

SEL

inner self



教育部最新中長程計畫出爐！

## SEL 全面入中小學，將帶來哪些改變？

文章來源：親子天下 premium  
網站 <https://premium.parenting.com.tw/article/6000482>

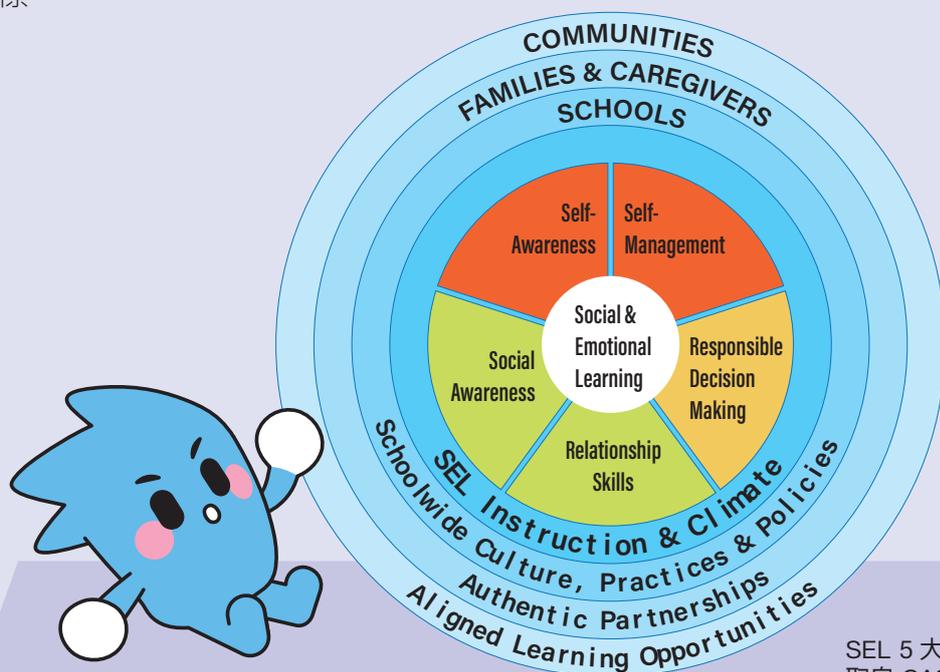
**學**生心理健康問題日益嚴峻，教育部宣布推動為期 5 年的社會情緒學習 (SEL) 中長程計畫，要國小、國中、高中更有意識地養成學生的非認知能力，打造受用一生的韌性和幸福感。



教育部宣布推動為期 5 年的 SEL (社會情緒學習) 中長程計畫，圖為國小情緒教育課程。楊煥世攝

教育部今 (27) 日公布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫 (114 ~ 118 年)」，首度宣示社會情緒學習 (Social Emotional Learning, 簡稱 SEL) 與 12 年國教精神一致，社會情緒學習相關政策推動，可支持 12 年國教具體落實。長期關注 SEL 的《親子天下》，獨家整理這份 40 頁計畫書中的 5 大重點，及將對教學現場帶來的具體改變。

SEL 由美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL)所提出，包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決定等 5 項重要內涵。相比更為人所知的 EQ(情緒智商，Emotional Intelligence)，SEL 不只強調情商、情緒，也重視人與人的互動，以及達成個人目標。



SEL 5 大內涵示意圖。  
取自 CASEL

台灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授、民間團體 SEL in Taiwan 發起人吳怡萱解釋，SEL 跟過去的情緒教育非常不一樣，過去是希望每個人調節好自己的情緒，不去影響他人，所以強調情緒管理，但 SEL 是接納、覺察、是認識自己，從自己出發，為自己的幸福去學，而非不去影響他人，藉此去創造彼此的幸福。

教育部今天公布的 SEL 中長程計畫報告，明確點出未來將開展的具體行動。以下 5 個重點，值得現場老師、家長關注：

### 重點 1

#### SEL 從概念推廣，到落實為具體課程

SEL 約 30 年前(1994 年)由美國非營利機構、主要由學者組成的 CASEL 開始推

動，提倡從幼兒園到高中，都要融入相關課程。

然而，轉換到台灣，雖然社會有共識，但如何形成一套適合教師每天教學可以融入，且符合台灣學生學習情境的教學方法和內容，同時能評量教學與學習成果，目前為止都還在摸索中。因此，如何從概念落地到教室，是這次中長程計畫第一個重點。

### 重點 2

#### 人才培育不只增能，還要涵養幸福感

教學現場最關鍵的還是老師，從教職員到學校領導人，從教學增能到照顧老師自身的身心健康、涵養幸福感，都是中長程計畫照顧範圍。

### 重點 3

#### 不只有課程，且要深化成為校園文化

全校性且整體性的規劃與推動，應結合學校願景、各領域課程與各項學校活動，進行整全式的規劃，以促進正向的學校氛圍與班級氛圍。

其次，要支持學生多元智能的展現，以及社會與情意技能的發展，透過團體活動、社團活動、班會、戶外教育等方式加以實踐。

### 重點 4

#### 系統合作，從單打獨鬥到公私協力

連結各系統資源，包含中央與縣市政府、高等教育單位、社區教育、家庭教育、非營利組織等資源。促進各單位的溝通與協作，形成資源共享，以匯集政策推動的能量。

### 重點 5

#### 與國際連結，建立資源平台

運用多媒體推廣社會情緒學習，並辦理國際研討會，走入世界，看見更廣闊的可能性。

## 5 年編列 5000 萬元，盼養成孩子的非認知能力

國家教育研究院副院長顏慶祥表示，國教院作為國內教育政策的「發動機」，2024 年 10 月起著手規劃「社會情緒學習中長程計畫」，耗時 5 個月、辦理逾 20 場諮詢會議，向教學現場徵詢意見。

為期 5 年的計畫，預計將投入 5000 萬元、首年至少 1000 萬元，實踐包含研發與開展在地經驗、建立評估與追蹤系統、培育種子教師，以及與國際連結等多項重要任務。

顏慶祥透露，在中小學端，將從學校教育著手，成年人則從家庭教育中心推動，期待從幼兒教育推動至終身教育。諮詢過程中，教學現場紛紛反映「不要再增加現場老師的負擔」，而國教院認為，「融入式教學」便是最好的答案。

他表示，教師只要學習適當的教學技巧，並融入自身學科領域即可實踐；而在行政端，也希望能經營出具備 SEL 的環境，期待校園開發一套綜合、整體性的校定課程，老師也能在教學過程中融入 SEL 知能，協助孩子建立這項「非認知能力」。

吳怡萱也觀察到，學校老師對 SEL 還不太熟悉，看到教育部發一紙公文，容易慣性想到「完了，又要設計教案給學生了」，因此備感壓力。

但吳怡萱強調，SEL 不是一門課而已，它是要讓每個人都懂得自己感受、懂得跟他人相處，活出最幸福的自己。所以，要提供足夠的資源給老師，老師才不會認為這計畫只為學生，它是一個幸福的能力，不是 KPI。

中長程計畫不只課程，還有系統連結了師培、種子教師等。「以往我們推動某件事情，都只先想到要教學生，但這次很開心、很不一樣的是，諮詢會議成員認為不是只教學生，老師的幸福也很重要，」吳怡萱說。

此計畫諮詢對象之一、台灣芯福里情緒教育推廣協會創會理事長楊俐容，樂見

計畫正式上路，直說可以預見台灣的學生、老師，更能察覺環境中的情緒和人際元素，班級經營、師生關係都能變好，幸福感因此提升。

顏慶祥分析，世界各國推動 SEL 已行之有年，歐美國家更是先驅。台灣教育並非不重視，只是過去偏重「認知成就」，但 SEL 帶來的「非認知能力」學習，已經成為各國重要的軟實力，也是孩子能「用上一輩子」的實力。

楊俐容指出，其實現在學校也有教 SEL 等受用一生的非認知能力，如今教育部做出宣示，能讓這件事更受重視，與 SEL 相關的綜合活動、健康與體育課，有望不再被主科頻繁「借課」，其他領域老師也能擁有更多知能，有意識將 SEL 融入自身教學。

	隸屬領域	主要教學內容列舉
幼兒園	情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 覺察與辨識、表達、理解自己的情緒、生活環境中他人和擬人化物件的情緒</li> <li>● 運用策略調節自己的情緒</li> </ul>
	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 情緒體驗與分辨的方法</li> </ul>
國小低年級	綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自情緒的辨識與調適</li> <li>● 正向思考的策略</li> </ul>
	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 維持良好人際關係的溝通技巧與策略</li> <li>● 正向態度與情緒、壓力的管理技巧</li> </ul>
國小中年級	綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己與他人特質的欣賞</li> <li>● 對自己與他人悅納的表現</li> </ul>
	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 維持良好人際關係的溝通技巧與策略</li> <li>● 正向態度與情緒、壓力的管理技巧</li> </ul>
國小高年級	綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧</li> <li>● 情緒與壓力因應與調適的方案</li> <li>● 情心理健康的促進方法與異常行為的預防方法</li> </ul>
	健康與體育	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正向思考模式、生活習慣與態度的培養</li> <li>● 情緒與壓力的成因、影響與調適</li> <li>● 情生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法</li> <li>● 情重大心理困擾與失落經驗的因應</li> </ul>

12年國教(108課綱)中相關SEL內容多在健體、綜合活動領域。資料來源：《幼兒園教保活動課程大綱》、《十二年國民基本教育課程綱要》製表：親子天下

## 科技惡化學生心理健康，校園亟需立刻推動 SEL

《親子天下》長期關注學生心理健康，採訪過的民間團體代表、輔導教師、心理師，不約而同認為 SEL 走入校園，是迫在眉睫的課題。SEL 中長程計畫也指出，目前校園面臨 4 大挑戰，是現在要推動 SEL 計畫的關鍵因素：

### 挑戰 1

數位科技帶來便利，也造成學生注意力與心理健康的挑戰

### 挑戰 2

學生的學業表現佳，但在情意表現上缺乏政策與教學上的支持

依據國際教育評比的結果，例如「國際學生能力評量計畫 (PISA)」，我國學生的學習成就表現優異，但在學習動機、自信心以及生活意義感等情意面向表現卻相對低落，怕失敗指數全球第一。

### 挑戰 3

師生關係、學生心理健康的挑戰持續發生

### 挑戰 4

現行課程雖具社會情緒學習核心概念，仍缺乏擴散性

據了解，為期 5 年的計畫是循序漸進的，將先從國教院帶領研發開始，發展課程模組、實施指引、評量工具，再為各縣市培育種子師資。

接著，教育部國教署會制定鼓勵機制，鼓勵各縣市所轄學校申請參與試行，然後對轄內推廣；一段期間後，國教院會辦理研討會，提供發表舞台，讓各縣市及學習彼此觀摩、經驗交流，更進一步推展國際學術交流。

顏慶祥表示，未來台灣將參與 SEL 國際評比，希望從國際角度，反思自身教育的足與不足。如今 SEL 將在全台中小學遍地開花，上百萬名中小學生，將來能否打贏國際盃，養成 AI 時代更受重視的非認知能力？值得期待。

