

社會情緒學習 融入學校活動課程的實踐



|| 王東進 高雄市茄萣國中校長、國立高雄師範大學成人教育研究所博士

一、前言

自 1996 年丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）運用大腦與行為科學的研究成果出版《EQ》一書，使得大家開始關注情緒智商及情緒管理能力的重要性。聯合國自 2002 年開始積極倡議將社會情緒學習（Social Emotional Learning，以下簡稱 SEL）列入課程綱要，因此，SEL 逐漸成為全球教育的新焦點，受到先進國家的高度重視。根據芯福里情緒教育推廣協會於 2014 年的調查發現：

1. 96% 的現任中小學輔導教師認為，有情緒困擾的孩子愈來愈多。

2. 課業、人際、感情問題是臺灣學生的主要困擾。

3. 孩子普遍缺乏挫折忍受力、衝動易怒、缺乏同理心，霸凌仍是校園難解的問題。

美國《教育週刊》（Education Week）在 2022 年多次發表與 SEL 相關的報導，包括從線上學習返回實體上課的挑戰，進一步凸顯了環境變動愈快，安頓身心就愈重要。情緒與壓力的調節能力絕不亞於學科學習，因此，2021 年芬蘭開始將情緒教育列基礎教育必修課，讓一年級到九年級的學生每週至少上一堂情緒教育課。由此可見，如何將社會情緒學習融入學校課程和活動，是我國當前重要的教育課題。



二、SEL 的重要內涵

SEL 的概念由美國學業與社會情緒學習協會（CASEL, The Collaborative for Academic）提出，最初由自我認識開始，從自己的身體、自我概念發展的形成，接著認識、管理自己的情緒，最後再延伸到與他人互動。當 SEL 內化到孩子的生活中，他們便能擁有覺察自我和社會的能力，並透過管理自己和瞭解他人的情緒，做出負責任的行為。實際操作 SEL 的課程活動 CASEL 則提出 SAFE 四項教學指標：

1. 循序漸進（Sequenced, S）：面對剛接觸情緒課程的孩子，課程設計需調整難易度，從簡單到困難，並可以用重複、堆疊的技巧，確保孩子掌握知識。
2. 積極參與（Active, A）：教師確保孩子在課程內、教室外對於 SEL 有感，並積極在生活中練習。
3. 專注投入（Focused, F）：專

注和投入能使 SEL 有更好的學習效果。

4. 直接明確（Explicit, E）：教師能和學生明確說明學習情緒教育的好處，像是能帶來什麼樣的幫助，應用在什麼地方。



三、社會情緒學習融入學校活動課程的實踐

教會孩子覺察情緒是他們一生受用的必修課。在臺灣偏鄉地區，KIST 實驗學校推動這一理念不遺餘力。例如，花蓮縣三民國小在校本課程中融入 SEL，透過日常班級議題，以學習單或活動的方式，幫助孩子理解如何解決衝突和自我管理。而雲林縣莿民國小則每天陪伴孩子進行自我覺察活動，邀請孩子在上、下課時，在標註不同情緒的海報上，貼上姓名貼紙，標示自己當下的情緒狀態，讓老師能即時掌握他們的情緒變化。

本校在 SEL 的推動時，將其與新生訓練的「守護天使宣誓儀式」結合，由校長擔任見證人，工作人員以柔和的背景音樂營造溫馨氛圍，請全

圖 1 由新生自我承諾，培養自我管理及負責任決策能力。



體新生起立，舉右手三指禮，在靜肅莊穆的氣氛中，由學生代表帶領新生唸誦新校園生活公約，並共同承諾用心守護茄中這片師生共有的家園。新生結訓禮象徵著學生從國小到國中的角色轉變，稱謂上也從「小朋友」變為「同學」，這意味著他們不再是單純的被照顧者，而是應該具備更多的能力去施予與付出。當學生參加完儀式後，代表自己開始被信任和付託，這也是一份榮譽和責任。希望開學的起手式和儀式感能讓每位新生自我承諾成為校園的守護天使，用心呵護學

校的一草一木、一磚一瓦，維護校譽，尊敬師長，培養自我管理及負責任決策的核心能力（如圖 1）。

此外，本校將 SEL 課程與綜合活動學習領域結合，其中領綱的核心目標「促進自我發展」和「實踐社會參與」，非常適合融入社會情緒學習。112 學年度下學期，我們嘗試了校際合作，邀請酷凌（Cooling Conflict）計畫主持人鳳山國中教師沈邑蓆與本校表藝教師一起跨校共備，由兩校學生互動演出並分享示



範。酷凌計畫分為五個部分：演一遍、思想軌跡、坐針氈、論壇、退出戰場。透過戲劇和觀眾互動的方式，帶領學生明瞭霸凌事件的不同面向。經過戲劇策略的操作，學生看到的不只是事情的表象，而許多學生透過「坐針氈」的段落，可以理解霸凌事件可能來自不同面向，也可能源自家庭系統支持與否。透過戲劇演出，讓觀眾上臺模擬戲劇過程，思考如何降低和解決霸凌衝突，希望藉由 SEL 的戲劇教育，養成孩子自我覺察、社會覺察及人際技巧來進行一場霸凌的拆解實驗。

四、結語

如果說課綱的願景是成就每一個孩子，SEL 的學習則是決定孩子一生幸福的關鍵。當前校園事件層出不窮，舉凡暴力、憂鬱、自殺等問題愈趨嚴重，如何在學校教育中導入行動研究和教學實踐，促進學生情緒智商的提升，以及設計有效的社會情緒教學方案，幫助學生「做自己情緒的主人」、「學會與他人共好互動」以及「掌握人生的願景」，是當前學校面對校園輔導與管教問題的有效解方。



參考文獻

張美惠譯（1997）。EQ。臺北市：時報出版。

（原書 Goleman, D. 1995. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.）

KIST 學校這樣教 SEL：教孩子戰勝情緒怪獸！台灣 KIST 學校：與孩子情緒同在，SEL 是孩子養成品格的催化劑（<https://www.parenting.com.tw/article/5093466>）