

從文本到行動：國文教學中社會情緒學習的多元實踐

梁熔雀 / 高雄市立高雄高級商業職業學校國文科教師

摘要

本文以教育部推動社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 政策為背景，分享國文教學如何融入SEL五大核心能力。其中舉述的素材，橫跨新、舊課綱、不侷限於傳統文言或現代白話文本；國文教學設計，長期以來致力於融入各項議題、深究素養教學的努力。透過多元文本的閱讀、性格測驗的分析、社會議題的融入，引導學生自我覺察，促進同儕理解，培養人際互動技巧，關心社會脈動，體現負責任的決策，彰顯SEL理念在教學現場的深耕與落實。

關鍵詞：社會情緒學習 (SEL)、自我覺察、多元文本、國文教學

近年來，情緒健康的問題逐漸受到重視，為了實踐「健康台灣」的國政願景，教育部在2025年2月27日宣布，啟動「幸福教育、健康臺灣幸福學校、師生共好：教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」（114年至118年），正式邁入臺灣的SEL元年，以營造友善且幸福的校園環境。

社會情緒學習（SEL）包含五大面向：自我覺察（Self-Awareness）、自我管理（Self-Management）、社會覺察（Social Awareness）、人際技巧（Relationship Skills）、負責任的決策（Responsible Decision Making）（陳學志，2024；CASEL，2020）。若能將這些概念融入教學設計，不僅能讓師生感知自己的定位和價值，也能夠理解社會脈動，透過師生、同儕的互動，轉化為具體行動，更能體現教學相長、美好而正向的課堂風景。因此，筆者試著扣合社會情緒學習（SEL）的面向，盤點過往及現階段的教學經驗與班級經營，梳理出國文課程融入SEL的可能性，希冀藉此拋磚引玉，引動更多教育先進者發揮巧思，攜手共好。

圖1

作者依舉述示例繪製——國文教學中的社會情緒學習

國文教學中的社會情緒學習



一、自我覺察：從認識自我開始

社會情緒學習的第一步，是培養學生的自我覺察能力，幫助他們認識自己的特質、價值與潛能。在技高國文教材中，收錄了張愛玲的〈天才夢〉，張愛玲自剖式的散文，揭示了她的天份與困頓，因此，可以試著透過繪製圖表（如雷達圖等）來展示對張愛玲的瞭解，以及對自我的認知。而在教導簡媜〈你的名字有追尋的力量〉一文時，嘗試引導學生從名字開始來認識自己、家人與同儕，同時連結生日花平臺、搜尋同一天生日的名人等方式，來深究人格特質與生命故事。然後，再透過延伸閱讀〈你的名字就是你的品牌〉、打造自己個人的品牌卡，讓學生思考並書寫對自我的認識與肯定。這樣的活動，不僅能夠促進學生自我理解，同時，也能展現個人魅力與自信。

二、社會覺察與人際理解：探索自己與他人

除了自我覺察外，理解自己與他人的差異與共通點也很重要。〈勸和論〉一文，鄭用錫以文人之姿，呼籲居住在臺灣的各族群應和平共處，對族群的融合具有積極意義。在教學設計上，一開始讓班上學生按照不同的分類（例如：性別、是否擔任幹部、族群等等）起立或坐下，具體參與分類的意義。然後，導入丹麥國營電視臺形象廣告影片，讓學生理解族群分類的樣態。再搭配學習單書寫，讓學生反思自己及同儕間，彼此性格的異同、與文本間的關聯，理解到人心不分類，械鬥自然平息的真諦。

〈賈探春敏慧興利〉一文，則以小說人物與MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）性格分析為主題，讓學生從文學角色出發，探討小說人物性格的特質，透過自評與他評反思自己及同儕之性格差異。例如：有人認為賈探春有責任感、重實際又理性，符合ENTJ的性格（指揮官）特質；也有人認為賈探春重視收支效益、實務營收、溝通細膩，分明是ISFJ人（守衛者）。透過學生的分組報告，不難發現學生透過MBTI測驗，在探索自己與他人（包括小說人物以及同儕）的進程，以及體現社會覺察與人際理解的努力。

三、培養同理心：閱讀多元文本，理解他人處境

同理心，說起來容易，真正要能夠設身處地為他人著想，卻十分不易。因此，在教學設計上，不妨試著融入相關的社會議題，讓學生感知社會脈動，例如：筆者在上黃春明的〈死去活來〉這篇小說時，試著讓學生延伸少子化、高齡化等相關議題，在新冠疫情期間完成線上報告。而在探究魯迅〈孔乙己〉一文時，結合多元文本，讓學生站在不同的視角，體會弱勢群體的處境與情感。誠如學生黃生所述：「〈孔乙己〉這篇文章在講述孔乙己被社會邊緣化，受貧窮和社會地位的壓迫，也反應了當時社會的殘酷，但現在的社會依然存在這種社會問題，有貧富差距和社會地位不均等，像延伸閱讀的〈工地外勞〉裡，就在講述那些外勞來臺工作受到不平等待遇跟歧視。另一篇〈異鄉人在牛津，與沒有終點的

「鄙視鏈」共處——這些「特殊文化」不斷考驗著我）是在講述如果在意別人眼光就會失去自我等，所以不必在意別人眼光，活出自己的樣子。最後一篇〈老狐狸〉是在講述同理心，生活裡多點同理心，這世界就會更美好，孔乙己不僅出現在國文課本上，也不僅只在以前，現在也有孔乙己的身影出現，我們應該多點愛心，而不是取笑和歧視。」透過文學與議題的探究，期許學生學會同理他人，提升社會覺察能力，並在互動中練習人際技巧。這不僅深化了他們對社會脈動的理解，也為未來的超高齡社會，埋下許多良善的種子。

四、負責任的決策：反思科系選擇與社會關聯

生涯規劃不管對於哪個階段的人生而言，都是很重要的課題，之於高中生，如何依據自身志趣抉擇升學校系、甚或考量其與未來職涯的關聯性，確實值得深思。當筆者上到黃俊儒〈你的科系不是你的科系〉一文時，試著加入了「上大學才發現念錯系百萬Youtuber」許伯諭的故事及多文本的閱讀：雪羊〈冷門科系？只是你看不見社會的全貌〉、顏聖紘〈高中生選系三部曲〉，鼓勵學生反思並書寫個人志趣與社會需求之關聯，協助學生做出符合自我認同與社會期待的選擇。學生楊生在閱讀多元文本後，有了這樣的思考及體悟：「我身為廣設生，我感到十分驕傲。因為我比在大學才選這類型科系的人多了3年的經驗（歷練）。」她在去年畢業後，選擇雲科大工業設計系就讀，繼續厚植設計的學養。

圖2、3

110學年度第一學期1年17班楊采函作品（已取得本人同意）

讀完了以上的文章，我想說的是：50%

good! b+++

台灣的教育體系、理念很失敗，但同時因為這一失敗令強者更強、弱者越弱，畢竟在不是大多數支持且給予幫助下，能靠的只有自己的能力以及堅持（熱情），也更早知道社會的規則（沒有能力，誰也不會給予機會）。我身為廣設生，我感到十分驕傲。因為我比在大學才選這類型科系的人多了3年的經驗（歷練），在純真 & 沈思 思考我的特色和需要專注加強的東西，同時身處在商科學校，我見識到商科對於領導、處理事物的細膩能力還有大局觀，也學習到因應各種不同商業委託所需具備的條件（觀察力、聯想性、相關性、注意力等）。這些通通都不是在高中

學得到的，而是部分學生/家長/師長所瞧不起還認為課業無壓力的高職。

雖然技職的學習歷程檔案相對好做，作品也多，但這意謂著在專業領域上的競爭者就愈多愈強，所以我們必須思考要如何在這領域駐足，而我們的價值又是什麼？需要往哪努力？一不慎就會變成芸芸眾生中的一員，既沒特色又容易被取代，在高職（五專）可不能只靠成績、學歷，能力才是主要重點。

「嘴巴說說的興趣從來只是蜻蜓點水，走馬看花，是發生在普通學子身上，不敢跨又不覺得有天賦卻又有興趣，因此他們羨慕著能走向自己興趣且成為職業的人們。

「有些人會想有天賦去做才較容易成功，但實際上支撐動力的是「熱情 & 堅持」，而在思考要不要將興趣變成專業的時候，其中會讓手伸向是的，不是別的是「熱情」。

很棒的省思，理性分析自身的優劣（技職生），同時，不斷地回扣「熱情」的召喚！祝福好未來在連串的探索中，仍能向著心之所向大步邁進。

同好

閱讀洪醒夫的〈散戲〉，除了感知舊文化即將被新文化取代的無奈之外，也試著讓學生同理小說人物的困境，為他們尋找人生的第二曲線。學生林生認為：「即將解散的歌仔戲團長金發伯可以去當劇團講師，一方面可以化解年齡大無法親身下場演出的問題，也能充分發揮他在歌仔戲中的經驗和秘訣；秀潔可以當社團老師，因她事事親力親為，加上對歌仔戲的熱忱，氣場強勢，也能震住學生。」

無論是小說中的虛擬實境或是現實世界中的處境，從學生的作品中，可以看見他們認真的思考志趣與社會需求間的關聯性，反思科系選擇或是職涯選擇與社會脈動的共震頻率。

圖4、5

113學年度第一學期2年1班林芊玟作品 (已取得本人同意)

☆散戲之職場篇：職務再設計 班級：201 姓名：林芊玟 座號：20

延伸思考及影片	從影片中，你發現了中高齡就業會遇到哪些問題？	聘用中高齡就業的資方可以怎麼做呢？
(1) 你知道什麼是職務再設計嗎？	1. 工作漸漸使不上力，學習速度下降老花眼。 2. 年紀大不克心中而力不足。	經過工作分析，改善工作條件，提供輔具，外派適當工作，重新設計作業方案發揮專配合人
職務再設計 工作好動力	1. 年齡增長企業會考慮中高齡員工是否再勝任。 2. 雇主更偏向請年輕漂亮/帥氣的人做員工當門面。 3. 會擔心員工年齡差距太大不會影響工作效率。	雇主可以增加輔具提供員工使用營造改善的工作環境。 職務再設計計畫改善工作設備、條件、環境、調整工作方法提供就業輔具
銀髮員工職務再設計 播放：07:25-14:39	(3) 秀潔、金發伯、阿旺嫂三人，將會在玉山歌仔戲團解散之後失業，請你從他們三人中任選其中一人，依文本所提供的資訊，以及人力銀行平台所提供的職缺考量，為他(她)提供未來求職的建議，並說明理由及未來願景。	

金發伯：可以去當劇團的講師一方面可以化解年齡大無法親身下場演出的問題，也能充分發揮他在歌仔戲中的經驗與知識。

阿旺嫂：可以當50H0族，更方便於她需要帶小孩的需，也能更自在的安排時間。

秀潔：可以當相關社團的老師，因她事親力親為，加上對歌仔戲的熱忱，氣場強勁也能震懾學生。

(4) 缺工職場如戰場，青銀世代到底是互相角力，排擠？還是可以透過互補、經驗傳承來消弭代溝，攜手共創勞動力呢？請閱讀右列兩篇報導後，分別摘取資料甲、乙之文章重點，並舉述事例來說明你的看法。

甲 台灣經驗傳承 乙 日本青銀共創

資料甲：隨著台灣即將進入超高齡社會，勞動市場平均年齡也隨之上升，因此勞動力也提出了與之相應的方案來鼓勵雇主們聘用中高齡員工，當然意思並不是因為聘請中高齡員工又有弊沒有利。事實上中高齡員工的職場經驗豐富，能有效的指引年輕員工少走十年彎路。

資料乙：由於日本社會的就職年齡直線上升，年輕人的就業市場大受壓迫。但政府卻常關心老年人的福利，大大優待了年輕人，老年人的福利好了是好了，但青年人的就業率也大大下降，所以大家希望政府能更關心青年人的就業市場。

隨著就業爭議議題的增加，政府是否應該去平衡這個現況呢？我認為現在隨著外籍勞工的增加和AI的進步年輕人的就業市場已經很狹窄了，若是再讓老年人促進就業，我想年輕人的失業率也會大幅度增加的。

那麼可以怎麼做呢？不能維持平衡？

圖為

五、人際技巧與領導力：實踐於新生輔導

SEL不只是實踐於課堂學習，更重要的是能履踐於實際生活中。學期末時，即將升上高三的導師班學生，在筆者的鼓勵下，班上有三組學生主動爭取擔任新生的輔導班長，從她們誠懇而真摯的政見中，看見了SEL體現的價值（以下茲就三組學生的提案內容，筆者以3W1H的方式製表呈現）：

表1

作者依學生提案內容製作新生輔導班長各組提案比較表

組別	Who (我們是誰？有什麼特質、能力？)	Why (為什麼非我們不可？)	What (我們可以做什麼？)	How (我們打算如何做？)
1	社團幹部，擅長溝通與規劃，細心耐心，善於傾聽	橋樑角色，減少新生不安，感同身受，陪伴新生適應	校園導覽、選課選社分享、資處科課程說明	實地帶領、主動關心、協助解決問題、帶導覽、分擔壓力、勇於承擔
2	多元幹部經驗，熟悉校園行政與幹部職責	熟悉校園與行政，能即時協助新生與導師	校園導覽、幹部指導、選課選社經驗分享、情緒關懷	新生訓練帶領、定期關懷、經驗分享、即時解惑
3	學業優異，競賽獲獎，豐富幹部與志工經驗	學業與活動成就突出，具領導與服務精神	校園導覽、課程證照介紹、選課指導、社團交流建議	主動關心、迎新統籌、一對一指導、定期諮詢

她們在提案中，覺察自我的特色與價值，同理新生學弟妹的青澀與擔憂，具體規劃引導學弟妹認識校園與科系特色的準備，展現正向的人際互動與領導能力，這不啻為SEL學習成果的最佳驗證。

六、結語

綜觀上述教學活動，不難看出無論是舊課綱還是108新課綱，無論是文言文或是白話文，這些設計並未侷限於特定的時間軸或線性進程，而是展現了國文科教學持續深耕素養導向與對焦社會情緒學習（SEL）核心能力的努力。國文教學始終致力於引導學生看見自己、感知他人、理解世界的樣貌。透過文學的視角，學生不僅學會情感表達，更能啟發思辨、拓展視野、體現SEL理念與價值、描繪未來的願景。

近年來，人工智慧（AI）研發進展飛速，不免讓教學現場的老師憂喜參半，一方面是學習新興科技帶來的挑戰，讓老師得持續精進學習、提升能力，跟上時

代進化的腳步；另一方面則是新興科技與人文領域，究竟是疊加省力的跨域合作？抑或是失焦的對奕？期盼SEL的推展，能促進師生幸福教育與共學共好，同時提醒教師莫忘回歸SEL核心精神，照顧好自身的身心健康，唯有如此，才能以充沛的能量持續陪伴學生成長。

參考文獻

教育部 (2025年2月27日)。幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好 教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」。

[https://www.edu.tw/News_Content.aspx?
n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0)

陳學志 (2024)。社會情緒學習的內涵與實踐原則。師友雙月刊，648，13-18。

[https://www.ttb.org.tw/index.php?
inter=newMonthly&id=206&did=1183](https://www.ttb.org.tw/index.php?inter=newMonthly&id=206&did=1183)

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).

What is the CASEL SEL framework? <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>