



# 實踐 SEL

## 陪伴孩子面對生活，形塑更好的自己

林冬菊 老師

### 壹 緣起

社會情緒教育的出現，源於教育現場與研究領域對「學習本質」的重新反思。二十世紀後期，歐美國家在教育政策與研究中發現，即使學業成就逐年提升，學生的情緒困擾、行為偏差、校園衝突與心理健康問題卻未見改善，甚至有上升趨勢。這使得教育學者開始意識到，若忽略情緒與社會能力的培養，學習將難以真正發生，孩子難以健全發展。

同時，發展心理學與腦神經科學研究指出，情緒並非是學習的附屬品，而是影響注意力、記憶、動機與決策的重要因素。孩子若無法辨識與調節情緒，往往難以專注學習，也較容易在挫折中放棄。這些研究成果為社會情緒教育提供了重要的科學基礎。

1994年，美國學者與教育組織共同成立CASEL(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)，正式提出社會情緒學習的概念與架構，並界定五大核心概念：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任的決定。此後，SEL 逐漸由零散的輔導或品格活動，發展為有系統、可融入課程與校園文化的教育取向。

### 貳 與課綱的連結

十二年國教課綱以「自發、互動、共好」為核心理念，並提出三大面向、九項核心素養。社會情緒教育與此一架構高度呼應，成為核心素養落實的重要途徑。

SEL 中的自我覺察與自我管理能力，正是培養「自主行動」的關鍵。孩子透過覺察情緒、設定目標、調整行為，學習為自己的選擇負責，展現核心素養中的「身心素質與自我精進」與「系統思考與解決問題」。

SEL 所強調的社會覺察與人際關係技巧，能幫助孩子傾聽他人、理解不同觀點、有效表達想法，正是「符號運用與溝通表達」及「人際關係與團隊合作」素養的具體展現。

SEL 中的同理心與負責任的決定，引導孩子思考行為對社會的影響，培養關懷他人、尊重多元文化與實踐公民責任的能力，對應「道德實踐與公民意識」及「多元文化與國際理解」等素養內涵。

至於各國推動社會情緒教育的實施狀況，建議參閱〈教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫(114-118年)〉可詳知其推動情況與重視程度。

## 參 理念

在國小階段推動社會情緒學習(SEL)，並非增加新的教學負擔，而是回應孩子在成長過程中真實的需要。國小學生正處於情緒與社會能力快速發展的關鍵期，對情緒的理解、行為的調整與人際互動的學習，往往比學科知識更需要成人的引導與示範。當孩子能被理解、被接住，學習自然更容易發生。

因此，教育部於 2025 年公布「社會情緒學習中長程計畫」，強調以學校日常生活為場域，系統性培養學生的自我覺察、情緒調節、同理他人與考量後果的行動能力。對國小教師而言，SEL 不必成為一門獨立課程，而是可以融入班級經營、課堂互動、合作學習與生活事件中。教師的一句引導、一個等待、一段討論，都是孩子學習理解自己與他人的重要時刻。

推動 SEL 的共同目標，在於營造安全、支持與尊重的學習環境，讓孩子在被陪伴與被引導中，逐步發展穩定情緒、良好人際關係與負責任的行動能力，為後續學習與生活奠定穩固的基礎。

## 肆 課程設計

基於上述背景、脈絡與教育理念下，將透過國小低、中、高三個學習階段，以不同主題整合不同地方之教師，針對 SEL 的教學經驗彙整出提供全臺灣國小教師參酌的教學方案，以下為簡要介紹與說明。

年段	說明	SEL 核心概念
低年級 我懂我的情緒—— 控制情緒有方法	本課程以「我懂我的情緒——控制情緒有方法」為主題，結合生活課程中的顏色概念與 SEL 社會情緒學習，建立情緒覺察與自我管理能力。 第一節以《顏色會說話》作為複習準備活動，引導學生理解顏色在生活中具有提醒與訊號的功能；透過共讀《彩色怪獸》，讓學生認識抽象的情緒可以被看見、被命名。第二節利用「我感到……因為……」，學習覺察，表達情緒出現的原因。第三節課以《幸運的內德》引導學生發現面對挫折時，情緒會隨事件轉變，並學習以正向態度處理壞情緒。第四節結合「情緒紅綠燈」策略(停一下、想一想、再行動)，讓學生統整所學，完成個人化的「情緒說明書」，將情緒定義與應對方法具體化，培養孩子在日常情境中自我調節與求助的能力。	●自我覺察 ●自我管理

<p style="text-align: center;"><b>中年級</b> <b>情緒探險隊—— 從心出發的旅程</b></p>	<p>本課程以「情緒探險隊」為主題，設計「由內而外」的學習旅程。第一單元帶領學生向內探索，藉由《情緒大飯店》一書中金牌經理的角色，運用以「情緒儀表板」辨識自我情緒(自我覺察)，再透過製作個人專屬的「VIP 貴賓招待檔案簿」學習主動調節策略(自我管理)；第二單元則引導學生向外連結，結合文本閱讀與「同理心地圖」體會他人感受(社會覺察)，進而運用「石頭變黃金」溝通術掌握正向互動技巧(人際關係技巧)，全面提升社會情緒素養。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自我覺察</li> <li>●自我管理</li> <li>●社會覺察</li> <li>●人際關係技巧</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>高年級</b> <b>超能力覺醒—— 最強隊友養成術</b></p>	<p>本課程以「超能力覺醒—最強隊友養成術」為主題，分為主題一「英雄集結令—從獨行俠到神隊友」和主題二「超視界任務—用愛翻轉世界」。基於綜合活動領域「人際關係與團隊合作」的核心素養，強調合作能力與社會責任並非與生俱來，而是必須經由學習來培養。課程架構依循體驗學習模式，從「覺察」進展到「策略學習」，最後落實於「生活應用」，並緊密扣合社會情緒學習(SEL)的五大核心概念。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自我覺察</li> <li>●自我管理</li> <li>●社會覺察</li> <li>●人際關係技巧</li> <li>●負責任的決定</li> </ul>

根據這樣的理念脈絡進行低、中、高年級詳細教學活動規劃，建議不同地方教師在參考此教學活動方案時，可以將教學活動框架帶入在地情境，或是進行轉化，以符應因地制宜、因人而異的在地性。

SEL 是每天生活中的小選擇，是練習而來的，而不是考試內容。對教師而言，SEL 不是額外的負擔，而是讓教學更順暢的基礎，因為先照顧情緒，學習才會發生。