

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

作者依舉述例繪製——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。而在教導簡媣〈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，在新冠疫情期间完成線上報告。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〉、顏聖竑〈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：507

good! b+bf

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&涉悟間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？不慎就會變成云雲眾生中的一員，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』是發生在普遍學子身上，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，但實際上支撑動力的是「熱情 & 堅持」。而在思考要不要將興趣變成事業的時候，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！祝福你未來在未来的探索中，仍能向著心之所向的大步邁進。

向右

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）

☆遊戲之職場篇：職務再設計		
延伸思考及影片	班級：201 姓名：林芊玟 座號：20	
從影片中，你發現了中高齡就業者會遇到那些問題？ 聘用中高齡就業者的資方可以怎麼做呢？		
(1) 你知道什麼是職務再設計嗎？	<p>1. 工作漸漸使不上力、學習速度下降老花眼。 2. 年紀大太擔心身心而力不足。</p> <p>經過工作分析，改善工作條件，提供輔導，另取適當工作量重新設計作業方案，發揮專長配合人。</p>	
(2) 你知道只要勞資雙方願意攜手合作，共同職務再設計，高齡實習生也可以活出自信的人生第二曲線嗎？	<p>1. 年齡增長企業會考慮中高齡員工是否能再勝任。 2. 雇主更偏向請年輕漂亮/帥氣的年輕人做員工當門面。 3. 會擔心員工太老，差距太大會不會影響工作效率。</p> <p>雇主可以增加輔具提供員工使用，改善工作設備，調整工作方法，提供就業輔具。</p>	
(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。	<p>秀潔：可以去當藝文團的導師，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妙訣。</p> <p>金發伯：可以當SOHO族，更方便於他需要帶小孩的需要，也能更自在的安排時間。</p> <p>阿旺嫂：可以當LOHO族，當相關社團的老師，因她事事親中親處，加上對歌仔戲的熱忱，兼場強勢也能震住學生。</p>	
職務再設計 工作好動力	職員員工職務再設計	播放：07:25-14:39

(4) 缺工職場如戰場，青銀世代到底是互相角力、抑撲？還是可以透過互補、經驗傳承來消弭代溝、攜手共創發動力呢？請閱讀右列兩篇文章後，分別摘要資料甲、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。隨著台灣即將進入熟齡社會，勞動市場平均年齡也隨之上升，因此勞動部也推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只有單沒有制。事實上中高齡員工的職場經驗豐富，能有效指引年輕員工少走十年錯路。

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。但政府卻年關心老年人的福利，大大實現了半輕人，老年人的福利好了是好了，但青壯年的就業率也大大下降，所以大家希望政府能更關心青壯年的就業市場。

隨著就業爭議議題的增加，政府是否更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的進步年齡人的就業市場已經很狹窄了，若是再讓中老年人促進就業，我想年輕人的失業率也會大幅度增加的。

那要可以怎麼做呢？才能維持平衡？

圓心

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

	Who	Why	What	How
組別	(我們是誰？有什麼特質、能力？)	(為什麼非我們不可？)	(我們可以做什麼？)	(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/>