

新代教育基金會

115 年度「心靈種子・情感花園」

國小社會情緒學習（SEL）深耕計畫

壹、本年度計畫執行策略與活動內容

一、計畫執行策略

（一）強化教師社會情緒學習（SEL）專業支持與自我照顧能力

透過教師自我照顧與情緒支持相關研習，提升教師對自身情緒覺察與壓力調適之能力，進而強化其在班級中推動社會情緒學習之穩定性與專業度。

（二）深化家長與學生情緒學習經驗

規劃親子共學之社會情緒學習課程，於假日辦理，課程內容包含情緒覺察、情緒表達、親子溝通與正向互動練習，引導家長與孩子共同學習與實作 SEL 核心能力。

（三）深化高關懷學生之社會情緒學習陪伴

針對高關懷學生，規劃系統性社會情緒學習陪伴活動，透過穩定支持與個別化引導，協助學生逐步提升情緒調節能力與校園適應力。

二、活動內容與執行方式

（一）社會情緒學習（SEL）教師自我照顧與支持研習（3 小時）

1. 實施內容：辦理教師研習課程，聚焦教師情緒覺察、壓力調適與自我照顧策略，並連結 SEL 理念於班級經營與教學實務之應用。
2. 參與對象：全校教師。
3. 預期效益：增進教師自我情緒管理能力，提升推動 SEL 課程與支持學生情緒需求之專業效能。

（二）親子共學社會情緒學習（SEL）營（3 小時）

1. 實施內容：規劃親子共學之社會情緒學習課程，於假日辦理，課程內容包含情緒覺察、情緒表達、親子溝通與正向互動練習，引導家長與孩子共同學習與實作 SEL 核心能力。

2. 參與對象：本校學生及其家長(預估 10-15 個親子組)。

3. 預期效益：增進親子雙方對情緒覺察與情緒調節之理解，強化親子溝通與互動品質，並促進家庭與學校在社會情緒學習推動上的合作關係。

(三)情緒小學堂:情緒困擾議題個案學生社會情緒學習陪伴活動(10 節課)

1. 實施內容：針對經評估具拒學風險或有情緒困擾議題之學生，規劃 10 節社會情緒學習陪伴課程，內容涵蓋情緒覺察、情緒表達、人際互動與校園適應支持。

2. 參與對象：拒學或有情緒困擾議題之個案學生(經輔導室評估)。

3. 預期效益：協助學生逐步建立情緒調節與人際互動能力，降低拒學行為，促進其回歸穩定學習。

貳、預期效益(成果評估方式與指標)

為確保本計畫執行品質與成效，將針對各項活動訂定具體成果指標，作為後續檢核與精進之依據。

一、社會情緒學習(SEL)教師自我照顧與支持研習

(一)評估方式：

1. 教師研習出席紀錄

2. 研習回饋問卷(自我覺察、壓力調適、SEL 教學理解)

(二)成果指標：

1. 教師參與率達 80% 以上

2. 多數教師回饋表示有助於提升自我情緒覺察與班級經營支持能力

二、親子共學社會情緒學習(SEL)營(3 小時)

(一)評估方式：

1. 以活動簽到表紀錄親子實際參與情形，統計家長與學生出席人數與參與比例。

2. 於活動結束後發放家長回饋問卷，了解親子共學歷程中對 SEL 概念理解、親子互動品質及活動整體滿意度之回饋，作為後續親職與親子課程規劃之參考。

(二)成果指標：

1. 參與活動之親子能共同完成 SEL 學習任務或體驗活動，並能說出至少一項情緒覺察或情緒調節的方法。
2. 多數家長回饋能在活動後理解 SEL 核心概念，並願意於家庭生活中實際運用正向溝通與情緒支持策略，促進親子互動品質。
3. 參與學生能在家長陪伴下，練習表達情緒感受與需求，增進親子間的理解與同理。

三、SEL 小學堂(拒學或情緒困擾個案學生社會情緒學習陪伴活動)

(一)評估方式：

1. 課程實施節數與出席紀錄
2. 學生情緒與校園適應觀察紀錄

(二) 成果指標：

1. 完成 10 節陪伴課程
2. 個案學生情緒穩定度與到校適應情形有所改善