

教專支持系統基地班傳真—

從 SEL 社會情緒學習出發，建構孩子的心理復原力

文◎總幹事 蔡淑遠

溪洲國小「暖暖溪洲」基地班公開課活動

由中華民國全國教師會主辦、教育部指導的新北市教師會「教師專業發展支持系統」計畫，持續在全市32所學校扎根教師專業自主與共學風氣。114年10月21日午後，新北市教師會與溪洲國小攜手辦理「SEE Learning國際情緒教育之建構心理復原力—SEL社會情緒學習市級公開授課」，邀請新北市家庭教育中心與新北市學生輔導諮商中心共同參與，由專任輔導教師王姿雯老師帶領五年九班學生，以「身體素養與幸福」為主題，開啟一場充滿覺察、理解與連結的情緒學習之旅。

從身體覺察出發，練習幸福的能力

本堂課以SEE Learning國際情緒教育教案第二章—大腦自律神經系統為核心概念，帶領學生認識身體的「高亢區、低落區與復原力區」，學習如何在壓力與情緒波動中回到「幸福區」。王老師以貼近生活的「小明的一天」情境活動，讓孩子們隨著故事角色在三個區域地圖上移動，體驗情緒變化、覺察身體訊號，進而學會用具體行動照顧自己的身心。

在課程的尾聲，王老師引導學生反思：「你如何覺察別人的情緒？如何覺察自己的情緒？你想要停留在哪一區？」孩子們紛紛舉手回答，表示想待在「復原力區」，課堂中瀰漫著溫暖理解與彼此支持的氛圍。這樣的課堂，不僅是情緒教育，更是幸福能力的養成。



王姿雯老師授課畫面



課堂互動與學生動態學習照片

學習共同體——聚焦學生學習的力量

本次活動以「學習共同體」模式進行觀課與議課。來自新北市多所學校的觀課教師與新北市南區輔導中心的主任與專輔老師們聚焦於「學生的學習歷程」，共同觀察孩子在課堂中的表現、思考與對話，而非單一教師的教學表現。議課現場氣氛熱絡、充滿信任與互相學習的能量。多位與會專家給予高度肯定與建設性建議：

「老師的課堂充滿仁慈與幽默，學生感到安全，因此能主動參與與思考。」—
新北市教師會基地班許貞慧老師

「從身體覺察切入情緒學習，是非常創新的教學示範。」—
新北市網溪國小陳佳琪專輔老師

「教學內容具體、有層次，貼近學生生活，學生的投入度非常高。」—
家庭教育中心卓惠珍輔導員

「這是一堂讓學生懂得幸福與幫助他人的課，真誠而深刻。」—
新北市溪洲國小陳志鉉校長

社團融入新北市教師會

教師們一致認為，本課將抽象的「復原力」概念轉化為可操作的體驗學習，讓學生能「從身體出發，練習幸福」，展現SEL課程的教育魅力。

教師省思——讓SEL融入生活，讓幸福成為習慣

在課後省思中，王姿雯老師提到：「復原力的概念雖抽象，但透過視覺化與情境操作，能讓學生更貼近自我、理解他人。SEL不是額外的課程，而是孩子生活的一部分。」她也分享，在課堂中同時兼顧特教學生的需求與節奏，是未來持續精進的重要方向。

她感謝教師會基地班與利仁基金會提供的支持與資源，使教師能在教學嘗試中不孤單，並有機會與他校老師共同討論修正課程，形成正向循環。這份勇於創新與不斷反思的精神，正是教育現場最可貴的樣貌。

教師會支持——打造專業成長與共學文化

新北市教師會長期推動「教師專業發展支持系統」，是全國教師會與教育部合作計畫的重要執行單位之一。該系統自推行九年以來，已協助超過226個基地班成立與運作，涵蓋不同教育階段與主題領域。

透過經費支持與專業陪伴，教師會提供基地班教師更多元的專業自主空間與資源，讓老師能依據學校脈絡與學生需求設計創新課程，促進教師間的跨校共學。

新北市教師會副理事長蔡淑遠老師表示：「王姿雯老師的課堂充分展現SEL課程的精神。孩子們願意表達、願意聆聽，更懂得照顧彼此，這正是我們推動教師專業自主、共學共好的成果。」她強調，新北市教師會將繼續透過支持系統，提供教師多層面的專業發展資源，讓更多優質的教學實踐被看見，形成良性的專業支持文化。

教育意義——讓仁慈與幸福成為主流文化

這場以「建構心理復原力」為主題的市級公開課，不僅呈現了溪洲國小在SEL教育的深耕成果，更展現了新北市教師會在推動教師專業成長與學生幸福教育上的持續努力。

透過教師的專業共學與學生的情緒實踐，教育現場的每一個細節都映照出「自發、互動、共好」的十二年國教課綱精神。

利仁教育基金會的SEE Learning中心主任陶道毓校長表示：「SEL教育讓孩子不僅懂得表達情緒，更學會同理與關懷。這樣的學習，是他們一生的力量。」他也感謝教師會及全教總提供的專業平台，讓學校教師能在支持與分享中成長茁壯。

未來，溪洲國小將持續以SEL為教育核心，營造安全、仁慈、幸福的校園氛圍，讓每一位孩子都能擁有「面對挑戰、擁抱幸福」的心理復原力。



教師說課與議課討論照片1



教師說課與議課討論照片2