

麗喆雙語中小學

輔導室 SEL 五大核心技巧推廣方案

SEL 五大核心技巧 (CASEL 五大能力：Self-Awareness 自我覺察、Self-Management 自我管理、Social Awareness 社會覺察、Relationship Skills 人際技巧、Responsible Decision-Making 負責任的決策)

一、推廣願景

透過系統化的 SEL (社會情緒學習) 課程與活動，培養學生具備「懂自己、能管理、會關懷、善合作、敢負責」的能力，促進學校正向氛圍與全人發展。

二、推廣目標

1. 在日常校園生活中落實 SEL 五大核心技巧。
2. 建立師生共同語言，讓輔導室成為正向教育推手。
3. 透過活動、課程與親師合作，強化學生社交情緒能力。

三、核心架構與策略

1. 自我覺察 (Self-Awareness)

- 方案：
 - 推動「情緒溫度計」班級活動，每日自評情緒狀態。
 - 辦理「認識自我」主題月 (包含性向測驗、興趣探索遊戲)。
- 輔導室角色：提供情緒管理小工具 (心情便利貼牆、情緒詞彙卡)。

2. 自我管理 (Self-Management)

- 方案：
 - 午休「靜心角落」，播放短暫正念引導音檔。
 - 開設「壓力調適」小團體，教導呼吸法、時間管理技巧。
- 輔導室角色：製作「情緒紓壓小卡」供學生借用。

3. 社會覺察（Social Awareness）

- 方案：
 - 「同理心挑戰週」：每天給予一個小挑戰（如主動幫助同學、觀察別人心情）。
 - 與各科教師合作，融入多元文化教育與性別平等主題。
- 輔導室角色：設計「同理心故事角」，定期更換繪本或影片。

4. 人際技巧（Relationship Skills）

- 方案：
 - 舉辦「班級合作任務日」：透過解謎遊戲、闖關活動，提升溝通與合作。
 - 辦理「同學小天使」活動，促進互相關懷。
- 輔導室角色：建立「人際小學堂」工作坊，教導傾聽與表達技巧。

5. 負責任的決策（Responsible Decision-Making）

- 方案：
 - 「選擇與結果」桌遊化教材，讓學生模擬各種情境做選擇。
 - 每月舉辦一次「班級會議」，練習團體決策。
- 輔導室角色：提供「決策四步驟」海報，張貼於班級與輔導室。

四、推廣管道

1. 課程面：每學期安排 SEL 專題輔導課或班級輔導。
2. 活動面：設計「SEL 主題月」，搭配晨光時間或週會推廣。
3. 環境面：在校園設置「情緒牆」、「讚美角落」、「靜心空間」。
4. 親師合作：提供家長工作坊（親子情緒管理、溝通技巧）、教師增能研習。

五、評估與回饋

- 學生：問卷調查、自我反思日誌、觀察回饋表。
- 教師：回饋表單、導師會議檢討。
- 輔導室：建立 SEL 成效追蹤紀錄（學生行為改善、校園氛圍指標）。

輔導室 SEL 年度推廣時間表

月份	主題核心技巧	推廣主題	推廣活動/做法	輔導室支持工具
9 月	自我覺察 Self-Awareness	認識自己，懂得情緒	情緒溫度計(每日自評心情)	自我介紹與興趣探索活動 情緒詞彙卡、心情便利貼牆
10 月	自我管理 Self-Management	管理情緒與壓力	靜心練習(午休正念引導)	壓力調適小團體 情緒紓壓小卡、靜心角落
11 月	社會覺察 Social Awareness	學會同理與關懷	同理心挑戰週	影片欣賞與討論 (同理心故事角) 同理心繪本、討論引導單
12 月	人際技巧 Relationship Skills	溝通合作更美好	班級合作任務日	同學小天使活動 人際小學堂 (傾聽與表達工作坊)
1 月	負責任的決策 Responsible Decision-Making	思考後再行動	選擇與結果桌遊	期末「我的好決定」反思活動 決策四步驟海報、反思單
2 月	自我覺察 Self-Awareness	新學期，新的我	訂定個人新學期目標	性向與學習風格探索 自我目標卡、學習風格測驗
3 月	自我管理 Self-Management	培養好習慣	時間管理挑戰賽	考前壓力舒壓課程 習慣追蹤表、呼吸練習音檔
4 月	社會覺察 Social Awareness	尊重與多元文化	性別平等週	國際文化日 多元文化展示牆、主題影片
5 月	人際技巧 Relationship Skills	衝突處理與合作	衝突情境角色扮演	校園大地遊戲 (團隊合作) 溝通技巧卡片、合作闖關活

				動設計
6 月	負責任的決策 Responsible Decision-Making	負責任的畢業 生	班級會議(共同 規劃畢業/學期 末活動)	學期反思：「我學 到的 3 個好決 定」 學期反 思單、班會引導 單

✦ 小提醒：

學期規劃：

上學期（9－1 月）：五大核心各推一次。

下學期（2－6 月）：五大核心再循環一次，但用不同角度深化。

彈性運用：可搭配校內活動（運動會、園遊會、畢業典禮等），讓 SEL 主題融入學校節奏。

評估機制：每月活動後簡短蒐集學生回饋，累積成年度成效報告。

標語

9 月 | 自我覺察 Self-Awareness

★ 標語：認識自己，懂得情緒

✧ Slogan: *Know yourself, understand your feelings*

10 月 | 自我管理 Self-Management

★ 標語：管理情緒，穩住自己

✧ Slogan: *Manage your emotions, stay in control*

11 月 | 社會覺察 Social Awareness

★ 標語：多一份同理，少一份誤解

✧ Slogan: *More empathy, less misunderstanding*

12 月 | 人際技巧 Relationship Skills

★ 標語：會說、會聽，朋友更靠近

✧ Slogan: *Good talk, good listen, closer friends*

1 月 | 負責任的決策 Responsible Decision-Making

★ 標語：想一想，再行動

✧ Slogan: *Think first, act wisely*

2 月 | 自我覺察 Self-Awareness

★ 標語：新學期，新發現的自己

✧ Slogan: *New semester, new self-discovery*

3 月 | 自我管理 Self-Management

★ 標語：好習慣，帶來好成就

✧ Slogan: *Good habits bring great results*

4 月 | 社會覺察 Social Awareness

★ 標語：尊重差異，欣賞多元

✧ Slogan: *Respect differences, embrace diversity*

5 月 | 人際技巧 Relationship Skills

★ 標語：衝突不是問題，合作才是答案

✧ Slogan: *Conflict is not the problem, cooperation is the answer*

6 月 | 負責任的決策 Responsible Decision-Making

★ 標語：做對的選擇，成為負責任的自己

✧ Slogan: *Make the right choices, be a responsible you*