

從情緒覺察到學生注意力的支持

— 分享講師：孔慶麗 —

分享內容主要修改自藍偉瑩老師的14年度SEL入校簡報檔

今日分享

Part1

回顧與銜接

Part2

注意力是
被創造的

Part3

創造學生能
專注的課堂
鷹架

Part4

SEL教學
設計重點

Part5

找出我的
SEL實踐起點

回顧與銜接

part1

具體事件 → 學生行為背後的訊號 → 教師的價值觀

活動一：讓我最在意的學生行為

1. 每位老師在答案卡背面寫下自己最在意、最容易被挑起情緒的學生行為 1~2項
2. 想一想或與夥伴討論，這行為背後應該是代表何種情緒的缺口，完成以下的句子

要是他能夠_____, 他就會_____

例如：要是他能夠更加有責任感，他就會準時交作業

活動二：我為什麼在意（自我覺察）

繼續書寫在答案卡上以下問題：

1. 我會這麼在意，是因為 _____ (我介意的點是 ...)
2. 當學生這樣時，我的感受是 _____

小組分享 (3~4人)：

我特別在意學生的哪種行為？ 因為我的價值觀或信念是 ...

我們在意的
不只是行為
而是那個行為觸動了我對
"自己是什麼樣的老師"的想像

我的價值觀如何影響我對
學生行為的解讀？

我期待在課堂上成為哪一種老師？
被愛、被接納、被尊重、有意義、自由

自我認同的種子



學霸會是好老師嗎？

- 我很希望學生負責認真，當學生偷懶、缺交作業時，我會...
- 我很在意尊重與秩序，遇到學生挑釁時，我會...
- 我期待學生能主動學習，看到學生放棄時，我會...

小結

學生的行為

=求生訊號

老師的反應

=價值回聲

- SEL不只是幫學生穩定情緒，也幫我們理解自己是怎樣在回應他人
- 覺察，是一種理解他人的方式；也是一種善待自己的能力

注意力是被創造的

part2

注意力是
可以被引導、
被創造的

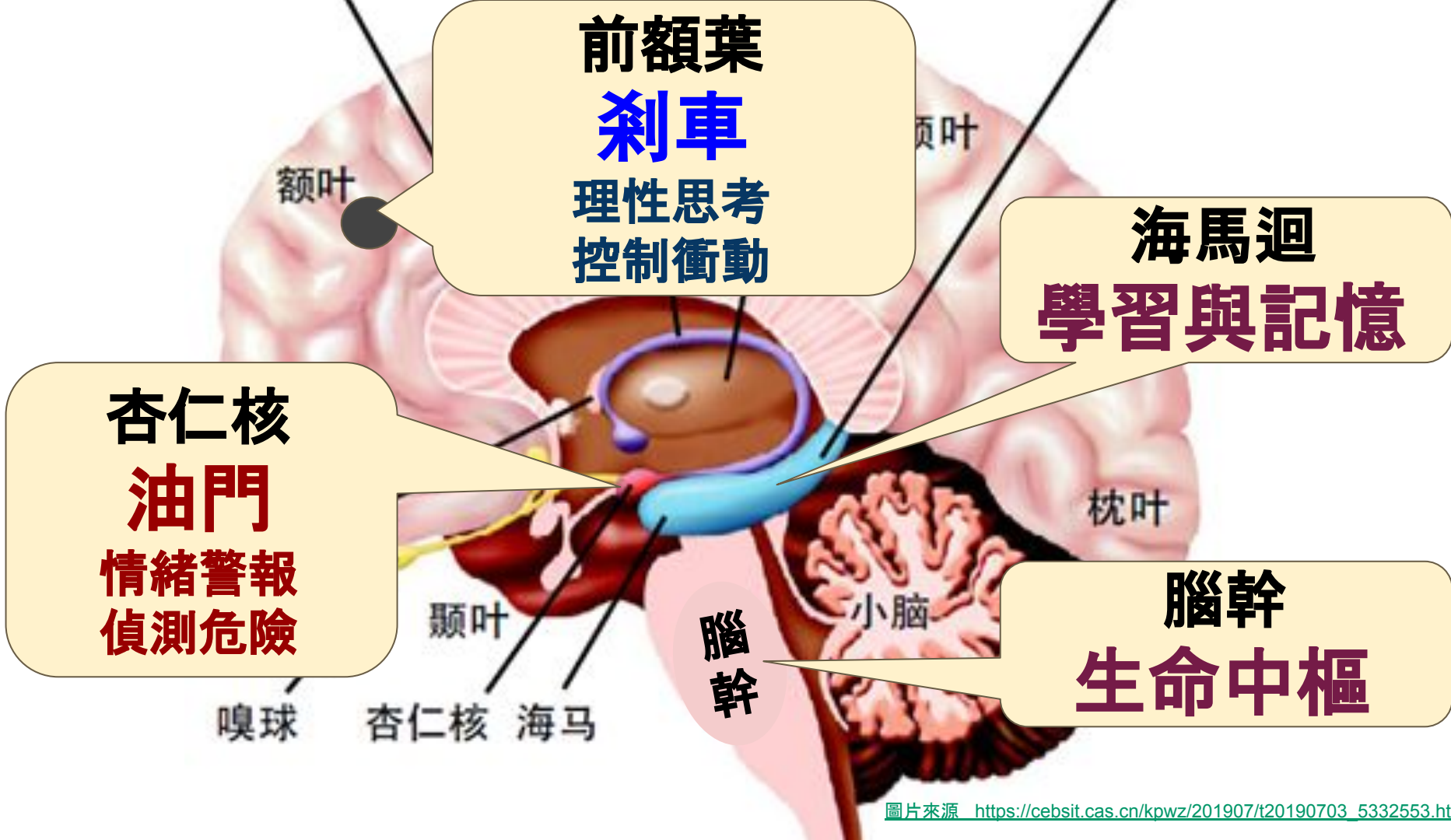


理解情緒安全
與專注力關聯



透過案例與對話
，看見如何在
課堂創造專注

- 剛剛提到許多學生的行為，行為背後很大部分都和 “**注意力**” 有關
- “**注意力**” 是天生的？還是可以透過設計引導的？



前額葉
剎車

理性思考
控制衝動

海馬迴
學習與記憶

杏仁核
油門

情緒警報
偵測危險

腦幹
生命中樞

額葉

頂葉

枕葉

顳葉

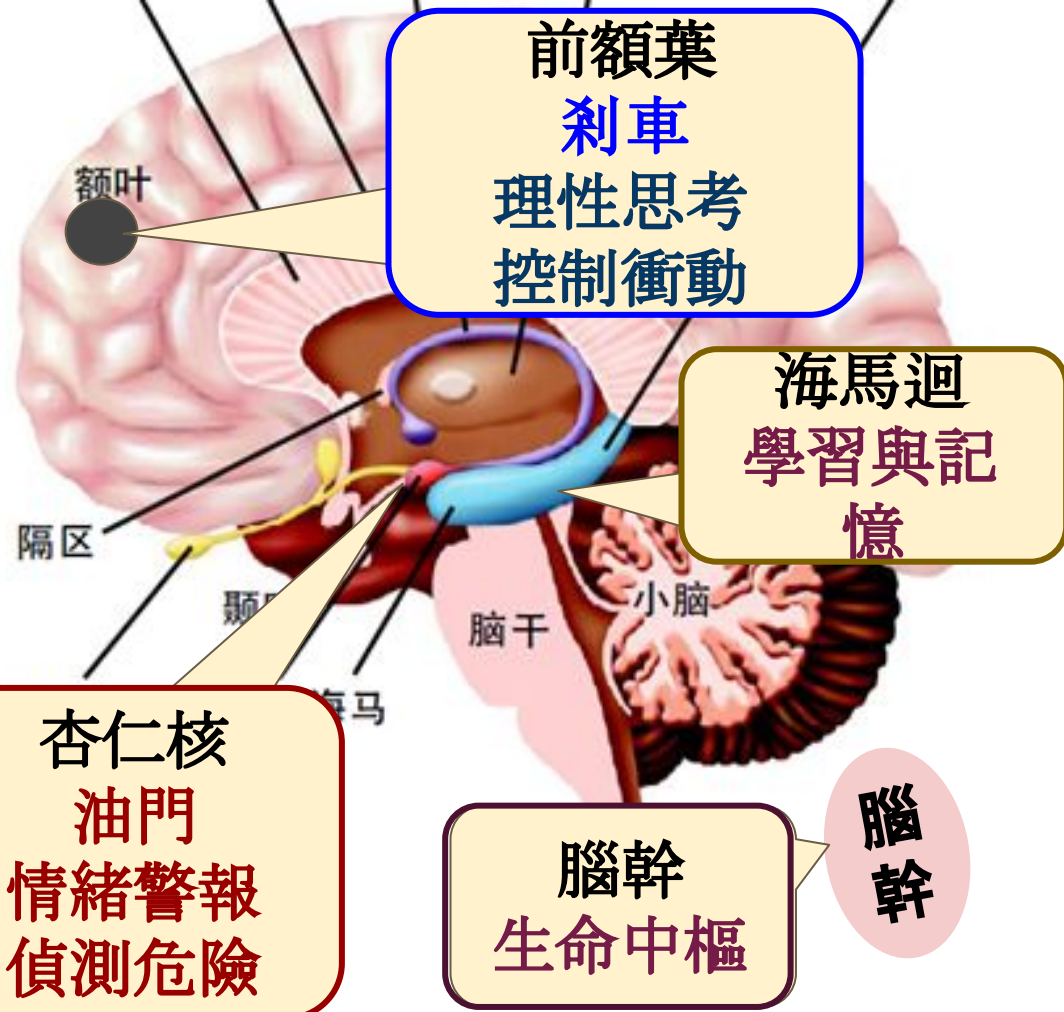
小腦

腦幹

嗅球

杏仁核

海馬



專心思考、
能自我控制

挫折容忍度低、
脾氣火爆

學生焦慮、
不聽指令

記住「錯了會被罵」，
怕得不敢講實話

學生容易分心？

注意力是被創造的！

學生能專心聽、好好學，是**前額葉能運作**的狀態下

如果孩子的生存腦還在防衛、情緒腦被劫持...

老師不是要要求他 “ 專心 ”

而是要**創造讓前額葉重新上線的環境**

活動：從 "要求專心" 到 "創造專心"

每位老師回想某一堂課，寫在答案卡背面

1. 學生最專注的時刻是什麼時候？
2. 那個時刻你做了甚麼？

(多寫些細節，如：給任務？互動？ ...)

活動：從 "要求專心" 到 "創造專心"

小組分享(3~4人)

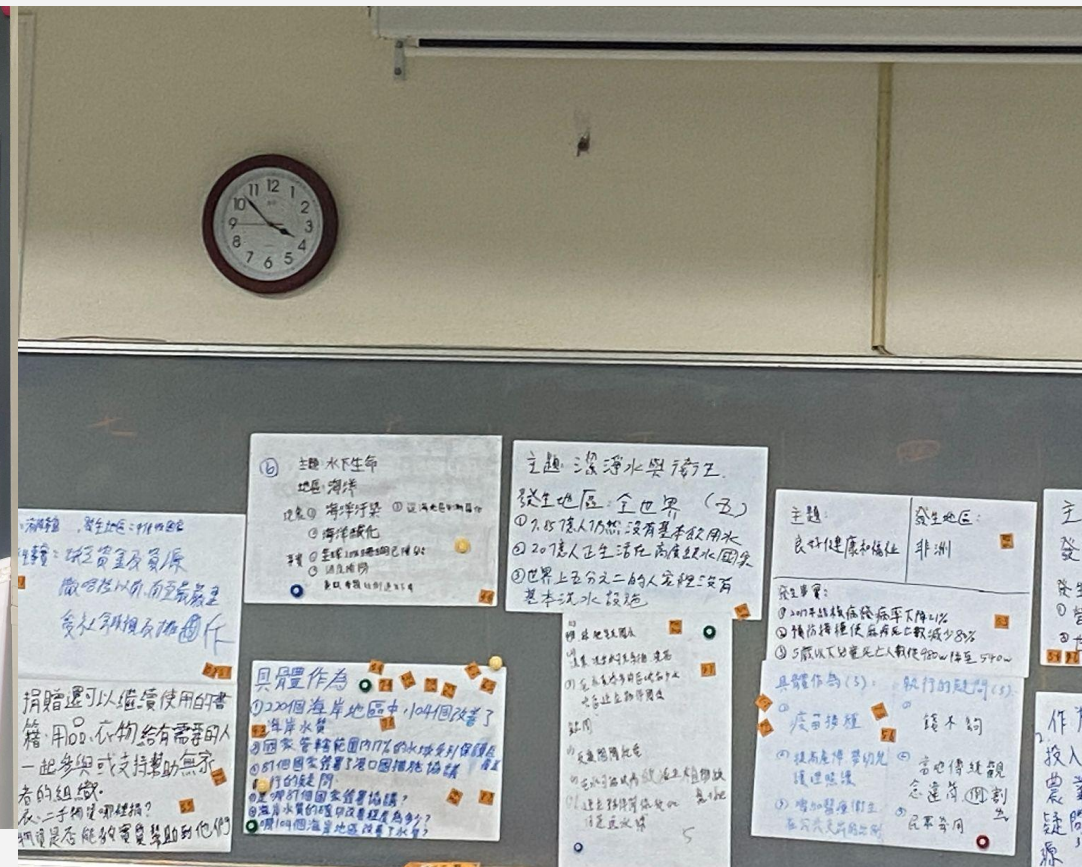
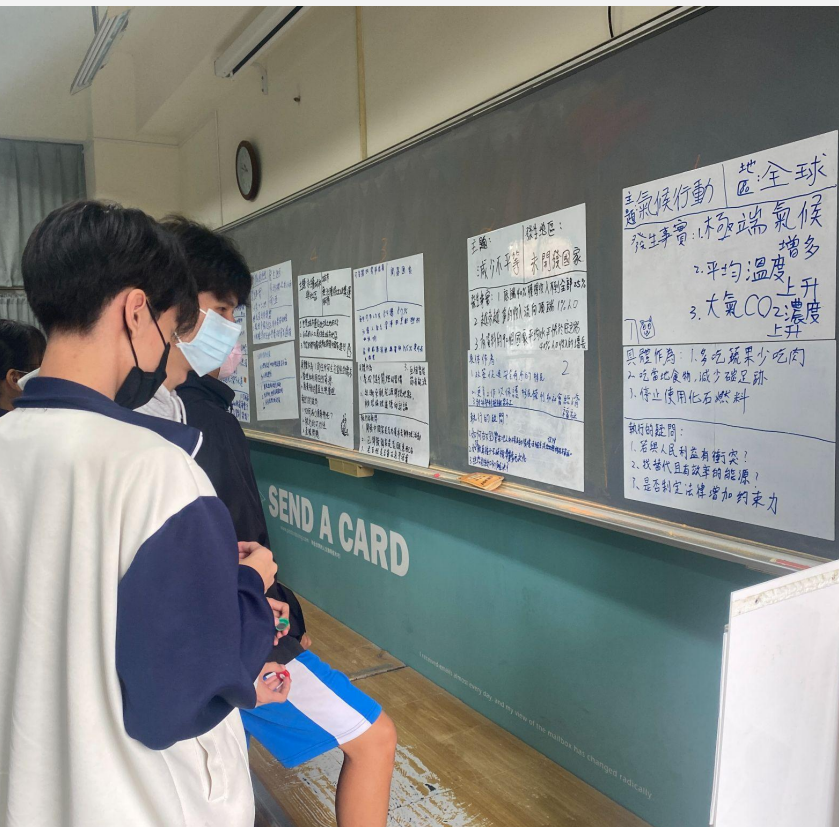
1. 彼此分享學生上課很投入的時刻，找出當時 "專注被創造" 的條件
2. 寫在小白板上

邀請大家一起瀏覽彼此的 內容

每人可以選兩組的白板 (喜歡該組的內容, 不能是自己組別)

將你手中的磁鐵片放上去

操作逛藝廊~大班表達



活動：從"要求專心"到"創造專心"



概念統整

注意力

是情緒與學習的橋樑

老師的設計

幫學生"上線"、"斷線"?

- 接續的練習：如何設計讓學生能專注的鷹架
- 專注，不是被命令出來的，而是被理解與引導出來的

創造學生能專注的課堂鷹架

1 設計可視化、可執行的課堂鷹架

幫助學生在學習中培養覺察與自我管理

看見SEL能力如何自然地融入學科教學中

創造學生能專注的課堂鷹架的四個面向

注意目標

注意
懂與不懂

注意
情境位置

注意
下一步

讓學生知
道今天要
學什麼？

幫學生
自我檢核
理解程度

幫學生知
道"我現在
在哪階段"

給學生
選擇、
引導反思

自我覺察

自我管理

SEL

自我管理

負責任的決定

活動：課堂情境再設計

每位老師回想某一堂學生容易分心的課，寫在答案卡背面

1. 學生通常在哪個環節容易分心？
2. 那個時刻你做了甚麼？

活動：課堂情境再設計

小組討論與重新設計(3~4人)

小組討論以某位老師的課堂為例，試著設計鷹架策略(至少一個面向)，能讓學生重新提升專注力，並在白板上寫下來

創造學生能專注的課堂鷹架的四個面向

注意目標

注意
懂與不懂

注意
情境位置

注意
下一步

讓學生知
道今天要
學什麼？

幫學生
自我檢核
理解程度

幫學生知
道"我現在
在哪階段"

給學生
選擇、
引導反思

自我覺察

自我管理

自我管理

負責任的決定

活動：課堂情境再設計

- 小組上台分享該組設計
 - 其他組老師給回饋
 - 這樣的設計在培養哪個 SEL能力？

- **鷹架**不是增加活動，而是讓學生**看見學習的結構**、建立**掌握感**
- **SEL**不是增加教學負擔，而是**透過小設計滲入教學日常**



統整與反思

專注力培養

孩子願意學習

是"關係的結果"

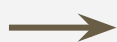
感受被看見、被理解、被引導

- 各組提升專注力的設計，哪一個讓我最有共鳴？
- 如果明天就開始嘗試，覺得從哪裡開始最容易？
- 這樣設計，除了讓學生更專注，也可能改變哪些人際互動或情緒氛圍？

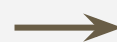
SEL教學設計重點

part4

OECD提的
三大學習
困境樣態



透過案例
說明如何因
應困境樣態



化解學習困境
的SEL教學設計
連結重點

OECD的SEL教育政策報告(2019)

學習困境樣態	表現現象	可能原因
課堂投入感低	無精打采、容易分心	缺乏內在驅動力
學習策略不熟	讀很多記不得、效率低	不知如何規劃、組織...
對錯誤高度焦慮	害怕失敗、害怕發言	缺乏安全感和自信

課堂投入感低

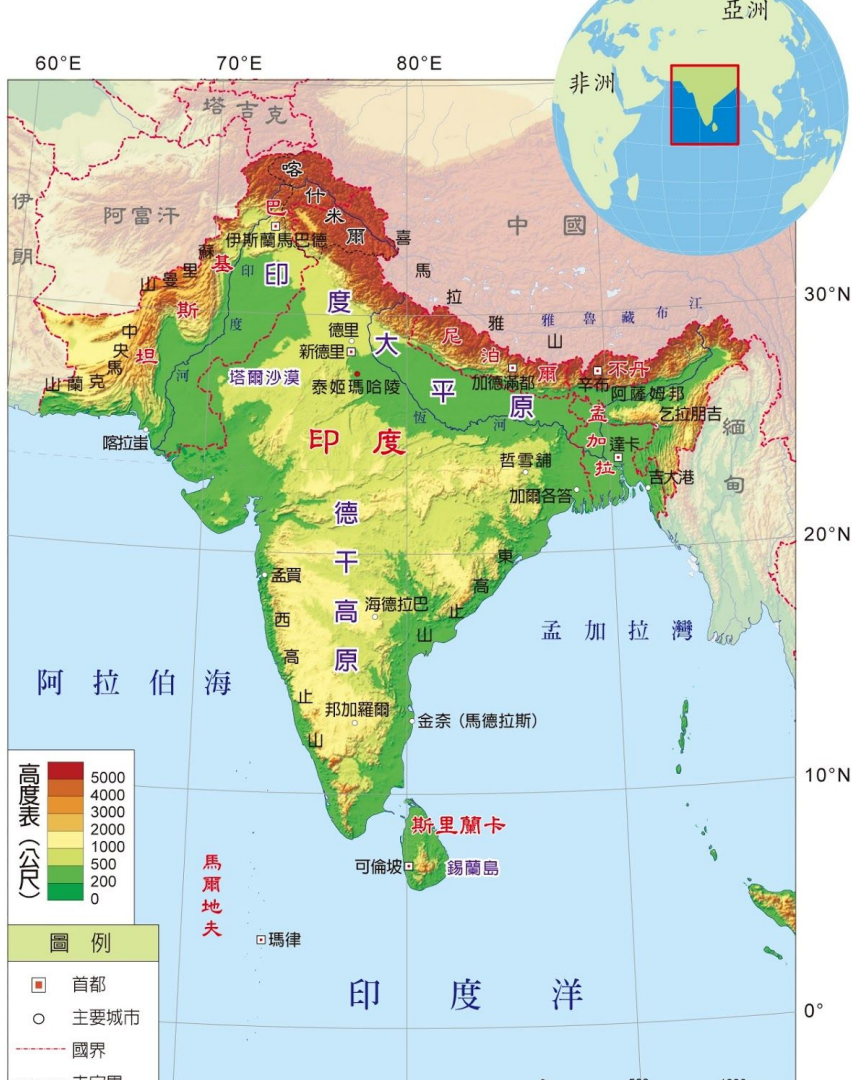
我幹嘛要學這個？

課程設計 → 提升學習興趣

生活
連結

矛盾
驚訝

挑戰
任務



你印象中的地理課？

如何勾起學生興趣?



課程設計



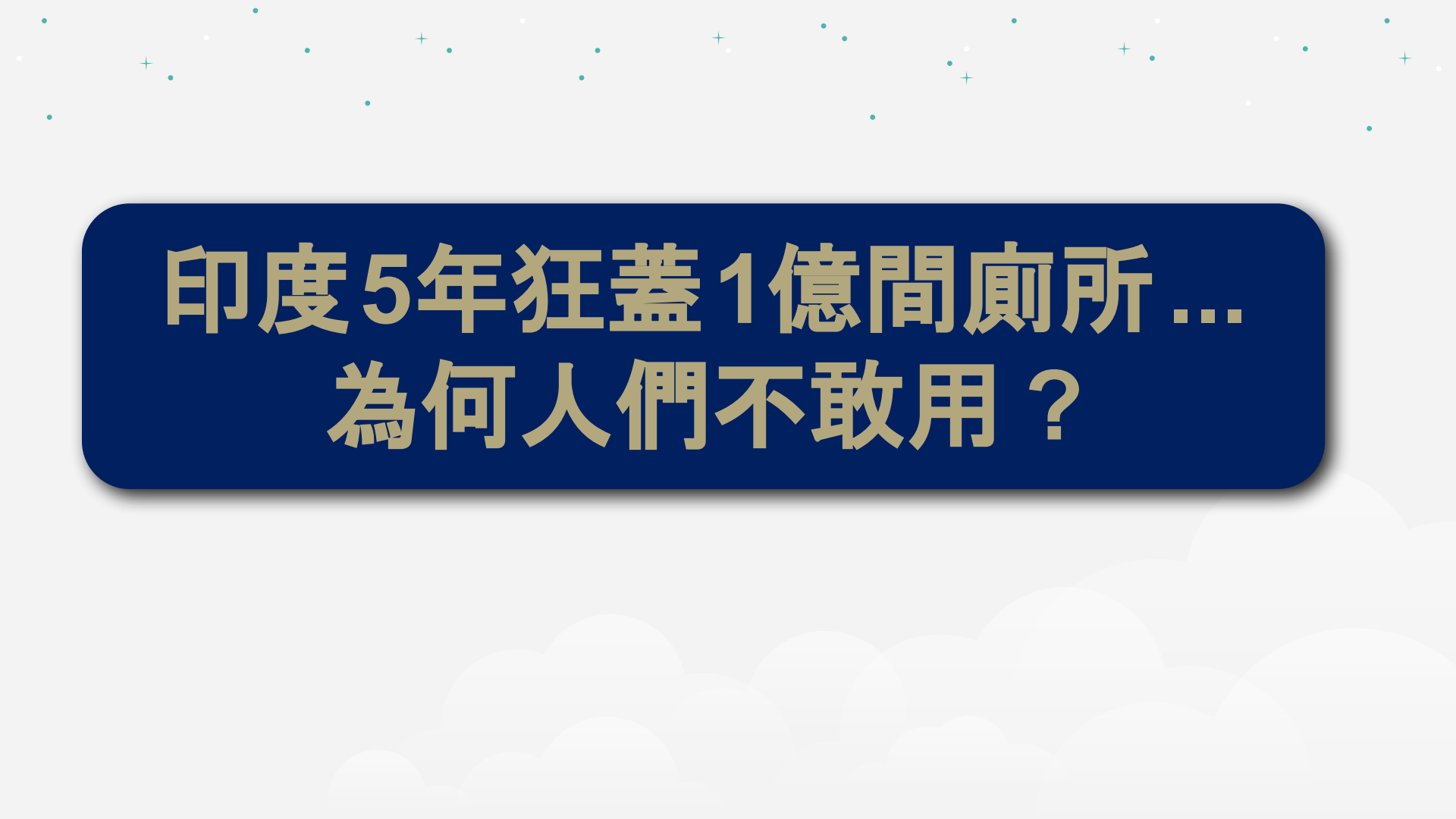
**生活
連結**



照片中的車，用途是什麼？



**為何
印度人
隨地便溺
情況這麼嚴重？
各組寫小白板**



**印度5年狂蓋1億間廁所...
為何人們不敢用？**

報導標題

印度民眾視廁所侮辱神明

約6億人戶外便溺

廁所是不潔象徵！

印度人寧願走 1 小時到野外

也不在家中

羞澀的女性

只能在黎明時分結伴去郊區 ...

如果女孩子突然很急 ...

會害怕嗎？

1~5分 請舉手表達

**注意
下一步**

**給學生
選擇、
引導反思**

**如果你是當地婦女
你會站出來爭取蓋公廁嗎？
請說明理由**

各組討論後，寫出會或不會，並寫出理由

A、B分別是美國的哪一族群？ 寫白板

印地安人、白人、非裔黑人、亞太裔、拉丁裔



1. 哪一區是印地安少數民族保留區？判斷的原因？
2. 哪一區是拉丁裔主要分布區，讓川普想蓋圍牆阻隔？判斷的原因？



1



2

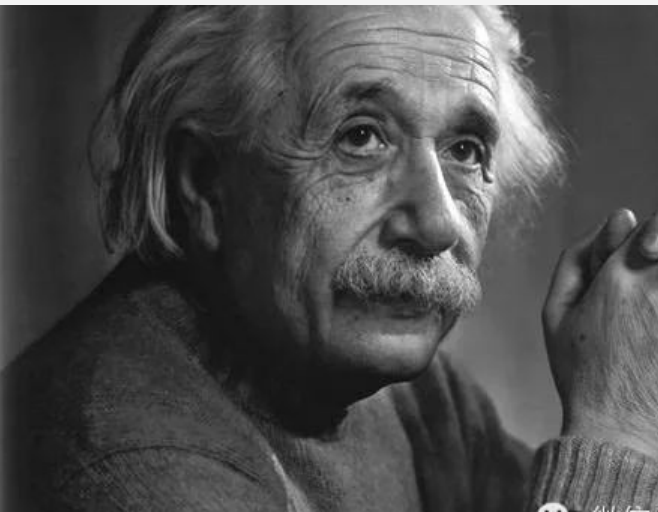


3



4

這三位都是哪個族群？
為何他們都成為美國人？



愛因斯坦



課程設計 →

挑戰
任務

史蒂芬史匹柏



卓別林



**關於猶太人
聯想或疑
問...**

每人寫白板

學習策略不熟

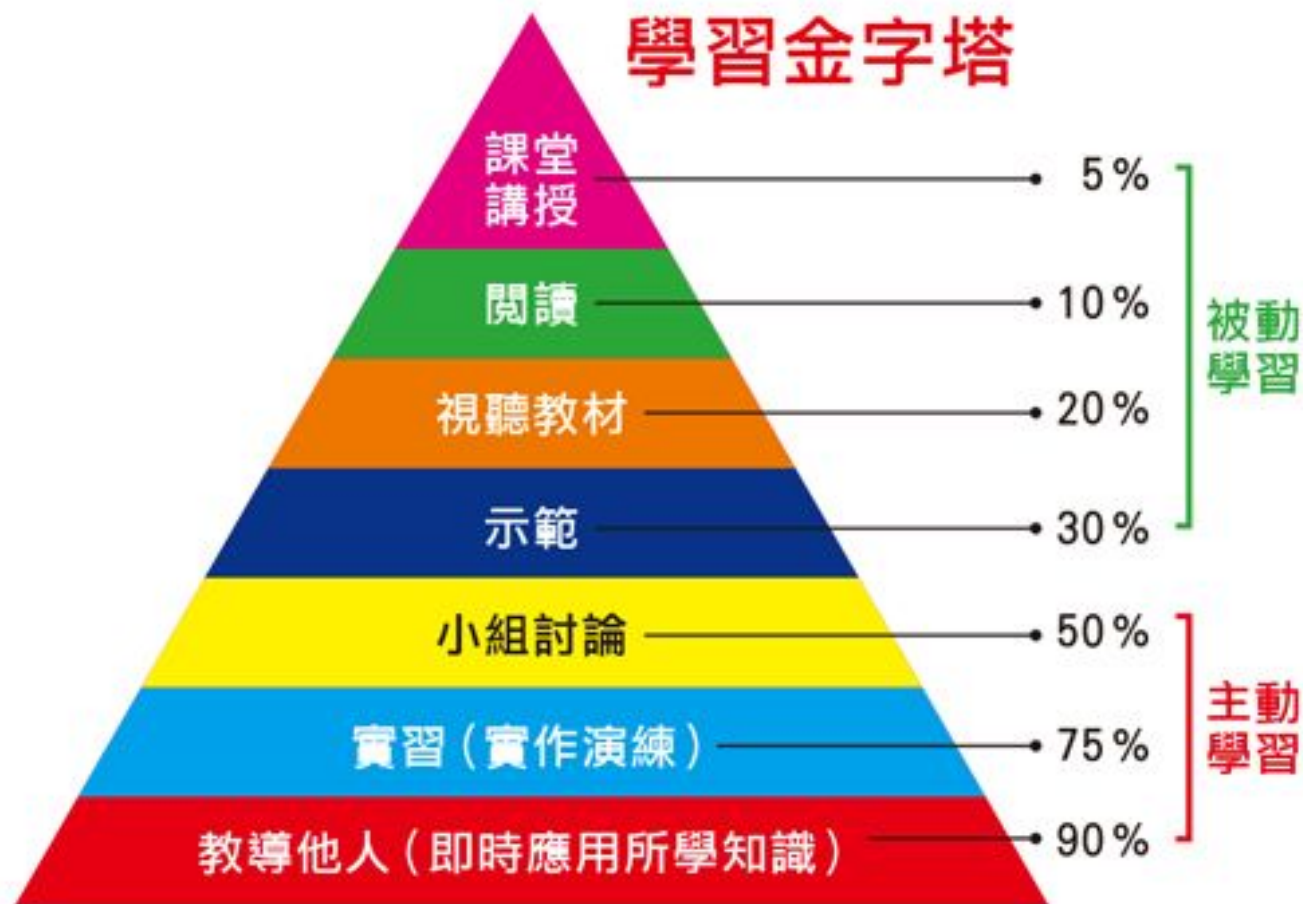
提問力教學：引導思考、同儕討論學習

提供學生學習
的建構，促進
關鍵理解

讓學生
刻意練習
自學、討論...

讓學生思考
如何學會
經歷了什麼

學習金字塔



資料來源：美國緬因州的國家訓練實驗室
(National Training Laboratories)

對錯誤高度焦慮

師生對話 → 建立 “可以錯” 的學習文化

你怎麼
想？

同儕學習
小組討論

建立學生
能動性

- 何時需要小組討論？
- 動靜切換的課堂機制
- 多樣的小組發表方式

邀請大家一起瀏覽彼此的內容

每人可以選兩組的白板(喜歡該組的內容，不能是自己組別)，
將你手中的磁鐵片放上去

活動二：我為什麼在意(自我覺察)

繼續書寫在答案卡上以下問題：

1. 我會這麼在意，是因為_____ (我介意的點是...)
2. 當學生這樣時，我的感受是 _____

小組分享(3~4人)：

我特別在意學生的哪種行為？ 因為我的價值觀或信念是...

活動：課堂情境再設計

- 小組上台分享該組設計
 - 其他組老師給回饋
 - 這樣的設計在培養哪個SEL能力？

專注的條件

- 當學生感到安全、覺得自己做得到、並且理解為什麼要做，他就會開始展現**能動性(Agency)**
- 能動性不是"被要求"，而是"**願意選擇**"、"**主動參與**"
- **專注的終點，是能動性**。學生開始為自己的學習做選擇了。

學習困境樣態	表現現象	可能原因
課堂投入感低	無精打采、容易分心	缺乏內在驅動力
學習策略不熟	讀很多記不得、效率低	不知如何規劃、組織...
對錯誤高度焦慮	害怕失敗、害怕發言	缺乏安全感和自信

專注的條件

有意義感

可掌控感

安全感

找出我的SEL實踐起點

part5

- 安頓自我
- 以案例開啟師生對話
- 盤點SEL五大能力的優先次序
- 規劃一個這學期可實踐的小行動

薩提爾女士：

藉由挖掘內心小冰山

能讓彼此擁有“心很靠近”的安全感

當有了安全感，自然能卸下刺蝟裝了

發生問題不是問題

如何應對才是問題



當你感覺憤怒、煩悶或焦慮的情緒時.....

先安頓自己

李崇建老師提出6A自我安頓方法

請輕閉雙眼 聽我說...

回想今天一開始寫的

最在意、最容易被挑起情緒的學生行為

1A, 覺察 (aware) 情緒: 發現自己可能正在生氣或 ...

2A, 承認 (acknowledge) 情緒: 承認自己正在 ...

3A, 允許 (allow) 情緒: 情緒是自然的流動, 我, 可以 ..

4A, 接受 (accept) 情緒: 原來, 發生這些事情我會 ...

~停頓、深呼吸~

請慢慢張開雙眼

5A 轉化(action)情緒：

轉化掉此刻對自我的負面想法 ...

觀點和期待合理嗎？

合理但是痛苦, 還要堅持嗎？

能用另外的角度看事情嗎？

為自己做五次深呼吸, 想像憤怒排出體外

6A 欣賞 (appreciate) :

即使我感到生氣, 我也欣賞認真的自己, 仍然沒有放棄我的教學

小小刺蝟？



他們都是故意的...

因為他說的話讓我不高興，
因為他做的事讓我生氣，
因為他們都是故意的，
所以我才動手...

可是，孩子為了保護自己，
也把自己隔絕在人群之外...

📌 KK笑

我們找到一隻受傷的刺蝟

他在不舒服的情緒狀態中開啟溝通

因為想要保護自己，而有了刺蝟的回應



我不舒服
才從受傷轉生氣的



刺蝟的外表雖然尖銳多刺
但其實他們因為有著一顆害怕受傷的心
才武裝起堅硬多刺的外殼

在刺蝟的外殼下
柔軟的他到底在想些什麼呢？



小三的學生衝進辦公室來告狀，說有同學對他比中指，他很不開心...

請各組討論，該如何開啟對話？
提出幾個提問句，依序寫在白板上

問題分析 XSEL能力缺口覺察

自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策

1. 上課插話、坐不住~~能力缺口?
2. 不交作業、學習敷衍~~能力缺口?
3. 不和同學好好合作~~能力缺口?
4. 面對挑戰容易放棄~~能力缺口?
5. 害怕表達、退縮沉默~~能力缺口?

善用GPT詢問
教學設計
班級經營

從理解到行動

- SEL不是要求老師設計新活動，而是思考可以從哪開始，將SEL相關理念放進自己的教學與班級
- 盤點SEL五大能力的優先次序
- 規劃一個這學期可實踐的小行動
- 推動SEL教學不求多，而求"持續與真實"，每位老師找一個自己能做、想做的切入點

A wide-angle photograph of a long, straight asphalt road that recedes into the distance. The road is flanked by shallow, calm water on both sides, which reflects the sky and the road itself. In the background, there are rolling green hills and a range of dark, forested mountains under a bright blue sky filled with large, white, fluffy clouds. The overall scene is peaceful and expansive.

Reach every student in every class
every day. ~Jonathan Bergmann