

國語文教育電子報

指導單位 教育部國民及學前教育署
 發行單位 國民教育中央輔導團語文領域
 國語文分團
 協作單位 中國語文月刊
 當期主編 陳惠珍
 美編 羅詠馨

第九十三期



語教專欄

團務天地

發表園地

語文新訊

主編的話

《國語文教育電子報》第九十三期發刊囉！

2026 年初綻的晨曦，將這份蘊含著愛與專業的電子報遞送到您眼前，期盼在國語文教學的旅程中，為您注入一份深刻的啟發與安定的力量。本期電子報以「社會情緒學習（SEL）融入國語文教學」為核心，我們將跟隨專家的筆觸，探尋文字的力量與創造無限可能；並藉由本團區域交流、各地方分團推動語文教育的實況剪影，感受教育現場的熱情。

本期主文邀請國立臺灣師範大學吳怡萱助理教授撰寫〈當文字與心靈相遇：社會情緒學習在國語文教學的應用〉。語文課堂是實踐 SEL 的絕佳場域，透過深度提問，學生能學習對自我與他人的情緒覺察；在閱讀中練習換位思考，在寫作中梳理自我，讓文字不僅是溝通的工具，更是撫慰心靈的良藥。

本期亦收錄《中國語文月刊》822 期中，高敬堯助理教授的作品〈試探社會情緒學習在閱讀教學中的實踐〉。引領我們看見「SEL 文學圈讀寫模式」的無限可能。透過預讀、閱讀、回應、探索到跨域整合，學生在共享閱讀的氛圍中，學會同理不同文化背景的夥伴，讓校園中的多元差異轉化為彼此支持的力量，形塑正向溫潤的學習環境。

發表園地則為筆者所負責「社會情緒學習融入國語文教學專案」所研發之素養教案，本示例以〈大胖鵝的願望〉一文為例，將「心理韌性」的養成織入四年級的寫作教學，讓學生在掌握押韻技巧的學習歷程，練習 SMART 目標設定與自我管理。這不僅是一次寫作歷程，更是一場關於恆毅力的修煉，讓孩子在面對瓶頸時，能長出克服困難的勇氣與自信。

主編的話

本期亦收錄了北區區域聯盟交流活動的實況，這些照片記錄了夥伴專注的投入與專業的對話；同時也呈現各地方分團在團務經營上的用心，讓我們感受到教育現場最踏實的溫度。語文教育，是一場關於愛與陪伴的旅程。在充滿希望的 2026 年開端，願這份電子報能陪伴您在教學路上，遇見更美好的風景，收穫滿滿的幸福與共鳴。

現在，誠摯邀請您一同走進這份屬於我們的電子報！

本團電子報與《中國語文月刊》合作發行
更多中國語文資訊請上《中國語文月刊臉書專頁》

當文字與心靈相遇： 社會情緒學習在國語文教學的應用

吳怡萱

國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授

在當代教育的浪潮中，單純的知識傳授已不足以應對未來世界的挑戰。學生的心理健康、人際互動與情緒調節能力，正日益受到重視。社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）應運而生，旨在培養學生的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任的決定等五大核心素養。國語文領域，作為承載思想、傳遞情感的基礎學科，不僅是語言能力的學習場域，更是實踐 SEL、涵養學生心靈的絕佳土壤。將 SEL 融入國語文教學，不僅能深化文本的理解，更能讓學生在文字的薰陶中，學會與自己、與他人、與世界和諧共處。

國語文課堂的人性探索與 SEL

國語文的本質在於「人」，文本中所描繪的，無一不是人的故事、人的情感與人的掙扎。從古典詩詞的含蓄幽微，到現代小說的繁複人性；從記敘文的真情流露，到議論文的价值思辨，處處都是理解情感、練習社會情緒學習的好機會。

一、文本是情緒的寶庫：

文學作品是人類情感的縮影。學生在閱讀《論語》時，可以從孔子與弟子的互動中，體察「哀而不傷」的悲傷調節；在品讀蘇軾的《赤壁賦》時，也能感受作者從失意到豁達的心境轉折。這些文本就像一面鏡子，讓學生映照自己的情感經驗，並向古人學習面對生命起伏的智慧。

二、語言是情緒表達的工具：

國語文課程教導學生精準的使用詞彙、組織語言。這項能力不僅僅是為了考試作文，更是為了清晰的表達內在感受與需求。當學生能用「失落」而不只是「不開心」來形容心情，他們便向自我覺察邁進了一大步。透過課堂的口語表達與寫作練習，學生得以梳理思緒，將無形的情緒轉化為有形的文字，進一步達到情緒理解與調節。

三、閱讀培養同理心與換位思考：

閱讀本身就是一種進入他人世界的旅程。透過理解文本中不同角色的動機、困境與情感，學生能跳脫自我中心的思維，學習站在他人的角度思考問題。例如，在小說的角色分析中，引導學生探討「為什麼這個角色會做出這樣的決定？他的感受是什麼？」，便是培養社會覺察與同理心的好方法。

SEL 自然的走進國語文課堂

將 SEL 融入國語文教學並非額外加一堂新課，而是將 SEL 的理念與技巧，自然而然地融進課程設計與師生互動之中。

一、以「提問」引導深度覺察：在文本教學中，教師的提問是關鍵的鷹架。除了傳統的內容分析，更應設計引導情緒覺察的問題。例如：

- (一)自我覺察：「讀完這段，你內心有什麼樣的感覺？」「文本中哪個人物的經歷讓你產生了共鳴？為什麼？」
- (二)自我管理：「主角在故事裡面對挑戰時採取了哪些方法讓自己堅持下去？如果是你，會怎麼做？」
- (三)社會覺察：「作者想透過這個角色的遭遇，傳達什麼樣的情感？」「如果你是故事中的另一個角色，你會如何回應他？」
- (四)人際技巧：「故事中的人物如何解決他們的衝突？你認為還有更好的溝通方式嗎？」
- (五)負責任的決定：「主角的決定帶來了什麼後果？這個決定對他自己和他人有什麼影響？如果是你，你會怎麼選？」

二、以「多元活動」深化學習體驗：單向的講述難以觸動心靈，多元的課堂活動能讓 SEL 的學習更加立體。

- (一)角色扮演與戲劇展演：讓學生親身演繹文本中的情節，實際體驗角色的情緒與抉擇是培養同理心與人際互動技巧的絕佳方式。
- (二)情境寫作與日記書寫：鼓勵學生將文本中的情感議題與自身生活經驗連結，透過寫作進行自我對話。例如，在教導有關「勇氣」的課文後，可以請學生寫下自己一次鼓起勇氣的經歷與感受。
- (三)小組討論與合作學習：在小組討論中，學生練習傾聽、表達、協商與解決分歧，這本身就是人際互動的實踐。教師可從中觀察並適時引導學生運用正向的溝通策略。

三、以「繪本與媒材」擴展學習範疇：除了經典文本，教師亦可善用繪本、短片、新聞報導等多元媒材。繪本的圖像和簡潔文字很適合中低年級理解情緒；社會時事則能帶孩子思考更大的價值議題，培養責任感與公民意識。

教師的角色轉變：從經師到人師

在融合 SEL 的國語文課堂中，教師不僅是知識的傳遞者，更是心靈的引導者。教師自身的情緒穩定性、同理心與溝通能力，都深刻的影響著課堂的氛圍與學生的學習成效。

- 一、**營造安全感**：建立一個讓學生敢於表達真實感受、不怕犯錯的教室環境。尊重每一位學生的發言，並以接納與支持的態度回應他們的情緒。
- 二、**以身作則**：教師自身的言行就是最生動的教材。在與學生的互動中，展現出良好的情緒管理與人際溝通技巧，就是最好的示範。
- 三、**不斷自我充實**：參與 SEL 相關研習、社群，學習並反思教學策略，讓自己和課堂都更有力量。

結語

當國語文教育不再僅僅停留在字詞的解釋、段落的分析，而是進一步觸及文本背後的情感流動與人性關懷時，這門學科便被賦予了更深刻的意義。在國語文課堂裡，文字從來不只是知識，更是一扇通往心靈的窗。當教師願意帶領孩子覺察情緒、表達感受、理解他人，國語文課就能成為培養同理心、韌性與責任感的美好場域。讓我們不只教語言，更陪伴孩子在閱讀與書寫中，學習成為更懂自己也能關懷他人的人。

團務天地(中央團)

區域聯盟(北一區/北二區)



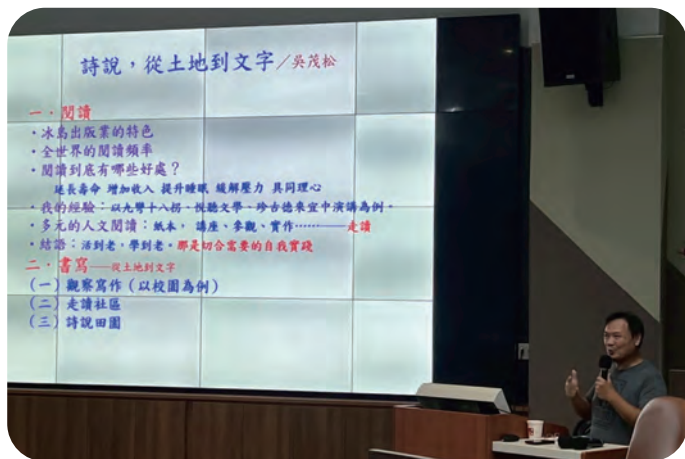
北區夥伴歡樂大合照



裕賢教授歡迎輔導員熱情參與分區活動



文生老師帶領學員進行實地踏查與解說



茂松老師進行文字在地書寫分享



參與團員們用心思考創作



與會團員交流分享彼此的創作

團務天地(縣市團)

花蓮縣國語文分團



於鳳林國中辦理到校服務



辦理差異化教學共備增能工作坊



學員進行生字教學設計討論



進行會考試題分析
與迷思概念解析



邀請惟棟教授進行增能研習



進行穿梭詩詞與歷史之討論

桃園市國語文分團



辦理AI工具融入國語文教學增能



辦理課文本位文本分析與寫作指導



辦理到校輔導進行共備觀議課

【活動預告】
◆01/17(六) 辦理國語文領域召集人回流研習—
雙閱讀素養教學

團務天地(縣市團)

新竹縣國語文分團



輔導員進行公開課之說課共備



辦理輔導員教學實踐公開觀課



宗豫校長進行公開課綜合講評

苗栗縣國語文分團



進行學力檢測測後分析與策略諮詢



輔導員到頭份國小進行入校服務



進行學力檢測測後分析與討論

團務天地(縣市團)

嘉義市國語文分團



辦理數位平台輔助自主學習增能



辦理國語文素養教學增能工作坊



學員發表與分享學習收穫



認識padlet如何運用於課堂



辦理雙閱讀素養增能



講師回覆團員的提問

臺南市國語文分團



輔導員入校分享如何運用數位融入教學



引導學員進行學生學力檢測分項成績解析



分享以學生學習主體的教學實踐



到土庫國小辦理差異化教學數位融入陪伴



於將軍國小辦理差異化教學數位融入入校陪伴

【活動預告】

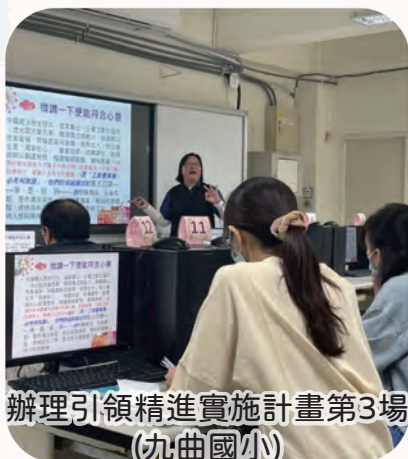
◆01/27(二) 高年級雙閱讀素養教學研習

◇02/05(四) 國小國語科學力檢測試題研究及教學策略推廣工作坊

→ 返回首頁



辦理到校諮詢實施計畫
(三埤國小)



辦理引領精進實施計畫第3場
(九曲國小)



辦理引領精進實施計畫第3場
(九曲國小)



辦理國小「國語文素養導向
評量命題工作坊」第四場



【活動預告】

◆01/24(六) 國小「閱讀語文讀寫共備」研習

試探社會情緒學習在閱讀教學中的實踐

高敬堯

國立臺中教育大學語文教育學系助理教授

教育部於 2025 年公布「社會情緒學習中長程計畫」，說明社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）的重要，期能促使學生由自我認同，進而同理他人，在正向的氛圍中學習成長（教育部，2025）。從研究來看，文本閱讀是推動 SEL 的重要途徑，能夠讓讀者藉由閱讀認同自我、同理他人，進而理解社會文化、價值觀與規範（Anna-Lisa & Melissa, 2022/2024; Nancy、Douglas & Dominique, 2019/2024）。而在閱讀過程中，預讀、閱讀、回應、探索、應用是五個重要階段（Gail、Rodgers & Rodgers, 2022），如能搭配讓學生成為主動學習者的文學圈模式，更能切合永續閱讀的目標。

因此，以 SEL 理論及文學圈設計閱讀教學活動，藉以形塑 SEL 文學圈讀寫模式，可分為「預讀」、「閱讀」、「回應」、「文學圈探索」、「跨域整合」五步驟。「預讀」建立學生的背景知識並制定閱讀計畫，「閱讀」則視情況自獨立型閱讀、結伴型閱讀、共享型閱讀、指導型閱讀、老師朗讀等形式中考量，「回應」則指藉由故事討論會以了解其涵義，在「文學圈探索」，可融入多文本閱讀，讓學生選擇不同文本，在摘要者、段落大師、連結建立者、探索員等角色扮演中深入研討，最後「跨域整合」為拓展理解或反思，結合數位、口語表達、手作等方式操作，以詮釋出文本之美。

圖 1 SEL 文學圈讀寫模式



康軒版國語課本在三年級的閱讀階梯中，選有〈蘋果甜蜜蜜〉一文，文章改寫自陳盈帆繪本《蘋果甜蜜蜜》。故事描述小惠的媽媽故鄉在越南，現在生活在臺灣，一邊學習中文，一邊和丈夫種蜜蘋果。而小惠每天除了上學，還要幫媽媽看中文班的作業，也會陪爸爸、媽媽到果園照顧蘋果樹。蘋果樹要想長得好，要將國外來的小樹枝接在老樹根上。季節更替，終於接枝而成的蘋果樹上結滿了蜜蘋果，滋味甜美，就像小惠一樣。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)分別從「自我覺察」、「社會覺察」、「人際關係技巧」、「自我管理」、「負責任的決定」五項來進行學生的社會情緒學習(教育部, 2025)。其中「社會覺察」是理解並同理他人想法與感受的能力，便囊括對於來自不同背景、文化和環境人們的關懷。在學校中，學生會遇到許多來自不同環境的同學、夥伴，特別臺灣是多文化國家，校園中匯聚許多不同族群的學生，其中就有新住民子女。

小惠是新住民子女的眾生相，父母給予了他不同的文化滋養，孕育了他更豐沛的生命力，如同文中所說「……小樹枝跟老樹根接枝的地方；粗粗的，有一點點凸凸的。路過的人，從來不會注意到這個痕跡，他們只會看到樹上結的果實……」(陳盈帆, 2021)。新住民們來到了臺灣生活，努力融入，也將冀盼給了孩子。故事沒有從小惠媽媽的角度來看，而是藉由小惠的觀察訴說，正是以小惠燦紅的笑靨作為父母最大的喜悅。

因此，在引導學生閱讀文本時，可先引導學生了解每個人都源於不同的生活環境，再導入文本閱讀，可採共享型閱讀的方式，由老師演繹文本，學生再進而閱讀。在繪本原作中，可以看到繪者的巧妙用色，讓小惠與蘋果樹進行連結，從嫩綠、青綠、淡粉，以致艷紅，一步一步成長、綻放，也將母親對於自我的認同進行體現，可以讓學生在視覺的觀察中深刻感受。

國語課本囿限於篇幅，無法呈現圖像的全貌，因此教師可選擇繪本分享，再讓學生閱讀課文，並組成讀書會，深入分享看法。老師可選擇多篇與主題相關的文本，讓學生更深入思考新住民子女面臨的情境，藉由生活情境的同理以及覺察，體悟新住民同學們的心路歷程。最後再搭配小書的製作，讓學生書寫感受。

多數教師推動社會情緒學習，都會使用文本來引導學生，且常實踐於品德教育、生活課程等，但為了長久推動並產生深遠影響，將 SEL 融入學科主流之中有其必要性(Anna-Lisa & Melissa, 2022/2024; Nancy、Douglas & Dominique, 2019/2024)。在閱讀教學中，運用 SEL 文學圈讀寫模式，在文本的探究上有效運用策略，以不同角色的扮演，讓學生明確知道自己的任務，在真實的文本閱讀中，讓學生得以幸福喜悅、成長茁壯。



參考書目

教育部 (2025)。教育部社會情緒學習中長程計畫：第一期五年計畫 (114-118 年)。

<https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf>

陳盈帆 (2021)。蘋果甜蜜蜜。聯經。

Anna-Lisa M. & Melissa R. (2024)。社會情緒學習教室：理解與培育學生的新途徑 (吳怡萱、歐思賢、蘇吉禾、姚惠馨、謝佳真、洪儷瑜、呂俐葶譯)。心理。(原著出版於 2022)

Nancy F.、Douglas F.& Dominique S. (2024)。融入式社會情緒學習：幫助學生發展 SEL 核心技能 (侯秋玲譯)。心理。(原著出版於 2019)

Gail E. T.、Rodgers E. & Rodgers A.(2022). *Literacy for the 21st Century: Balancing and Writing Instruction (Eighth Edition)* . Pearson Education.



從文字到韌性：透過創作培養學生自我管理與恆毅力

陳惠珍
苗栗縣銅鑼國小老師

社會情緒學習（SEL）被視為一種非認知的軟實力，有效助益學生的心理韌性、學業表現。本教學設計即以南一版四年級下學期《大胖鵝的願望》一文為例，讓學生從讀者轉變為作者，並在過程中經歷心理試煉。旨在透過文本閱讀與寫作歷程，四年級學生歷經七個學習階段，在掌握押韻技巧的同時，長出面對困難的「心理韌性」，培養學生的自我覺察、自我管理（特別是恆毅力與目標設定）以及社會互動技巧。七個階段分述如下：

圖 1 七階段讀寫歷程



第一階段：故事偵探

一. 目標：拆解故事結構，並透過角色情緒地圖練習同理心。

二. 學習活動：

(一) 故事拆解：

使用「故事元素圖解板」，填寫角色、背景、起因、發展、高潮、結局、主題。

(二) 角色情緒地圖：

討論並標記大胖鵝在不同情節的情緒變化。

三. 核心提問：

(一) 大胖鵝的願望被嘲笑，如果你是他，你會有什麼感覺？

(二) 了解故事角色的情緒，對於理解故事有什麼幫助？

第二階段：押韻玩家

一. 目標：覺察文本的音樂性，透過遊戲習得押韻技巧。

二. 學習活動：

(一) 韻腳尋寶：

朗讀課文，找出相同韻腳的字（如：鵝、車、扯、樂、特、舍）。

(二) 押韻接龍遊戲：

分組進行，老師出題（如：「車」），學生輪流接龍（如：歌、河、客、科）。

(三) 押韻改寫練習：

提供簡單句子，讓學生換韻腳改寫，體會語言的趣味。

三. 核心提問：

(一) 為什麼作者要在故事裡押韻？這樣讀起來有什麼感覺？

(二) 改寫句子時，覺得最困難的地方是什麼？你是怎麼解決的？

第三階段：目標設定

一. 目標：運用管理工具規劃寫作，預判困難並擬定策略。

二. 學習活動：

(一) SMART 目標設定說明：

教師介紹目標設定原則：明確、可衡量、可實現、切實可行和有時間限制。

(二) 個人寫作計畫擬定：

1. 設定目標：學生選擇創作「一篇」、「一段」或「一句」押韻童話。

2. 自我承諾：寫下「我的優勢是……」。

3. 預判困難與策略：

學生依據常見困難點，選擇可能遇到的挑戰並提出可能的解決策略，同時設定各階段的短程目標與預定完成時間。

三. 核心提問：

(一) 自己在寫作的哪個面向較有優勢？哪方面需要多點努力？

(二) 規劃過程中最大挑戰是什麼？可以使用哪些策略克服？

第四階段：藍圖規劃

一. 目標：透過角色設定與大綱規劃，收集韻腳字詞並經同儕回饋優化創作藍圖。

二. 學習活動：

(一) 主題發想與角色設定：學生思考想創作或改寫的童話故事主題，並設定主要角色。

(二) 故事大綱規劃與押韻詞彙收集：學生在「我的押韻故事寫作計畫表」上，簡要規劃故事的起因、發展、高潮和結局，並為故事收集至少 15~20 個可使用的押韻字詞。

(三) 同儕協作與回饋：兩人一組互相分享寫作計畫表。

三. 核心提問：

(一) 你希望故事能帶給讀者什麼感受或啟發？為什麼？

(二) 規劃故事大綱時最困難的是什麼？如何解決？



第五階段：毅力寫作

一. 目標：將寫作視為毅力訓練，實際運用策略克服困難。

二. 學習活動：

(一) 寫作歷程監控：

1. 學生依據計畫寫作，定期自我檢視寫作進度。

2. 中途檢核點：當寫作遇到瓶頸，可回顧計畫表中的「解決策略」。

3. 困難與策略分享會：

邀請成功克服困難的學生分享：「我曾在哪兒卡住了，但我用了……方法解決了。」

建立班級的成長型思維氛圍。

(二) 修改與完善：

學生完成初稿後，依據老師提供的「改寫檢核表」進行修改。

三. 核心提問：

(一) 寫作遇到困難時通常會怎麼做？

(二) 在寫作過程中曾有想放棄的念頭嗎？是什麼讓你堅持下去的？

第六階段：反思分享

一. 目標：建立正向支持系統，反思成長歷程。

二. 學習活動：

(一) 故事朗讀與回饋：

學生朗讀作品，聽眾填寫「回饋卡」，練習使用肯定句：「我喜歡你的故事中的……，因為……」。

(二) 自我反思與感謝：

學生分享創作過程的感受以及從他人故事中獲得的啟發。

三. 核心提問：

(一) 聽了同學的創作，你最喜歡哪部分？為什麼？

(二) 分享自己創作時心情如何？希望同學從故事中獲得什麼？

第七階段：發掘優點

一. 目標：透過自我對話與同儕互訪，運用欣賞式提問發掘正向特質、深化自我認同。

二. 學習活動：

(一) 介紹欣賞式探詢：透過提問來發現自己和他人的優點、成功的經驗和正向的能量。

(二) 自我對話：學生拿到訪談單先就自己學習歷程中的努力、成功經驗進行回顧與書寫。

(三) 欣賞式探詢：

1. 兩人互訪，題目包括：「在寫作過程中，你發現自己有哪些優點？」、「透過這次訪談，你對夥伴有什麼新發現？」。

2. 完成訪談單：互訪結束後，學生整理並完成訪談單。

3. 回到小組分享：分享互訪過程中的發現和感受。

三. 核心提問：

(一) 和自己對話時發現自己哪些過去沒有注意到的優點或成長？

(二) 訪談同學過程中學到什麼？哪個地方讓你感動或受到啟發？



陳惠珍
苗栗縣銅鑼國小老師

這份教學設計將抽象的寫作歷程具象化為一場「心理韌性」的挑戰旅程，將國語文的學科本質（押韻、故事結構）與 SEL 的核心素養（自我管理、恆毅力）融合。從閱讀中學習「社會覺察」與「同理心」、從規劃中學習「自我管理」與「負責決定」、從實作中學習「恆毅力」與「心理韌性」和從反思中學習「人際技巧」與「自我成長」，呼應了 SEL 融入國語文教學的設計初衷。





社會情緒教育與發展研究中心

「社會情緒教育與發展研究中心」(SEED Center)致力於推廣接軌全球趨勢的社會情緒學習(SEL)。其最大特點是以實證為基礎，並融合東方儒釋道精神與西方SEL發展。網站內容有展示學術研究成果、創新情意測量科技及客製化課程等服務資訊。



[關於我們](#) [研究成果](#) [計畫成員](#) [消息公告](#) [服務介紹](#)

[CARE全方位社會情緒教育產學聯盟](#)



社會情緒教育與發展研究中心 (Social Emotional Education and Development Center, SEED中心)

隸屬於國立臺灣師範大學教育學院之院級研究中心，由教育部高教深耕計畫支持，配合全球社會情緒學習與師生身心健康發展趨勢，發展社會情緒教育。

全臺首創以實證為基礎的社會情緒學習，融合東方儒釋道精神與西方社會情緒學習發展，新創情意素養測量技術與平台以及智慧科技研究，在理論與觀念上環環相扣，在方法與技術上彼此支援互補，以邁向社會情緒教育研究世界頂尖、師資培育全球典範和教育產業知名的目標。



中小學數位素養教育資源網

本站為數位素養教育資源重要的資源網站，長期推動數位素養教育。運用網路的即時性與便利性，持續帶來數位素養的相關知識，提供可檢索與使用的重要網路資源，希望幫助使用者能進一步了解網路世界，養成「安全、合理、合宜、合法」的態度與使用行為，以適應數位社會。



中小學數位素養教育資源網

網站導覽 字體: 預設 大 特大 關鍵字: 查詢

[最新消息](#)

[文章專區](#)

[數位教材](#)

[宣導教材](#)

[遊戲式教材](#)

[演講申請](#)

[關於我們](#)

