南投縣信義鄉桐林國小114學年度家庭教育宣導活動執行成果

教學主題	親職教育活動生命教育-社會情緒學習	活動日期	114年03月10日	講　師	邱音潔 主任
班級	全校師生、家長	活動時間	18：30~20：00	協同教師	全校教師

課程概述

教學重點：

SEL（Social Emotional Learning）中文翻譯為**社會情緒學習**，是近年來全球備受關注的教育與心理學趨勢。它不僅是一門學科，更是一套教導人們認識、管理情緒、同理他人、建立正向人際關係與做出負責任決策的核心能力。

1. **自我覺察**（Self-awareness）：辨識自己的情緒、優缺點及價值觀。
2. **自我管理**（Self-management）：有效調節情緒、克服壓力並設定目標。
3. **社會覺察**（Social awareness）：同理他人，包容與尊重不同的背景與觀點。
4. **人際技巧**（Relationship skills）：積極傾聽、有效溝通並解決衝突。
5. **負責任的決定**（Responsible decision-making）：綜合考量道德與安全，評估行為後果並對自己的選擇負責。

教學照片

家長在農忙後，踴躍參加親師座談會。

教師宣導社會情緒學習「如何接住孩子的情緒？」。

教師分享網路霸凌的成因，如何在網路世界中不迷失自我。

案例分享「先處理心情，再處理事情」，並與家長間彼此交換心得。