

新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉旭鈞 出刊日期：114 年 3 月 13 日

## 113 下公開授課 【教導主任 謝子慧 3 月 10 日報導】

為推動教師專業發展並增進教師教學能力，學校每年每位教師皆要辦理一場公開課，課程設計運用科技輔助學生自主學習，並且事前透過與年段社群教師共備，力求課程內容充實並符合學生需求。

上學期公開授課已辦理了七場次，精彩照片回顧如下圖，本學期共計九場次，(公開授課行事曆已公告校網)分別由低中高年段各社群教師分組參與，授課教師並選擇閱讀或 7 習慣或英語融入在課堂中，透過教師間的教學相長，用以幫助提升教師教學與達到學生學習成效。



新北市汐止區保長國民小學113學年度第2學期公開授課行事曆									
辦理時間	4/10(四)第5節	4/11(五)第3節	4/21(一)第3節	4/24(四)第1節	4/28(一)第3節	4/30(三)第2節	5/2(五)第3節	5/19(一)第2節	6/2(二)第3節
授課教師/領域/主題	陳盈榮老師 綜合領域 防災演練	王筱筠老師 健體領域 讓家人更親近	劉宜芳主任 華文領域 往未來飛的客棧	賴佩瑩老師 國語領域 做泡菜	張宸璋老師 英文領域 Life in English	陳威廷老師 健體領域 健康新攻略	李凱莉老師 校訂 KASH 更新情感	程一民主任 資訊領域 CANVA專題製作 臺灣的保育動物	黃鈺樺校長 社會領域 美麗的家鄉

## 陪伴孩子成長：從社會情緒學習開始！

【輔導主任 劉宜芳 3 月 10 日報導】

您是否發現，孩子有時會因為小事生氣，或在人際互動中遇到困難？這些挑戰不只是成長的一部分，更是一種需要學習的能力！社會情緒學習（SEL, Social Emotional Learning）的重點，就是在幫助孩子了解自己、管理情緒，並與他人建立良好關係。

下頁會接續更進一步地介紹社會情緒學習的具體內容：

新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉旭鈞 出刊日期：114 年 3 月 13 日

### SEL 的五大關鍵能力及教養策略

關鍵能力	家庭教養策略	7 習慣策略
自我認識	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 規律進行情緒分享時間，讓孩子描述一天中的感受。</li> <li>● 父母以身作則，示範如何辨識與命名情緒。</li> </ul>	以終為始：鼓勵孩子思考個人夢想與未來規劃，培養對自我特質與目標的認知。
自我管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與孩子共同訂定家庭規則及日常作息，培養自我約束力。</li> <li>● 指導孩子使用情緒調適方法，如深呼吸、冥想等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主動性：教導孩子主動管理情緒與行為，勇於承擔責任。</li> <li>● 要事第一：協助孩子學會設定優先順序與管理時間。</li> </ul>
社交意識	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與孩子討論他人感受及觀點，鼓勵理解不同立場。</li> <li>● 參與社區或志願服務活動，增進對社會多元性的認識。</li> </ul>	先理解，再被理解：引導孩子學習傾聽、理解他人感受，進而增進社會責任感。
人際關係技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼓勵家庭成員之間開放溝通，定期進行家庭會議討論問題。</li> <li>● 父母透過示範良好溝通與合作，成為孩子的榜樣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙贏思維：教導孩子在互動中追求共利、平等的解決方式。</li> <li>● 團隊合作：強調家人間的協作與互助精神。</li> </ul>
負責任的決策	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與孩子一起分析日常生活中的選擇與後果，鼓勵孩子思考決策影響。</li> <li>● 透過故事或模擬情境，教導如何作出正確決定。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以終為始：引導孩子在做決策前先設定明確目標，考慮長遠後果。</li> <li>● 雙贏思維：促使孩子在決策時考量自身與他人的福祉。</li> </ul>

SEL 不是一堂課，而是影響孩子一生的能力。讓我們一起陪伴孩子，在成長的路上學會愛自己、愛他人，迎接更美好的未來！

社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優弱勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

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, CASEL) 提出。