也沒問題~



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略



學習目標：
在感到挫折、壓力或緊張時，能讓自己恢復平衡，且不會對他人造成負面影響。

第二棵樹 自我管理

小五生
壓力大調查

減壓泡泡
Happytime

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

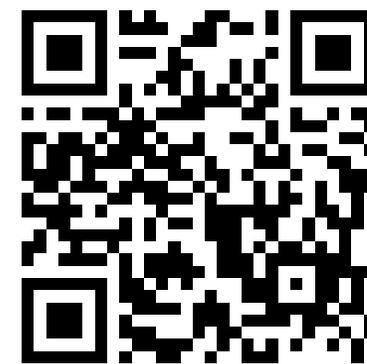
省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

小五生壓力大調查

1 製作小五生壓力調查表單，並轉化為Qrcode。



小五生壓力大調查表單

2 請五年其他班老師協助施測。(增加樣本數量)

3 將統計結果分享給施測班級，也採用小組討論的方式，讓學生找找統計圖上的發現。



大項目 * 5

1、課業問題(作業太多、功課太難、考試成績 * 不佳、考試太多、學不上、上課聽不懂等)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2、人際問題 (被同學霸凌、與好朋友吵架、 * 交不到朋友、同學講我壞話等)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

小項目 * 18

(7)無法達成父母或師長的期望 *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

(8)擔心父母親吵架或父母會離婚、再婚 *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

小五生壓力大調查



問卷施測中



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語

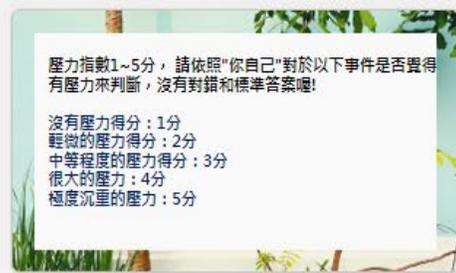


種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

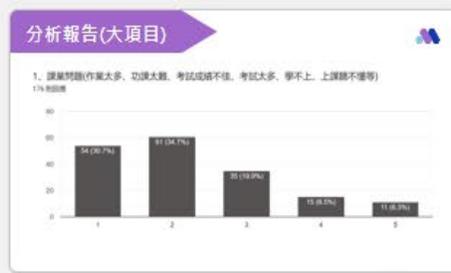
透過**學習吧**“書籍”功能，讓學生進行統計結果的小組討論。(劃記功能)



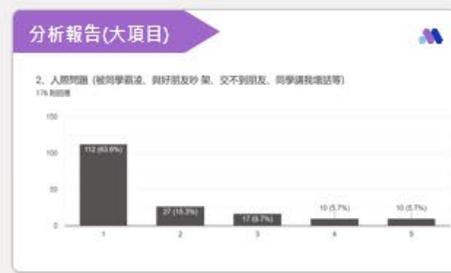
1



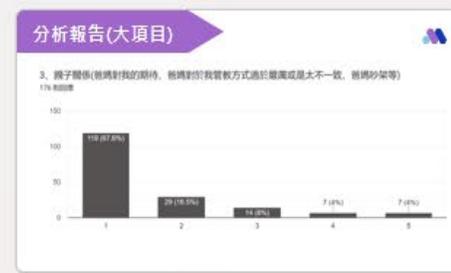
2



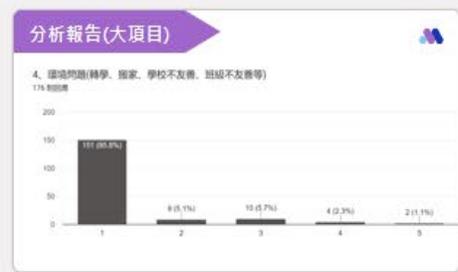
3



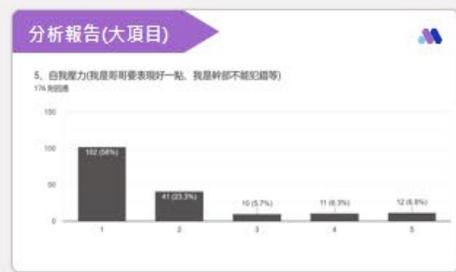
4



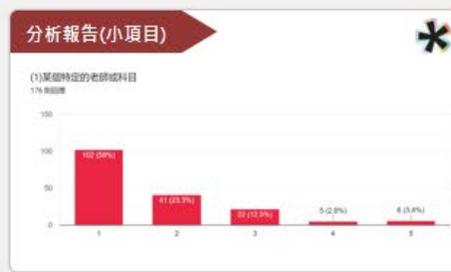
5



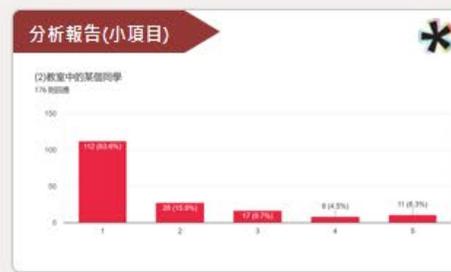
6



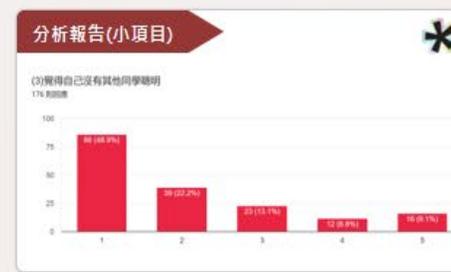
7



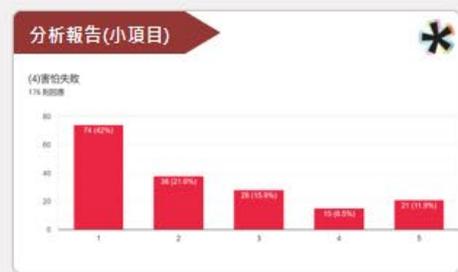
8



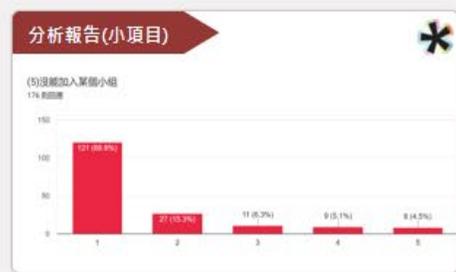
9



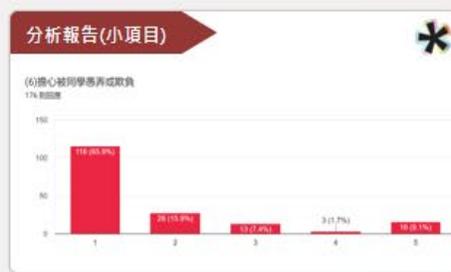
10



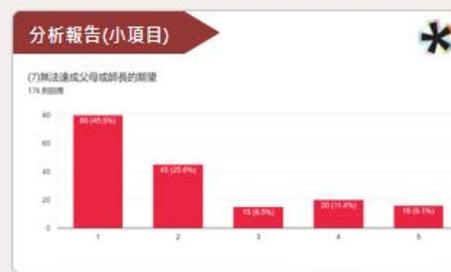
11



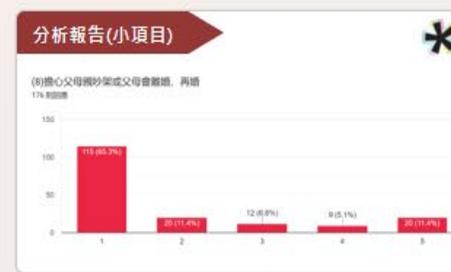
12



13



14



15

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

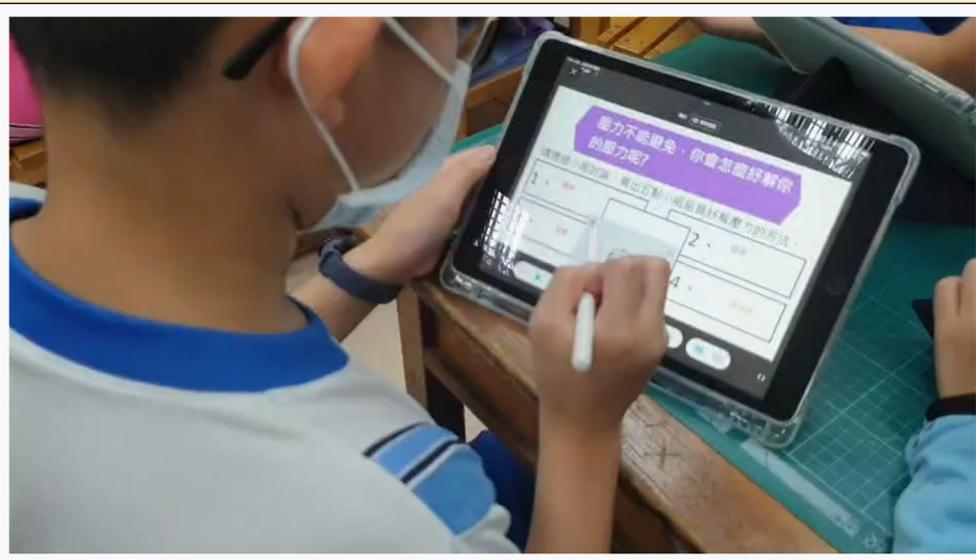
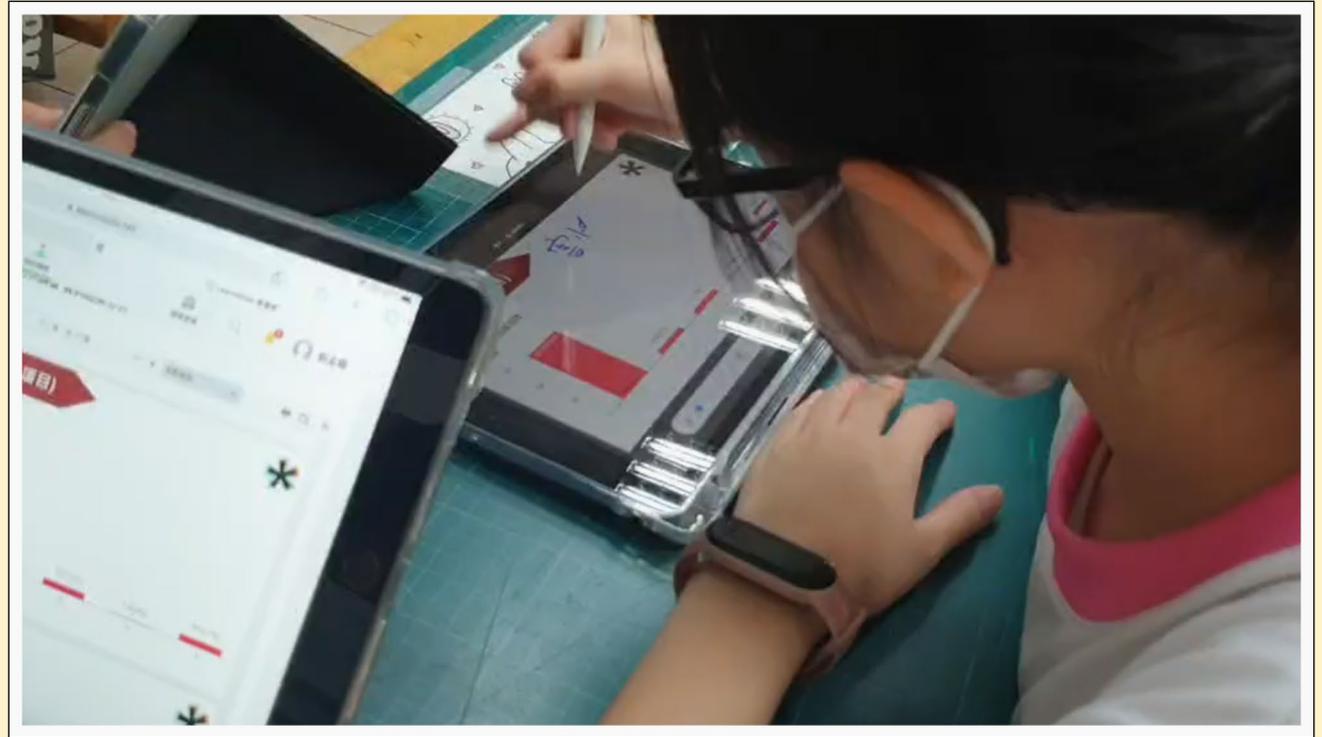
省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略



組內共學



小組討論進行中

生活
經驗



圖表
分析



比較
歸納



討論
省思



小組討論紀錄(學習吧)

從這些統計中發現了什麼呢?

請透過小組討論，寫出三點你們的發現。

1、 部分人大項目的是自我壓力的數據比較高

2、 小項目最高的是害怕失敗

3、 環境的問題一部分人都覺得沒有太大的問題。

1、 我發現小孩最有壓力的是害怕失敗(紅色小項目)

2、 小學生最沒有壓力的是環境問題(大項目)

3、 我們發現父母離婚會影響到孩子(紅色小項目)

1、 我們發現學生最沒有壓力的事情是環境問題

2、 我們發現學生最有壓力的事情是害怕失敗

3、 我們發現一百多個學生裡每個人都有自己不同的看法所以每個數據都不一樣

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

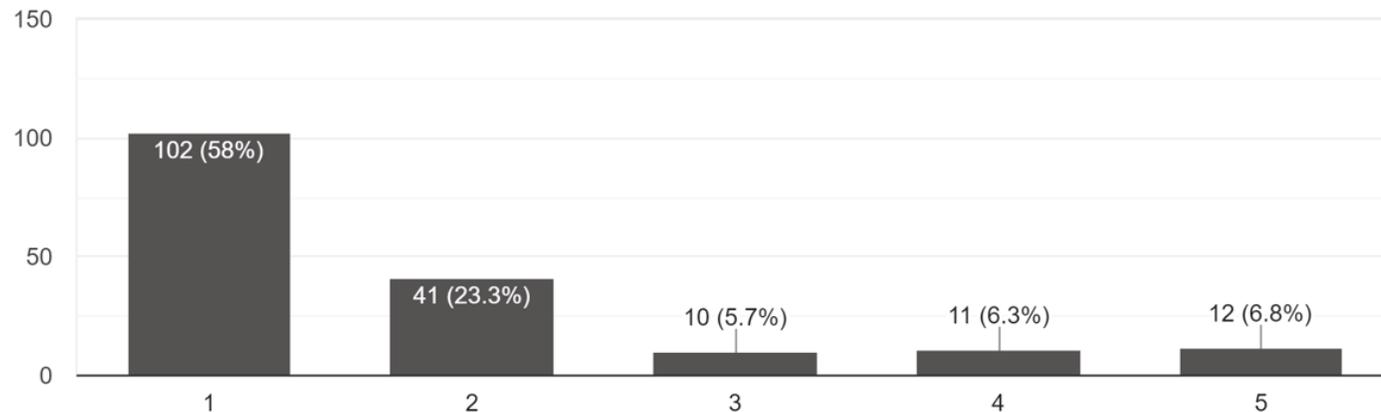
統整我們的發現!

大項目：課業、人際、親子、環境和自我壓力中，自我壓力是五年級學生認為壓力最大的部分。

分析報告(大項目)

5、自我壓力(我是哥哥要表現好一點、我是幹部不能犯錯等)

176 則回應



大項目：環境壓力是五年級學生認為壓力最小的部分。

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

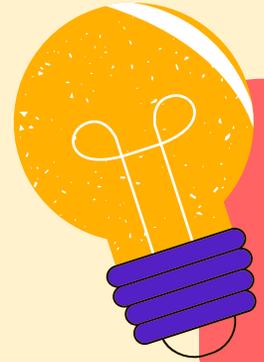
成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

統整我們的發現!



小項目：害怕失敗是五年級學生認為壓力最大的部分。

不謀而合的統計結果

2019年底OECD公布了2018年的評量結果，這一次的評量除了能力外，在考題中也多加了「害怕失敗指數」（index of fear of failure），結果顯示，台灣學生在這項指數上的得分是全球最高！





小組討論紀錄(學習吧)

壓力不能避免，你會怎麼紓解你的壓力呢？

請透過小組討論，寫出五點小組組員紓解壓力的方法。

1、看書

5、拿出自己的手機/平板
在注音鍵盤中亂打，
聽著按下注音鍵的
聲音

2、看著外面的天空

3、聽音樂

4、自己出去走走



整理全班的點子，
蒐集好多好多減壓
方法，為下個活動
鋪路！

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

減壓泡泡Happytime

減壓方法其實並沒有所謂最好的
只要尋找最適合自己的方法就可以了



製作減壓泡泡傳單 貼在家中明顯位置
叮嚀自己 提醒自己 也好好照顧自己

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語

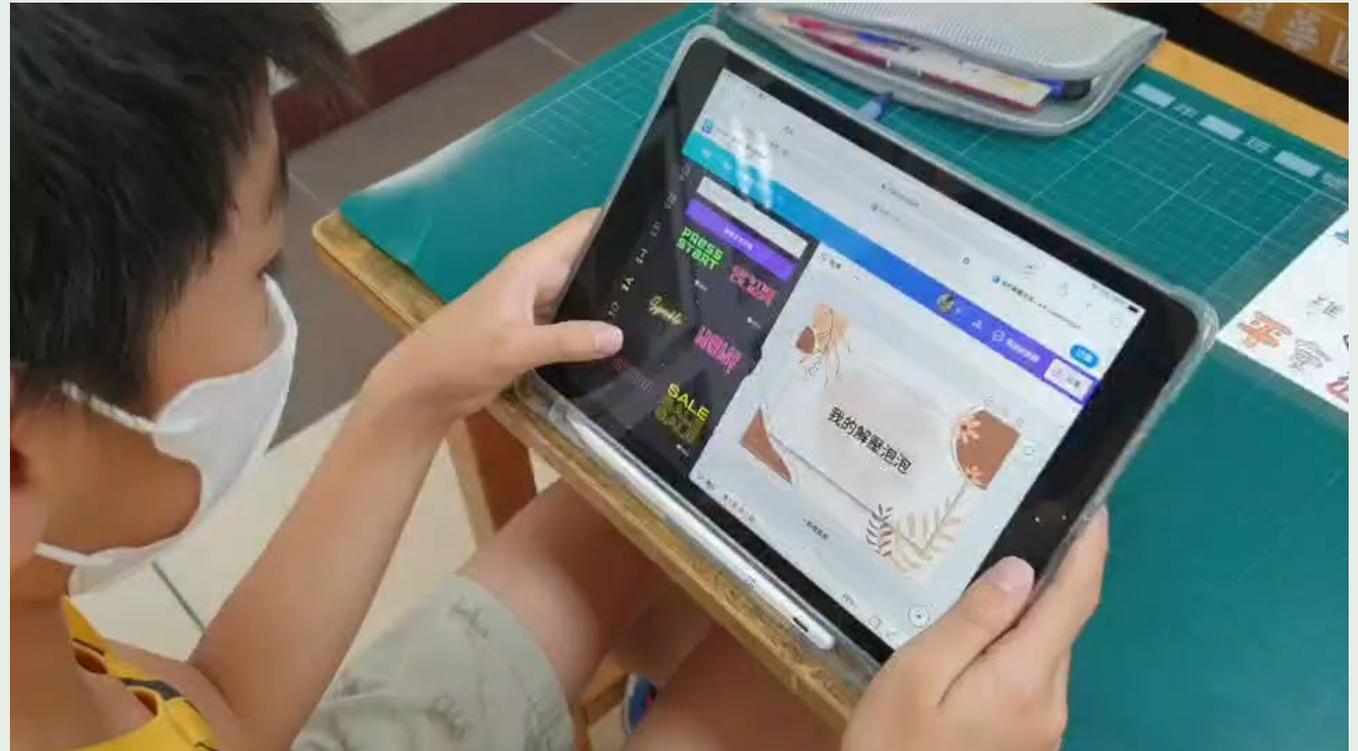


種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

Canva

第一步驟 老師透過大屏示範Canva操作方法

減壓泡泡Happytime



第二步驟 學生開始製作，老師行間巡視立即解決遇到的問題

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

Canva

第三步驟 作業上傳classroom “課堂作業”

減壓泡泡Happytime

減壓泡泡happy time

26

已繳交

2

已指派

已繳交



謝倩君



我的舒壓方法 5.jpg
已繳交

葉冠好



我的解壓方式 3.jpg
已繳交

汪千瑋



我的減壓泡泡 2.jpg
已繳交

江品萱



Music.pdf
已繳交

楊哲禎



我的減壓小法真.jpg
已繳交

謝奕宏



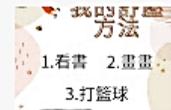
Navy Blue Minimalist ...
已繳交

李嫻柔



我的解壓秘訣.jpg
已繳交

邱子晏



我的舒壓方法 2.jpg
已繳交

- 我喜歡的作品有:0、0、0、0、0(寫號碼就好)
- 最喜歡的是:000的作品(寫名字)
- 回答問題:
 - 1、製作減壓泡泡傳單的過程中，你有遇到哪些問題嗎?
 - 2、這一份減壓泡泡傳單如果印出來，你想貼在哪裡?
 - 3、從大家的作品中找找，如果你遇到壓力或不愉快的事情，可以怎麼紓壓?(寫出五種方法)

第四步驟 互評時間
classroom “訊息串” 留言



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

YOUR LOGO

當心情不好時
可以做運動或看書



APR ——— 12

2023

我的舒壓妙招
SMILE



50213 彭宥嘉



我舒壓方法



我的舒壓方
法就是打桌
球

我是恩恩！

作品欣賞(男孩篇)

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語

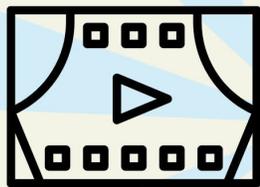


種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

我的舒壓方法

製作者：50225林雨彤

看電影
把不開心的事情
忘記



睡一覺
什麼都
忘記



跟朋友聊天
把不開心的事
說出來



聽音樂放鬆心情



我的解壓泡泡

我喜歡沈浸在自己的世界裡

我很喜歡唱歌
唱歌讓我很開心☺



MUSIC

芭蕾舞讓我有自信



跳舞讓我變得更活潑

Dance



作者：江品萱

畫畫可以把
我的壞心情帶走



我的解壓 方式

出去玩可以
讓我放鬆心情



50218李嫻柔

作品欣賞(女孩篇)



1、製作減壓泡泡傳單的過程中，你有遇到哪些問題嗎？

遇到了像是要把好幾張圖片變成一張圖片時，有時圖片要縮得很小，有時又很怕自己的手去動到就把全部給刪掉了。

2、這一份減壓泡泡傳單如果印出來，你想貼在哪裡？

我想貼在我房間的書桌旁，這樣假如寫功課或看書時，就可以在傳單上看到我的減壓法寶了。

3、從大家的作品中找找，如果你遇到壓力或不愉快的事情，可以怎麼紓壓？(寫出五種方法) 有吃東西、睡覺、看書、畫畫、出去玩



1、製作減壓泡泡傳單的過程中，你有遇到哪些問題嗎？

製作減壓泡泡傳單的過程中，我在想押韻時想了很……………久。

2、這一份減壓泡泡傳單如果印出來，你想貼在哪裡？

我想貼在房間的牆上或是墊在書桌桌墊下。

3、從大家的作品中找找，如果你遇到壓力或不愉快的事情，可以怎麼紓壓？(寫出五種方法)

如果我遇到壓力或不愉快的事情，我會唱歌、睡覺、運動、畫畫、和朋友聊聊天。

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

自我管理

教學資源整合

成效評估

省思與結語

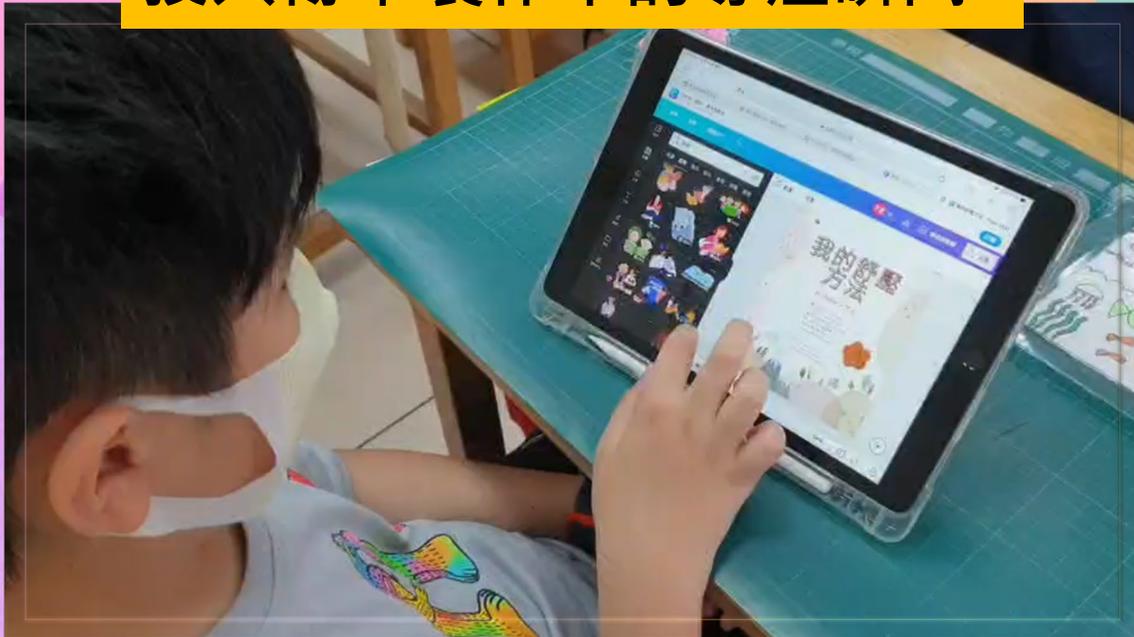


種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

減壓泡泡Happytime

感到壓力時，能讓自己恢復平衡，
且不會對他人造成負面影響的方法。

投入傳單製作中的專注瞬間



互評和自省時也能看見投入





種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略



學習目標：
能覺察他人的感受，展現同理心。

第三棵樹 社會覺察

復原力圖卡設計

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

復原力圖卡設計

很多人想到**復原力**，想到的是「自己該怎麼做」，但是，人是群居的動物，擁有高復原力也需要其他人——我們需要有人可以讓我們倚賴和支持，人與人的連結是建立復原力的重要基礎。

圖卡

能表達比文字更深刻(想像力)的含義，為了陪伴夥伴走出困境，並展現同理心，希望孩子能用貼近自己的語言或圖像彼此陪伴。



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

復原力圖卡設計

1 觀摩他人作品&說感受



2 思考設計方向&寫想法



3 開始繪製圖卡&繪關懷



4 上傳Classroom分享&樂分享





1 觀摩他人作品&說感受



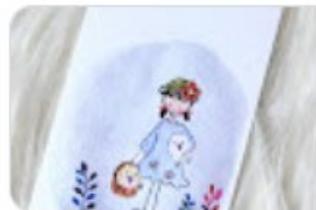
復原力圖卡設計



3.png
圖片



4.jpg
圖片



39d7063e-e...
圖片



332de3522d...
圖片



640x530.jpg
圖片



671_4_2.jpg
圖片

(1) 個人欣賞:
將網路上蒐集到的相關圖片
放在班級 **classroom** 裡，學
生各自去欣賞這些作品。

(2) 小組分享:各組分享自己
看完照片的想法，也分享哪
一張照片最能撫慰人心。

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

2 思考設計方向&寫想法



3 開始繪製圖卡&繪關懷



復原力圖卡設計



將設計想法和圖片都
繪製在紙本上，手寫~
才看見溫度!

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語

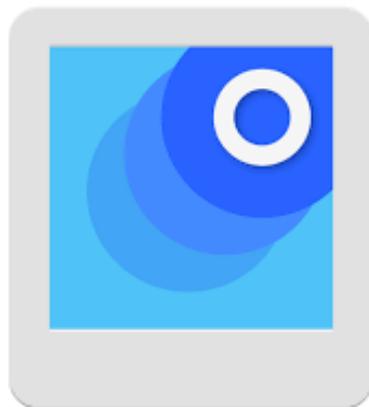


種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

4 上傳Classroom分享&樂分享



復原力圖卡設計



PhotoScan

掃描、移除炫光、
自動裁減修飾



一般照相效果



PhotoScan照相效果

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

4 上傳Classroom分享&樂分享



復原力圖卡設計



復原力圖卡

classroom指派作業給學生

上次編輯時間：3月7日

無截止日期

- 1、先將紙本圖片掃描成電子檔
- 2、將數位圖片進行簡單編輯
- 3、完成數位版復原力圖卡設計說明
- 4、繳交圖卡照片。

25
已繳交

復原力圖卡
Google 文件

- 1、先將紙本圖片掃描成電子檔。
- 2、將數位圖片進行簡單編輯(亮度和對比等)。
- 3、完成數位版復原力圖卡設計說明
- 4、繳交圖卡照片。

Google文件共作--為每個學生建立副本

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

上台報告

ipad(螢幕鏡像輸出)與大屏連接

口語表達力訓練—架
式十足!

互相討論與準備~



把自己的創作理念分
享給同學們~

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

作品欣賞

作品名稱：每個生命都值得被關懷



圖卡說明：這張圖是在說一位小女孩走著走著，突然想起曾經救過的小動物，但卻還有更多的小動物需要我們的幫忙。

不用擔心，有我陪你



幫助被棄養的小動物，說不定牠會因為你，生活變得不再困苦。你也會因為幫助別人，心情更美好。

作品名稱：找一個沒有人的地方大聲哭出來吧！



圖卡說明

每當我不開心時就會去沒有人的地方聽音樂，但我很喜歡夕陽，所以我就畫了一個小女孩看著日落。——

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

社會覺察

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

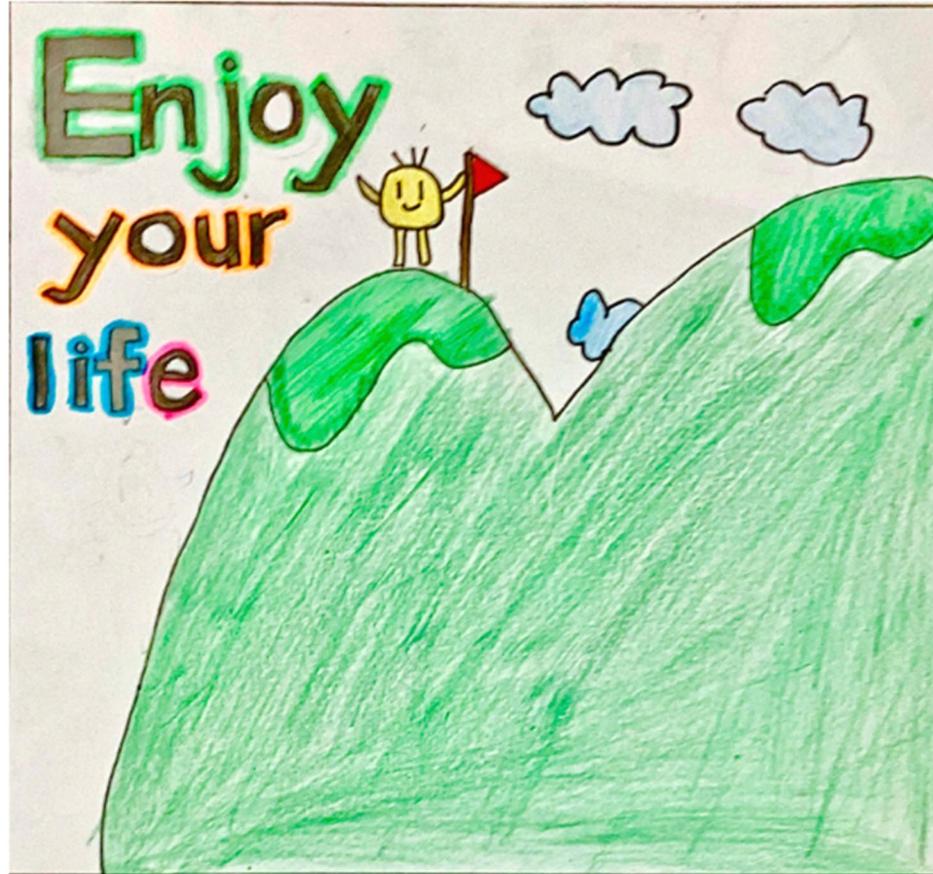
題目：別怕 有我在



圖卡說明 (限一百字)

在一個下著暴風雨的夜晚裡有一位人座在路邊，無家可回，這時突然有位熱心的人給了一塊麵包，讓他可以不會餓肚子，我們因該常常幫助別人，這樣有困難時別人才會幫你。

作品名稱：
Enjoy your life



圖卡說明：

時間就是金錢，千萬別等到老了才去做想做的事，
Enjoy your life 享受你的人生。

作品名稱：你需要幫忙嗎？



有一個小男孩在下雨的時候忘記帶傘了，然後有一位熱心的人幫他撐傘。

班上一位學習力較落的學生，亦可完成一份簡單的復原力圖卡設計。關鍵在於同儕的互相協助(搭鷹架)。

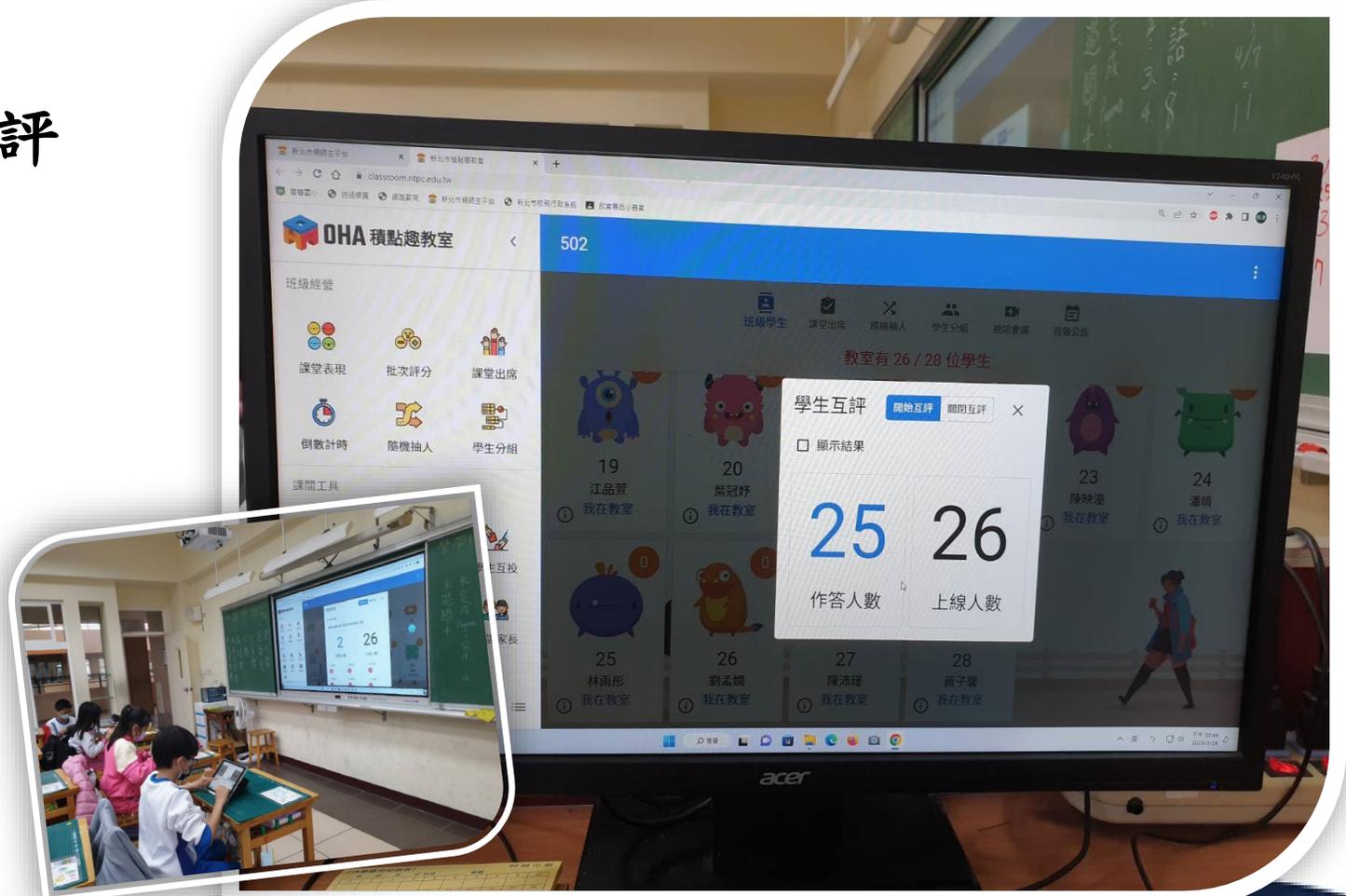


積點趣教室互評

- 1、登入積點趣教室
- 2、開啟課間工具裡的學生互評



- 3、按**開始互評**(學生可以開始動作)
- 4、按**關閉互評**(可立即統計票數)





學習目標：
遇到衝突時，能夠
傾聽各方感受，並
且表達自己的感受
與觀點，努力讓事
情變好。



學習目標：
能綜合各種利益關
係，做出行動與決
策，並在下決定後
願意接受和承擔後
果。

第四棵樹 人際技巧

第五棵樹 負責任的決定

看影片 學人際

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

教學資源整合

成效評估

省思與結語

人際技巧

負責任的決定



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

影片素材

●愛學網

●學生自學

●組內共學

學習歷程
記錄

●學習吧

●組間互學

●教師導學

「學習者主導」的影片教學，引導學生進入「主動」思考與意義建構的學習歷程。

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

教學資源整合

成效評估

省思與結語

人際技巧

負責任的決定



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

採PIRLS 閱讀理解四層次概念來設計**學習吧學習單**

- 提取訊息:直接從影片某段落中提取出特定且重要的訊息
- 推論訊息:對某些事件因果關係的理解
- 詮釋整合:讀者需要運用自己的知識或經驗，整合文章各章節的重要內容，再以「自己的話」回應提問的內容。
- 比較評估:讀者需用自己的知識或經驗，比較、批判或評價作者所表示的特定意旨



愛學網/2022愛學影展



1



蒼蠅

2



遊戲攻略

遊戲攻略

3



悄悄畫

悄悄畫

以愛學網影片一「蠶」為例



種下一棵解憂的樹--

影片來源:愛學網/2022 愛學影展/天秤上的青春/蠶

看影片學人際

任務一:請先將影片認真看過一次，寫下你第一次看完影片的真實想法。



學生自學

提取和推論訊息

以愛學網影片一「蠶」為例



任務二:請依照故事中三個角色，畫出他們的情緒心電圖，並標註情緒。 **角色:晴晴**

正向 情緒	5							
	4							
	3							
	2							
	1							
	0							
	負向 情緒	-1						
		-2						
		-3						
		-4						
-5								
發生 事件		邀請小希加入組別	因為補習不能去同家看蠶寶	看到小希考97分同學歡呼時	看到安安和小希有一樣的吊飾時	衛生紙碰到水被罵	蠶結蛹但沒人告訴他	獨自看著蠶蛹落淚時

學生自學

詮釋整合訊息

以愛學網影片一「蠶」為例



組內共學

☑任務三:小組討論時間。

如果你有一個神奇的遙控器，可以倒轉時間，你會如何翻轉這個故事的結局。請說明清楚你要成為誰，回到哪個時間點，並且做什麼事?因為做了這個事，結局會改寫成什麼。

比較評估訊息

「如果再一次，你會做出什麼選擇？」
為自己負責的學習歷程!

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

人際技巧 負責任的決定



學生自學



組內共學



設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學
過程紀錄

教學資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

人際技巧

負責任的決定

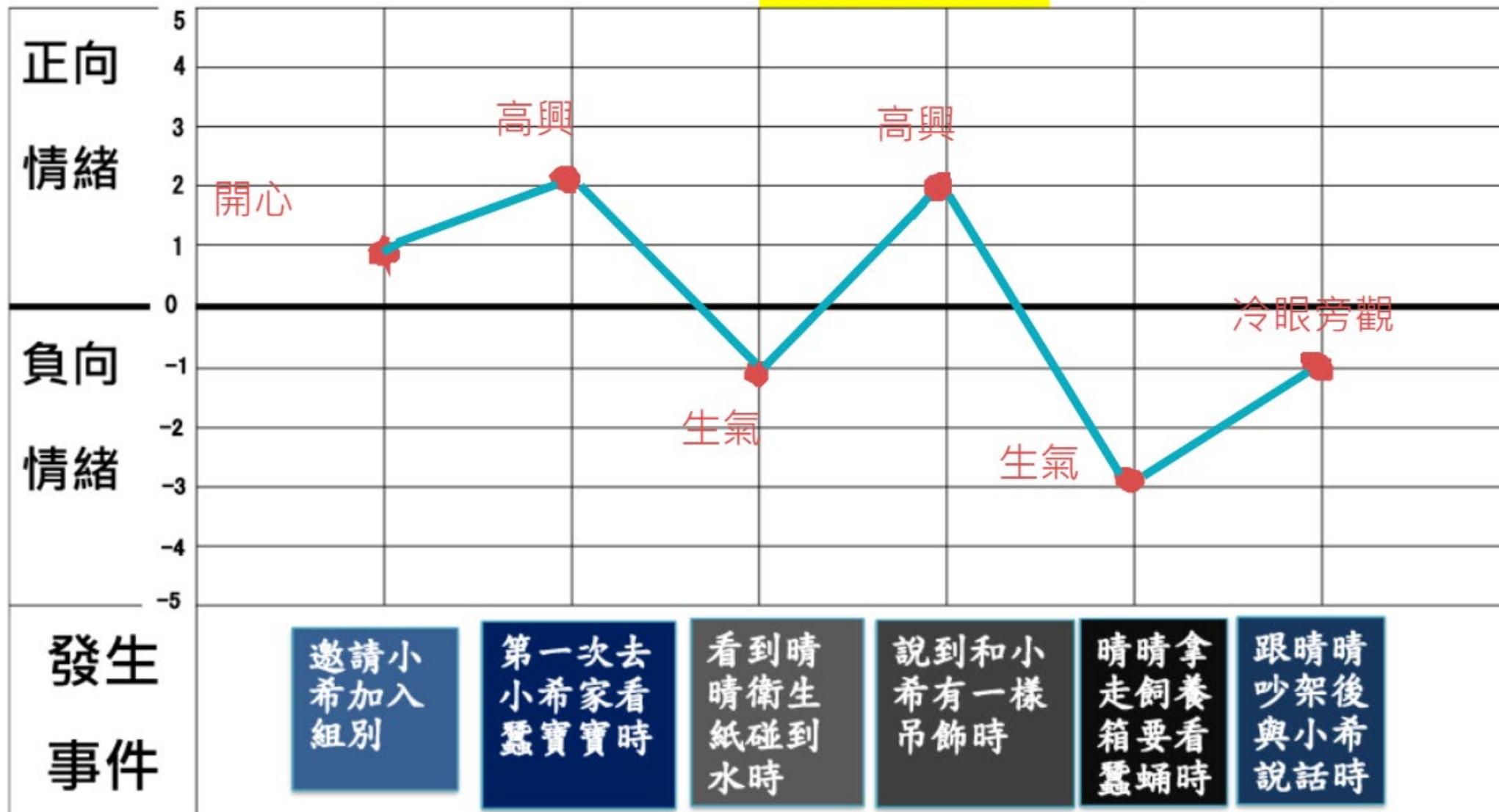


完成學習單的註記方式
很多，打字或觸控筆手
寫皆可！

此部分強調由影片角色經
驗中，自省自己！
給予學生充分的時間寫出
自己的看法。

影片中最後一個學生，
將畫面中題目與影片
對照，反覆覺察影片
中的線索。

☑ 任務二:請依照故事中三個角色，畫出他們的情緒心電圖，並標註情緒。**角色:安安**



☑任務三:小組討論時間。

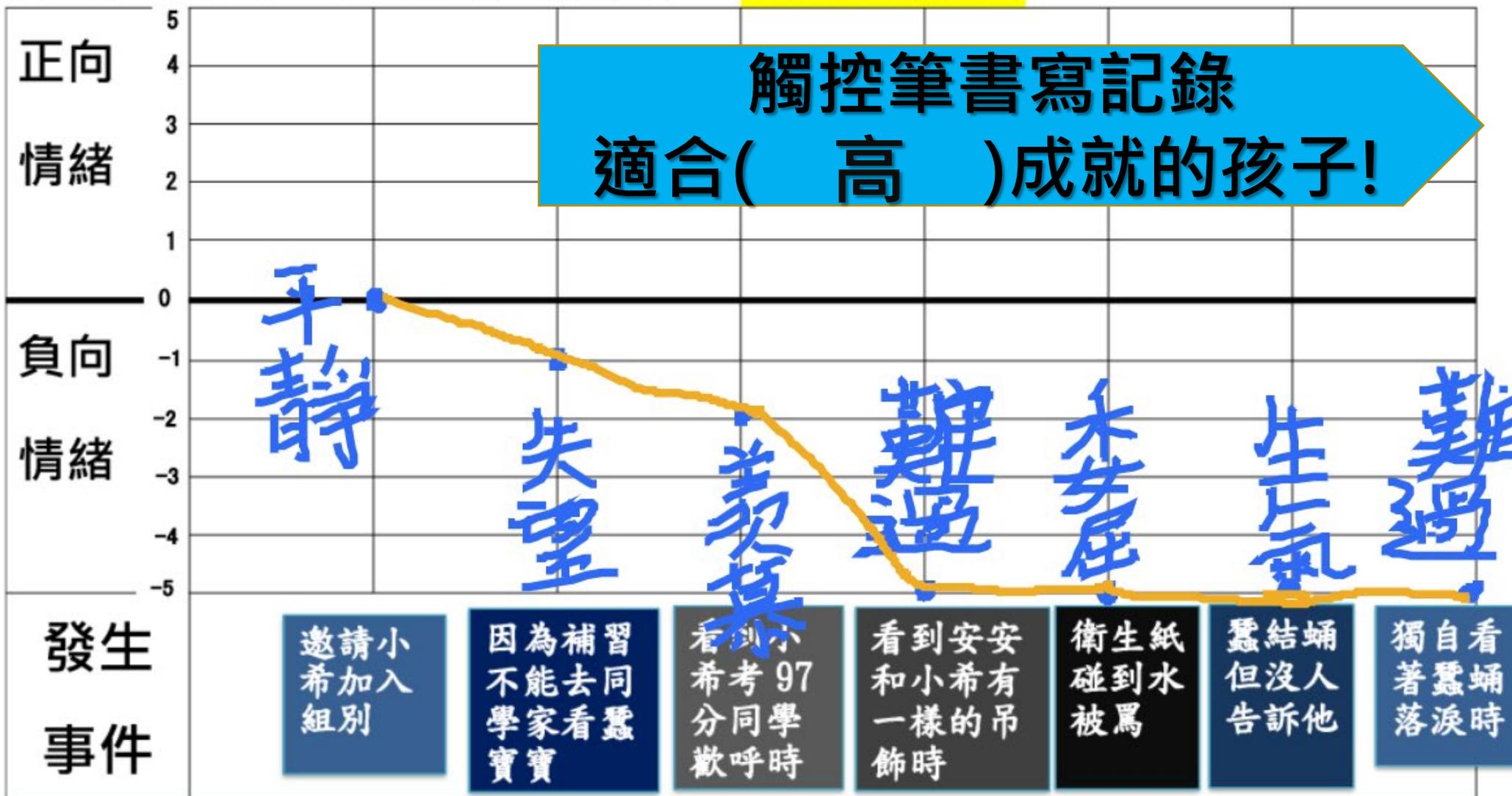
如果你有一個神奇的遙控器，可以倒轉時間，你會如何翻轉這個故事的結局。請說明清楚你要成為誰，回到哪個時間點，並且做什麼事?因為做了這個事，結局會改寫成什麼。

如果可以，我想成為安安，回到買吊飾的時候，幫晴晴也買一個吊飾，這樣他就比較不會生氣。在他弄濕衛生紙的時候不要罵他，這樣結局他就不會打那個蠶了。

「想出解決方法」

也是為自己負責的一種學習歷程!

☑任務二:請依照故事中三個角色，畫出他們的情緒心電圖，並標註情緒。**角色:晴晴**





SEL也可以很系統化

章節

看影片學人際

2022愛學影展-羣

看影片學人際-羣

2022愛學影展-遊戲攻略

看影片學人際-遊戲攻略

2022愛學影展-悄悄畫

看影片學人際-悄悄畫



學生可以有條理的 表達自己的感受與觀點

502 12

下一條紀錄單- 影片來源:愛學網 2022 愛學影展-天降上的青春-遊戲及期
看影片學人際 https://2.fun-5imovie.tw/2022/movies_3.html

任務三:如果你可以給影片中主角一些人際互動上的建議,你會給予這三個故事中的角色哪些實質的建議呢?

阿其	阿西	陳坤
如果受到阿其一些 人際互動的建議,我 建議他在第一次和吳江 講話的時候,要勇敢 一點,直接和吳江表 明自己的想法,吳江 會很開心的,可以 帶一些學生去一試, 或是如果真的人際 關係在一起的話, 不要害怕被拒絕, 不然就後悔莫及了。	如果要給阿其一些 建議的話,建議他 一開始不要害怕 去和吳江交流,他 才和吳江建立 關係,也不要因為 害怕,想太多而 不去試的,這些 大家就給他一些 鼓勵。	

畫記時間 2023/05/19 10:30

502 10 張東洋

任務一:請先將影片認真看過一次,寫下你第一次看完影片的真實想法。

我覺得這是一部...

畫記時間 2023/05/19 10:29

502 12

任務三:如果你可以給影片中主角一些人際互動上的建議,你會給予這三個故事中的角色哪些實質的建議呢?

阿其	阿西	陳坤
要勇敢一點,不要 害怕被拒絕,要 勇敢去和吳江 交流,不要害怕 被拒絕,要勇敢 去和吳江交流。	不要害怕被拒絕, 要勇敢去和吳江 交流,不要害怕 被拒絕,要勇敢 去和吳江交流。	不要害怕被拒絕, 要勇敢去和吳江 交流,不要害怕 被拒絕,要勇敢 去和吳江交流。

畫記時間 2023/05/19 10:28

502 20 陳欣洋

3、阿其獨自去找陳坤,叫陳坤去跟阿西道歉,如果你,你也會選擇這麼做嗎?為什麼?還是你有其他作法?

我不會單獨去找陳坤,我會帶阿其一起去跟陳坤道歉,去和阿西道歉,也有別人可以跟陳坤打聽。

4、回想你自己的生活經驗,你都是用哪種方式交朋友呢?

跟別人聊天,玩遊戲。

畫記時間 2023/05/19 10:25

502 10 張東洋

3、阿其獨自去找陳坤,叫陳坤去跟阿西道歉,如果你,你也會選擇這麼做嗎?為什麼?還是你有其他作法?

不會,因為我不會跟陳坤道歉,我會帶阿其一起去。

4、回想你自己的生活經驗,你都是用哪種方式交朋友呢?

和別人聊天,玩遊戲。

畫記時間 2023/05/19 10:24

502 0 張東洋

任務三:如果你可以給影片中主角一些人際互動上的建議,你會給予這三個故事中的角色哪些實質的建議呢?

阿其	阿西	陳坤
我會叫阿其勇敢一點去跟陳坤。	我會叫阿西不要害怕被拒絕,因為他害怕,所以會不敢去和陳坤交流,你可以幫他寫一些文字去跟陳坤交流。	我會叫陳坤不要害怕被拒絕,要好好的跟陳坤交流,不要害怕被拒絕。

畫記時間 2023/05/19 10:23

這份紀錄單也統整了之前 自我覺察、自我管理和社會覺察的學習!

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學過程紀錄

教學
資源整合

成效評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

教學資源整合

自我覺察

心情日記簿

情緒日日報



Quizlet情緒配對

自我管理

小五生壓力大調查

減壓泡泡



Google表單



學習吧



Canva設計



Classroom作業

社會覺察

復原力圖卡設計



PhotoScan



積點趣教室



ipad螢幕鏡像輸出



Classroom文件共作

人際技巧

看影片學人際



愛學網



學習吧

負責任的決定

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學過程紀錄

教學資源整合

成效
評估

省思與結語



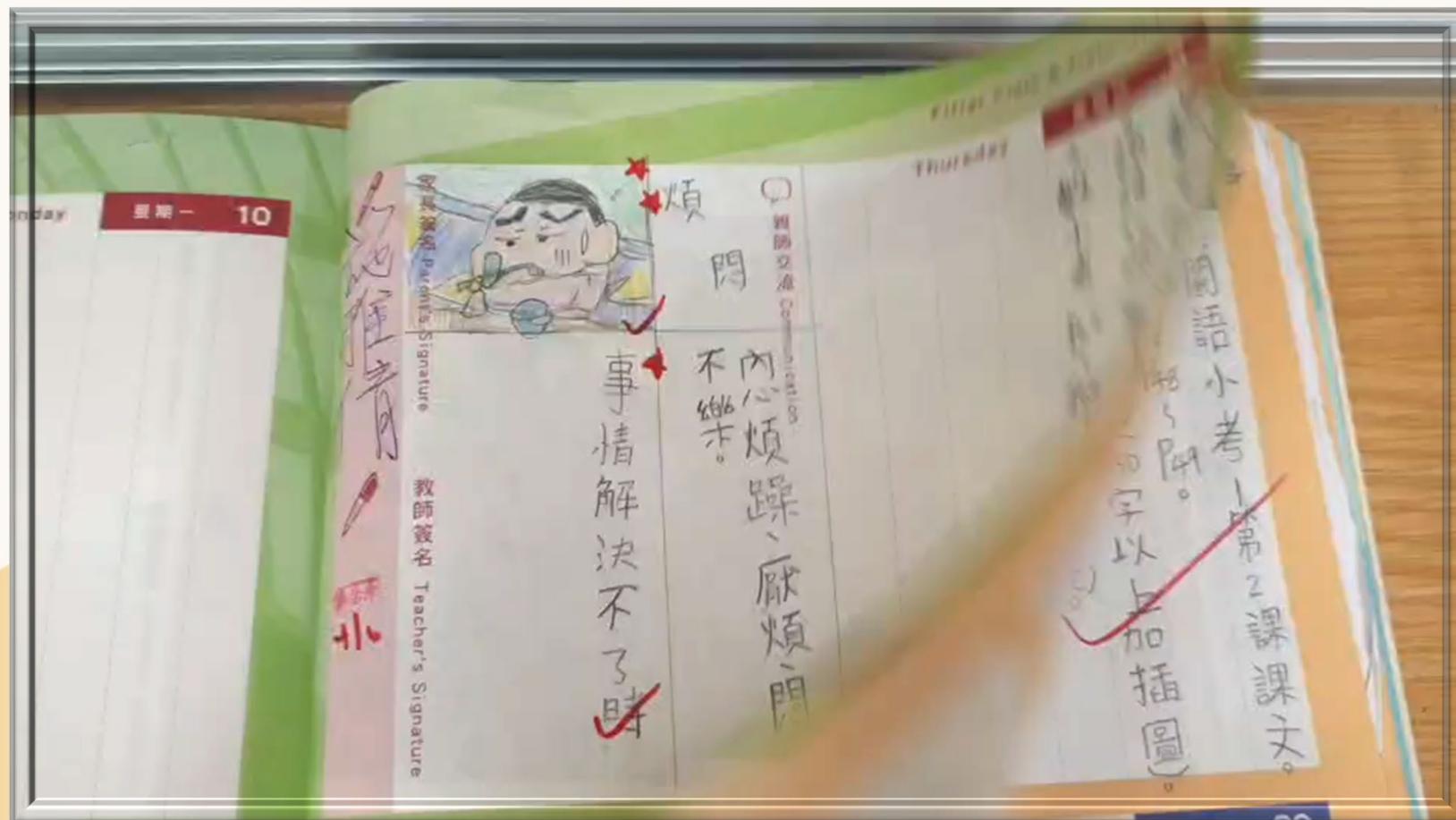
種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

心情日記簿

情緒日日報

學習目標:

能夠覺察並辨識自己的情緒



依照聯絡簿每日紀錄，從2/14-4/12，**90%**學生皆能完成指定任務，覺察出自己生活中的情緒。**10%**的學生容易發生情緒和事件無法配合的狀況。

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學過程紀錄

教學資源整合

成效
評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

小五生壓力大調查

減壓泡泡

學習目標:在感到挫折、壓力或緊張時，
能讓自己恢復平衡，且不會對他人造成
負面影響。

↓ 全班作品 ↓



1.jpg



2.jpg



3.jpeg



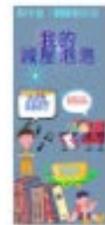
4.jpg



5.png



6.jpg



7.jpg



9.jpg



10.png



11.jpeg



12.png



13.png



14.jpg



15.png



16.jpg



17.jpg



18.jpg



19.jpg



20.jpg



21.jpg



22.jpg



23.jpg



24-1.jpg



24-2.jpg



25.jpg



26.jpg



28.png

透過減壓泡泡傳單，提醒
自己恢復情緒的平衡。除
兩位資源班孩子外，其他
學生都可以完成任務。

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學過程紀錄

教學資源整合

成效
評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

復原力圖卡設計

學習目標:能覺察他人的感受，展現同理心。

復原力圖卡

26

已繳交

2

已指派

已繳交

除兩位資源班孩子外，其他學生都可以完成任務。

何育廷



2 個附件
已繳交

劉孟嫻



2 個附件
已繳交

呂淳維



3DC4CAE2-9508-4044...
已繳交

張秉澤



2 個附件
已繳交

彭育嘉



2 個附件
已繳交

李嬌柔



2 個附件
已繳交

林雨彤



2 個附件
已繳交

楊晉禎



2 個附件
已繳交

江品萱



2 個附件
已繳交

江秉堃



2 個附件
已繳交

江千瑀



2 個附件
已繳交

游謹皓



2 個附件
已繳交

我設計這張圖卡的原因是因為，有了別人的幫助，能讓原本黑暗的內心，變得光明。(21)

身邊或許有遭受過家庭暴力的孩子，向他(她)伸出你的援手，說不定，在他(她)看來黑白的世界裡，會因為你的出現有了色彩。(22)

不管遇到什麼困難的事，別擔心一定會有人幫助你的。(05)

當生氣或難過時，可以去散步或是風景比較美的地方，讓心情放鬆一下，美景也會使人快樂不論從哪個角度看，都是個很美的風景。(04)

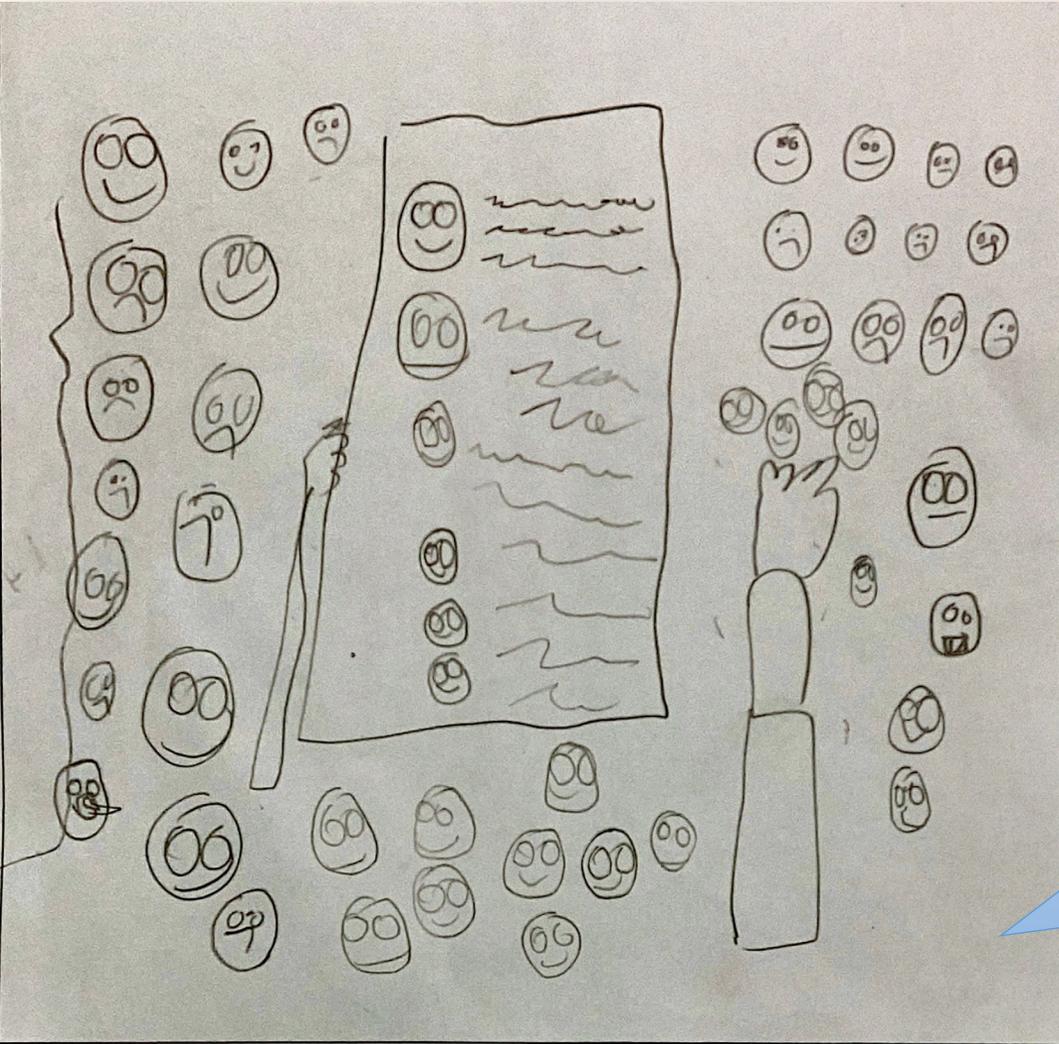
節錄幾位學生圖卡設計理念，站在“他人”角度給予關懷，覺察和同理他人!





復原力圖卡設計

學習目標:能覺察他人的感受，**展現同理心**。



資源班孩子作品
無法完成classroom
文件共作，改由老師
問，並將他的答案打
出來給同學看。



我把很多笑臉記在紙上
哭臉我不要拿
因為我只要記住好的事情就好。



看影片 學人際

- 1、學習目標:遇到衝突時，能夠傾聽各方感受，並且表達自己的感受與觀點，努力讓事情變好。
- 2、學習目標:能綜合各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受和承擔後果。

量化數據:
依照數據可以
看出完成度
超過95%

 看影片學人際-蠶

成員完成度 1/27 人

 看影片學人際-遊戲攻略

成員完成度 1/27 人

 看影片學人際-悄悄畫

成員完成度 1/27 人

設計理念&
教學模式

教學內容分析

教學過程紀錄

教學資源整合

成效
評估

省思與結語



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略

看影片 學人際

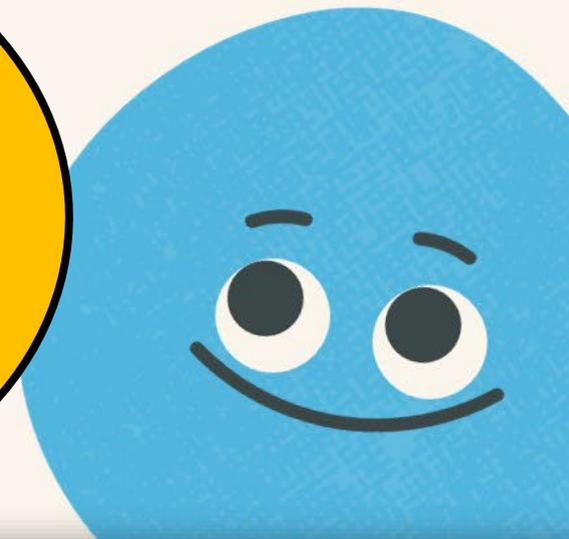
3、阿其獨自去找陳坤，叫陳坤去跟阿西道歉，如果是你，你也會選擇這麼做嗎？為什麼？還是你有其他作法？

不會。
因為自己會打不過對方，去找他只會被打。
我會找一些人一起去，這樣就不會被打的那麼慘了，而且受傷了其他人也可以去找大人協助。

3、阿其獨自去找陳坤，叫陳坤去跟阿西道歉，如果是你，你也會選擇這麼做嗎？為什麼？還是你有其他作法？

我不會選擇這樣做，因為獨自一人去找兇猛的人很危險，我會跟老師說不但可以處罰陳坤的行為是不對的，也可以跟阿西說不可以帶遊戲機來學校，真是一舉兩得。

質化資料：
95%以上學生
能綜合各種狀況，
做出決策，
並理解後果！



3、阿其獨自去找陳坤，叫陳坤去跟阿西道歉，如果是你，你也會選擇這麼做嗎？為什麼？還是你有其他作法？

如果是我，我會和小其一樣去找陳坤，叫陳坤去找阿西道歉，因為我覺得陳坤不對，而且如果是我去找陳坤，被揍的也不一定是我！



看影片 學人際

☑任務四 (小組討論)

人際溝通要順利，你覺得要達到哪些原則呢？請列出五點。

和別人講話要有禮貌



聊天不要一直插嘴
慢慢聽別人說完話才行



說話要大方一點
不能太害羞
說話總是停頓



不能為了一些小事就
吵起來



不要太粗魯
可以細心一點



溝通並不是只有透過說話這一種方式。而整個社會越能理解選擇性緘默症，他們所承受的壓力和負擔，也許就能輕鬆一些。



質化資料：
除了繳交作業
也可從劃記中
看到孩子的
「用心」！

表達自己的感受與觀點



**學習要穩定
心要先定!!**

在學習學科知識
之前，應該先關
心學生的心。



**把情緒具體化
&生活化!**

描述和表達情
緒，已經成為
自然而然學習
的一部分!



**同儕夥伴在情緒
學習中很重要!**

原來，我們都一
樣。組內共學中，
學生更願意敞開
心房表達自己。



化無形為有形!
壓力無形，透過
量表讓壓力現形，
對象不遠，就在
自己身邊。



**學習和模仿他
人減壓方法!**
壓力不會消失，
但可以運用方
法減少，減壓
也需要學習!



學生表現同理心
班上點數兌換方法
天使牌的兌換率
是歷年來最高
自己決定要接受懲罰
但卻願意用點數救同
學



種下一棵解憂の樹
-SEL社會情緒學習全攻略-

這是一門升學考試不會考
但人生會考的一門學問



我想透過課程
讓孩子擁有一片自己
的解憂森林~



←聽聽照片小故事～有關啾啾♥

