2026 第六屆
金質歷程獎
Golden Academic Portfolio Award

社團法人 慧治教育協會

跨域

從高中國文課本到 SEL 社會情緒學習

學校　蘭陽女中 | 類別　自主學習成果 | 作者　曾畹芳 | 指導老師　張儷禎 老師

完整作品

百字簡述

結合國文課與圖書館SEL書展，透過繪本閱讀、情緒清單、魔法日記、古人書信及AI對話等工具，爬梳我在舞蹈學習中的狀態，**我體會真正的成長不只是精進舞蹈技巧，而是在身心平衡間，找到適合自己的步調**。

動機與目標

身為舞蹈班學生，我在舞蹈訓練中經常面臨高標準、自我要求、情緒起伏與身心壓力，但卻很少停下來整理自己的感受，直到參與圖書館SEL書展與國文課程活動，我發現自己竟能透過書寫、對話與反思，幫助自己靜心沉澱觀看自己的狀態。因此，我開始著手整理書展中所實作的學習成果，繪本閱讀、六分鐘魔法日記、寫信給古人、跨時空對話及期待**能有脈絡的整理舞蹈學習中的經驗與情緒，並從中覺察自己的優勢、困境與成長歷程**，進而學習調整情緒、做出更適切的決定。



▲ SEL 情緒 ✖ 舞蹈主題創作展《線》

學習過程

1. 心靈摺痕，從繪本翻閱生命故事

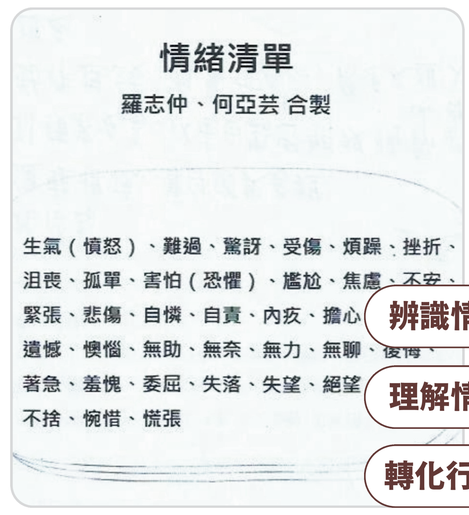
閱讀幾米繪本時，讓我想到面對舞台、表演或其他挑戰時的狀態，透過繪本共鳴書寫，我發現自己可以開始嘗試以更穩定的心態看待不安，先在內心建立相信，再以行動回應期待。我也希望持續透過閱讀，練習將閱讀感受轉化為書寫反思，**讓閱讀成為支持我舞蹈學習的力量**。



▲ 幾米的繪本及執行步驟

2. 情緒清單，從感受走向轉念

透過羅志仲的情緒清單與我的舞蹈創作詩結合，**學習將感受轉化為表達，將困擾轉化為行動**。我慢慢發現，成長不是消除情緒，是學會與情緒共處，並為它找到新的詮釋方式，我發現唯有從辨識情緒到理解情緒，才有機會轉化成行動。



▲ 羅志仲情緒清單及執行步驟

3. 六分鐘日記的魔法，從記錄走向反思

魔法日記是我進行自我覺察與情緒調適的重要工具。透過書寫，我培養出自我反思、情緒管理以及將想法轉為行動的能力，讓我在面對學習與生活的挑戰時，能更有意識地調整自己，我目前跟著蘭女同學與師長一起進行書寫，並在LINE群組共學共好。



▲ 六分鐘魔法日記及執行步驟

4. 課本的古人教我面對挫折

透過與古人對話，我開始產生連結，原來不只古人被時代卡住，我也可能被自己的目標與焦慮限制。在重新看見范進的同時，我也重新理解自己，學習不只追求表現，更需要調整節奏，並在壓力中找到平衡。



▲ 寫信給古人及執行步驟

學習收穫

1. 幾米繪本國寫素材《躲進世界的角落》一篇。
2. 舞蹈詩《線》中情緒與羅志仲情緒清單梳理練習一次。
3. 100 天六分鐘魔法日記書寫。
4. 從蘭陽女中 SEL 照護心法到建立一個專屬照護心法。
5. 完成一封寫信給古人的作品（給范進）。
6. 與偉大舞者（碧娜・鮑許）跨時空對話 LINE 對話。

我學到了什麼——對我的影響與改變

1. 提升自我覺察：辨識疲勞而非失去對舞蹈的熱愛。
2. 提升情緒韌性：面對挫折，能調整而非只是承受。
3. 學會負責任決策：兼顧目標與身心健康。
4. 感受閱讀是一種深入自我、回望生命經驗的學習方式。
5. 減少對「表現完美」的執著，學會接受不穩定與不足。

心得反思

這份學習歷程讓我學會如何建構完整架構、規劃版面與撰寫反思，也在整理每一段經驗的過程中真正認識自己。無論是舞蹈學習、SEL 情緒探索，還是日常的點滴紀錄，都讓我有機會重新回顧自己的成長。

我看見了自己的優點和需要改進的地方，並學會將每一次的迷惘與突破，化為持續前進的力量。回頭看這一年的自己，我很慶幸沒有讓高中生活匆匆流逝，而是努力把每一次學習、每一次挑戰都化為成長的養分，留下屬於自己的足跡。



▲ 呈現結束與老師合照