

新竹市\_114\_學年度國民教育地方輔導團\_藝術\_分團團務運作成果 編號\_\_\_\_\_

活動主題	<input type="checkbox"/> 輔導團員工作會議及學習進修活動 (含央群到市輔導、團務會議、團務增能、地方辦理之期初/末會議、央群到市輔導、參與央團舉辦之分區活動、年度研討會等)	<input type="checkbox"/> 市團到校服務 (含分區巡迴服務、學校申請、諮詢服務等)
	<input checked="" type="checkbox"/> 學校領域召集人會議及學習進修活動 (含期初、期末領召會議)	<input type="checkbox"/> 全市性(含分區辦理)教師學習進修活動(開放全市各校參與、跨校共備、公開課等)
辦理形式	<input type="checkbox"/> 研討會 <input type="checkbox"/> 團員個別分享 <input type="checkbox"/> 專業對話 <input type="checkbox"/> 分析座談 <input type="checkbox"/> 教學演示 <input checked="" type="checkbox"/> 專題講座 <input type="checkbox"/> 教學方案分享 <input type="checkbox"/> 其他	
研習日期	__115__年__3__月__4__日	
研習時間	<input type="checkbox"/> 上午 <input checked="" type="checkbox"/> 下午 __13:30__~__16:00__	
研習地點	新竹市三民國小圖書室	
研習名稱	領召期中研習與 SEL 社會情緒學習議題融入藝術課程的應用工作坊	
主講人	方美霞老師	
參加對象	各校藝術領域召集人及藝術領域教師	
參加人數	共 32 人(三民 4、水源 2、南寮 1、大湖 1、西門 1、竹蓮 1、關埔 2、朝山 1、北門 1、內湖 1、東園 1、關東 1、青草湖 1、陽光 1、民富 1、頂埔 1、港南 1、科園 1、新竹 1、東門 1、大庄 1、載熙 1、舊社 1、虎林 1、龍山 1、茄荖 1、香山 1)	
講座主題 研討內容	<p><b>展志老師開場:</b></p> <p>今天再度邀請方方老師帶大家認識 SEL 課程。老師去年九月有來上過課，今天會進階、深化以及教材介紹。老師準備厚厚一疊講義，給大家做禮物。</p> <p><b>一、講師自我介紹</b></p> <p>我是方美霞，音樂的方方老師。現在退休，之前做音樂教育是台北市金華國小老師。在央團、北市及教育部輔導團服務過，比較期待自己能幫忙現場的老師。我去年剛退休，今年度就是在念北大的舞蹈研究所，就是退休去去念書，一個叫身體實踐覺察，就是它不是真的舞蹈，就好像音樂，聲響也會在聽覺藝術裡面對嗎?我們會討論聲響這件事情，在舞蹈所的話其實也包括身體的部分，所以其實我們做的是身體覺察。包括老師可能覺得，開學第二週就是身體開始慢慢習慣了這麼早起，那都是所謂的身體覺察。目前進修北藝大身體覺察。我擔任夢 N 總召，不過今年沒有新竹場，歡迎假日參加其他地方研習，像是音樂、美術、表藝等都有開班，報名很快就會滿。</p> <p>我對 SEL 一直很有興趣。15 年前當過輔導主任 5 年。結婚後，有一次看到把家人當輔導對象，就沒有那麼難。人與人相處要有策略和想法，找到對方的習慣與脈絡，他也知道你的部分，溝通就會變得自然成為一種習慣。一開始需要磨合，包括與孩子同事都是需要。</p> <p><b>二、SEL 簡介</b></p>	

(一) SEL 五個面向(可以參考親子天下 SEL 網站)

1.去年 114 教育部用 5 千萬要用四年來推動 SEL。

2.SEL 五個面向:

(1)跟自己有關係

自我覺察:理解自我情緒、想法和觀念

自我管理:了解自己後，幫自己做一個更好安排，像是適合當級任或科任、適合早起晚睡…做自我管理設計，包括學生對我講什麼會讓我爆炸我要怎麼避免。

(2)跟別人有關係

社會覺察:處理別人。如發現學生不開心、被校長找…看別人表情看氣氛，決定自己要怎麼做。看到別人、感受到別人的文化環境，像是注意家中外勞齋戒月的飲食。

人際技巧:(承上)如想跟外勞建立倆好的關係，給他別的食物、感謝他對家人的照顧和幫忙。微笑、對話、溝通，都是。

(3)跟大家都有關係

負責任的決定:做一些事情前思考會不會影響別人。公理正義會出現在這個地方。

**三、音樂課 x SEL: 電影真善美教學**

康軒和翰林的課本裡都有提到。視覺及表藝老師可以一起做。

(一)背景及劇情介紹:

故事發生在二次世界大戰之前，主角瑪麗亞是一位實習修女，她很活潑，她常跑出去唱歌和享受大自然，修女們很困擾抱怨，但是她總是讓大家笑。剛好有一位軍官，太太過世，有七個小孩，希望有人幫忙來求助。院長覺得瑪麗亞適合。軍官帶小孩給瑪利亞看，用哨音軍事教育管理。學生看完會發表想法，SEL 就融入了。瑪麗亞接受這份工作，軍官離開，小孩們就開始調皮胡鬧。但她充滿愛，帶孩子去大自然，去享受音樂，漸漸被孩子接納。在一個風雨交加的夜晚，瑪麗亞陪伴和關心，孩子們確定與她的關係。

(二)學習單教學

PART 1:先帶學生做情緒掃描，靜下來想想，寫一件最近讓你困擾的事，感覺如何?不會讓別人看到，不會分享，自己留著看。

### 1. 歌詞閱讀與發表

第一頁下方的歌詞引導教學。問同學這些歌詞跟打雷有什麼關係，為什麼要唱這些與打雷無關的事? 要教導轉移注意力。再問學生你最愛的是什麼，能讓你不再那麼難過?

### 2. 幸福獵人:用五感找出你最喜歡的事情

老師們寫五樣，同時思考學生會寫出什麼?學生可能會寫出國玩、吃大餐、玩電動等…高度刺激的事情，平常或少出現的。老師可以提醒學生，生活中的小事件也是可以很開心的，如去校園找找小花，上到喜歡的課程。現在學生太多刺激，沒堂課沒有留白時間，沒時間消化，情感情緒反而鈍化。可以讓學生寫不只一次，請他們想想感恩小事，對學生來說暫停很重要，好好整理思緒和生活。

### 3. 創作(Part 4)

讓學生寫成歌詞，仿作，前面三行都是喜歡的事情，搭配音樂，用念的。用 Youtube 音樂，或是康軒的伴奏曲，更好聽。現場老師可以寫個三行試試看。有雙語需求也可以運用其中句型。想到名詞就可以，比較單純。學生每人可以輪流念一句給大家聽，發現彼此喜歡什麼東西，產生交集，引起大家的關心。最後再做一次 Part 1 的掃描，看看心情有無比較放鬆，感受自己的情緒變化。如果老師設定的是要仿寫，就不一定要照著唱。視覺及表藝課，歌詞可以用念的，也會有感情。

### 4. 宴會:軍官與女友

一個晚上舉辦宴會。軍官邀請瑪麗亞跳舞，在當時是一種禮儀。宴會中發現一件事:男女主角表情有變，是什麼時候?發生什麼事?觀察表情、動作及心情。多放幾次，學生通常就已經發現。配合學習單，轉折前:舒服、客氣;轉折後，尷尬、不安、害羞。舞會結束後，女友暗示瑪麗亞該離開了。瑪麗亞連夜回到修道院，

院長沒有問。小孩發現跑去修道院找瑪麗亞，引發院長猜測詢問。院長找瑪麗亞到院長室對談，瑪麗亞未正面回答。院長唱了一首歌，是這個單元活動重要的部分。配合學習單，讓學生專心聽歌曲的情感。問學生感受到什麼？可以複選。再聽一次，老師補充引導：當你不知道該走哪條路，聽到這首歌哪裡讓你覺得最有力量最有共鳴呢？院長告訴瑪麗亞人生有很多的梦想，要自己尋找。每個人可能碰到困境，仍要留著自己的喜好在心中，讓學生知道並討論一下。

5. 此時可以增加一個活動。讓學生聽到音樂聲，老師先念，學生聆聽，聽到自己喜歡的那一句就跟著一起念。讓學生聽到音樂，知道歌曲的意義，最後回到自己的身上，跟自己的內在連結。SEL就是把課程轉換成跟自己有關。我還是上音樂課，但把一些東西拉到與內在有關，比如視覺課，畫自畫像，可以寫實，也可以是內在，如血紅色的眼睛，是我喜歡看新的東西，血紅色代表看事物充滿熱情；討厭臭的東西，所以鼻子畫黑色…從這些線索跟自己做連結。或是畫自己最喜歡或不喜歡的模樣。在類似主題下，與自我覺察連結開始，就是SEL。了解自己，才能自我管理。如果我只能專心彈琴十分鐘，為何要設定自己彈一小時？接納自己，才能做更好的規劃管理。讓他們知道事情有很多面向，像是講自己和他人喜歡的事情；或許你喜歡的，別人完全沒有感覺，慢慢能習慣有所不同並不奇怪。

#### 四、補充資料

##### (一)社會情緒學習融入課程的教學指標

目前還在國教院研擬，之後再由課綱委員審核。

自我覺察，是在不同情境之下觀察自己的情緒變化，像是有些學生很享受上台，適合表現。自我管理，就是生氣時有辦法，管理不是壓抑，而是知道用適合的方法去對待自己，需要方法及策略。現在家長很少會教，像是生氣時到一杯茶、深呼吸，再處理。有時候學生弄別人或生氣，是因為在家裡被爸爸媽媽罵，讓學生覺察焦慮。老師們自己也會，跟自己

和別人的關係才會變好。從覺察到能管理事需要手段的。

社會覺察，是觀察理解到別人跟你有不同意見你也可以接受，而是能與人討論；當面對不公平時感到不，心中有想改變的小法。

人際技巧，是當發現狀況，想要去改變，像是無法理解別人的想法時，你能否好好表達。學習好的方式表達感覺和意見。跟同學合作時，傾聽，小組內協調。知道何時尋求幫助。

負責任的決定，像是發現同學被欺負，被隔離討厭，我能怎麼幫助他。這不容易，這中間要學習平衡。推薦利用繪本《用愛心說實話》，如果說了實話，會傷害他，要怎麼說？如果在藝術課，可以演出、唱出或畫出我的心情。

(二)練習:七種情境，是哪一種面向？

A 自我覺察, B 自我管理, C 社會覺察, D 人際技巧, E 負責任的決定

1. 小婷和朋友一起做報告意見不同他安靜地傾聽對方的想法→**C 社會覺察**  
(因為只是安靜聆聽，發現別人和自己的想不一樣。如果到了主動跟朋友討論，就會是人際技巧。)
2. 小安考試沒考好很難過，但她告訴自己這次沒準備好不代表我不行  
→**A 發現自己難過，是自我覺察；B 但告訴自己不是我不行，自我管理。**
3. 小華在便利商店撿到錢包沒有拿走而是交給店員處理→**E 負責任的決定**
4. 小宇每天安排三十分鐘練樂器，即使想偷懶也會堅持完成→**B 自我管理**
5. 小傑發現同學今天特別安靜、沒笑，他主動問:「你是不是心情不好？」  
→**D 人際技巧**，因為有付出，並嘗試與對方做連結。
6. 小美生氣時本想大吼，但她先深呼吸三次，等冷靜後再說話→**B**
7. 小玲看到朋友被排擠，雖然害怕被笑，但她還是選擇走過去和對方一起坐。→**E 負責的決定**

(三)SEL 的五層路徑學習

不只是認知，而是技能；改變大腦，知道、做到並成為習慣。

1. 學習:先認知。
2. 練習:需要在那個環境中練習，表藝課給情境，去學習、練習機制。
3. 訓練:每天都要練習才能形成機制，慢慢累積，形成神經學。

4. 鍛鍊:必須真實壓力下，像是呼吸三次，可以全班一起說、提醒，  
形成默契。

5. 養成:最後才能養成結果。

(三) 國小高年級音樂課 X 歌曲接唱 SEL 融合:討論與分享

任務：每一桌老師討論這五個教案為何要放在一起，或是你覺得可以  
怎麼運用？

桌 1：有次序。在認知跟社會團隊和自己的情緒，會先覺察，然後知道  
怎麼情緒表達。交流後，才能覺察自己、覺察他人。發現異同後，  
接納。

桌 2：所有教學活動操作相同。大家圍成一圈，然後唱一句，其他人聆  
聽，但因後面要達到的 SEL 指標和重點會微調。

桌 3：都是歌曲接唱。不同的是前面是從個人覺察到自己的情緒，練習  
不同的情緒表達，然後了解自己的長處，知道自己哪個部分特別  
會。再來是尊重接納，用微笑支持別人，經過各種不同情緒的練  
習之後，發現微笑是大家最喜歡的。在來是團隊合作，因為每個  
人知道自己哪一句最強，最後可以跟人家合作。

桌 4:依據社會情緒學習，配合指標，依步驟開始慢慢能跟別人合作。

桌 5:大部分都被講過了，這裡面都是給高年級的。

桌 6:活動都圍繞在社會情緒學習，發現到了第四階段，都需要討論才  
有辦法讓學生好好想一想，體驗完後的差異在哪裡。

桌 7:每個活動設計的第四階，都是回顧。但是最後一個是回顧到修正。

方方老師的設計理念是，同樣的活動都可以搭配不同的 SEL，不過不會  
只有一個面向，根據活動可以調整。你把課程拿出來想想哪一個適合或是學生  
需要，如體表會結束，大家比較浮躁，就不太會做團隊的，而做其他指標，同  
一個課程不會只對應到一個指標，也可能有好幾個。課程確實會讓學生先覺  
察，看到可能性，有時候能讓他們決定。像是決定同學唱歌時，大家微笑或生  
氣地看著他。當你有選擇，就會與自己連結，更了解自己，會更專注自己的事  
情而不是別人的。觀察、覺察後，就會有修正並感謝，最後有一個討論的時間，  
回顧或做課後反思，每堂課留個一兩分鐘，收拾學生的狀況。

## 五、課程設計練習與分享

SEL 融入藝術課，透過選擇判斷協調與修正的歷程，讓藝術實踐本身成為社會情緒能力的培養場域。

(一) 任務:老師們想一個你平常就會做的活動，先寫前三項:活動名稱、簡述活動內容、學習重點(參考新課綱表)。不一定是音樂，也可以是視覺課程，班導的國語課…也可以設計中年級。越簡單越好。

再來找指標；先想想學生適合什麼樣的 SEL，通常建議從自我覺察開始。老師們除了自己想，也可以用 AI 做(CHAT GPT 或 GEMINI)。以教科書內容為原則，SEL 不能超過課程的一半，可以多次執行…第一堂課生成，繼續讓 AI 做 1-1、1-2、1-3...或有現成教案拍照讓 AI 生成繼續仿作。

### (二)討論與分享

桌 7:SEL 融入表藝課，用速度改變節奏及動作呈現，融合紅綠燈，紅燈表示移動速度變快、黃燈表示速度中等、綠燈表示可以慢慢走。再漸漸帶入情緒，每個沿用不同情緒表現，希望能帶入自我覺察，情緒可以有高低起伏，可能是衝動、冷靜、悲傷、開心，不會只有很強烈的生氣或是一定要大笑才表示我開心，可以有微微不一樣。會給事件，不同情境，說明現在發生什麼事件，練習表達方式。

桌 6:分享自己的教學。有請學生用 Emoji 設計成語謎題，我請 AI 幫我增加 SEL 的部分，可以給學生看 Emoji，看看這個情緒有無符合現在的狀況，再讓學生找出表達情緒用的成語，做設計。教案不需大變動，只需加入成語的選擇。

桌 5:學生思考自己的事，用畫的，剛好在做畢業小書。讓學生列出每件事，畫在小書中，跟同學分享，看到別人眼中美好的事物有哪些。

桌 4:視覺藝術，學生完成作品分享。先是小組四人互相分享，先介紹自己的作品，學生聆聽並近距離觀察。再寫學習單回饋作品特色，最後同學聆聽別人對自己的優點的想法。

桌 3:音樂老師，餵給 AI 簡單的節奏創作一個八拍節奏。階段一，情緒覺察暖身，問學生心情如何，用心情趣創作一個節奏，節奏對應到心情，如緊張是快節奏。階段二是小組共同創作。共同選一個

心情去創作節奏，並且替節奏命名，重點是自我覺察後的表達，學生能說出原因。階段三是小組交換挑戰，猜測這組的節奏對應到什麼心情。階段四，老師總結。

桌 2: 音樂老師，本覺得 SEL 難以融入，今天課程示範，加上 AI 協助，非常好用。用音樂樂器做音樂表達，如用樂器代表個性，快慢節奏代表心情或表達想說的事情。

桌 1: 表藝戲劇，繪本帶入，帶領學生跳脫活在別人眼光的覺察；音樂做二部合唱，察覺自己的聲音，察覺另外一個聲部的聲音；視覺，上三年級課程，手作課程，自我覺察(覺得哪個部分較困難)，與自我管理(動作慢，能讓自己這次上課能做到什麼)

方方老師: 如果上完課，學生能找出自己的方式，到了更高年級，會很好。

老師如果發現自己經常做同一種教案，可以回來看看 AI。SEL 媒介也可以改變，講的變畫的、音樂變視覺... 把要講的東西細緻化，課程更能達到我們的目標。

展志老師總結: 3/18 同一時間及場地，還有一場 SEL 的研習課程，中年級視覺藝術水彩課，邀請關埔國小吳秉純老師，也是輔導團員，跟大家分享實際課堂的活動。下周一起可以開始上網報名。

<p>活動照片&amp;圖說 (至少 4-6 張)</p>		
	<p>說明：方方老師精彩的自我介紹</p>	<p>說明：教學示範~電影真善美</p>
		
	<p>說明：學習單教學五感書寫說明</p>	<p>說明：SEL 介紹說明</p>
		
	<p>說明：教師們認真觀看資料進行討論</p>	<p>說明：收穫滿滿，大家開心合照</p>
<p>成效評估 (質性描述或回饋表單資料/會議性質可免附)</p>	<p>今天的領召會議與課程內容為上學期 9/10 的進階課程，講師繼續為各校領召代表示範 SEL 的教學模式與課程設計分享。與會教師對於研習時間、空間規劃以及講師予以高度肯定。其中講師提供許多 SEL 的教學資源以及影音媒材，以及如何使用 AI 工具協助備課，讓所有學員獲得很多收穫。並能將此教學模組帶回學校，將融入 SEL 的藝術課程推廣至各校。</p>	
<p>其他備註</p>		

(可視需求彈性調整延伸表件使用)