活用教科書中的 SEL

讓 SEL 作為支持學習的好工具，融入日常教學中

陳學志 教授
國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心

洪綵蔚 博士候選人
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

蔡孟寧 博士後研究員
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

近年來，社會情緒學習(Social and Emotional Learning, SEL)逐漸成為課程發展與教材設計中備受重視的核心概念。「學術、社會與情緒學習協作組織」(The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)系統化了五項核心能力，著重於培養自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任的決定(CASEL, 2020)，以回應現代教育對全人發展的期待。因此，在當前課綱與教學現場中，越來越多教師開始思考：「SEL應如何融入課堂？會不會增加課程負擔？」SEL可視為一種理解與引導學習歷程的取向，透過適切的教學引導與教材設計，SEL可以自然的融入課堂互動、學習任務與評量歷程，不僅不會干擾學科學習，反而有助於穩定學生情緒、提升學習投入度，並促進正向人際互動與自我調節能力，形成支持學習的良性循環。

一、理解SEL：五大核心概念與能力指標之意涵

要讓SEL真正落實於課堂之中，關鍵在於教師與教材設計者是否能清楚理解SEL所涵蓋的核心內涵，並在教學情境中做出適當的對應。因此，理解SEL的架構與能力指標，是教學融入的重要起點。SEL主要由五大核心概念構成，並進一步細分為十五項核心能力指標（如表1），此一能力架構可作為教師檢視教材是否涵蓋SEL重點的參考依據。

SEL各核心能力之間並非彼此獨立，而是呈現由內而外、循序發展的歷程。學生通常先從覺察與理解自身情緒、特質與需求開始，逐步建立自我認同與自我管理能力；接著，透過理解他人情緒與觀點，發展同理與人際互動技巧；最終，學生能在整合自我與他人觀點後，做出兼顧規範、責任與公共關懷的決定，形成完整的SEL發展脈絡。

此一能力架構有助於教師在教學設計時掌握能力發展的連貫性，並協助判斷在不同學習情境中，可優先引導哪些SEL核心能力。

表1 SEL核心概念與核心能力

核心概念	子因素	核心能力
1. 自我覺察	情緒辨識	a. 能辨識、理解並表達自己的情緒
	自我探索	b. 能探索與了解自己的狀態、特質、需求、能力與性向等
	自我認同	c. 能認同與肯定自己
2. 自我管理	情緒調節	a. 能夠使用各種有效的方式來調整自己的情緒狀態
	目標執行	b. 能設定目標並制定行動方案
	動機管理	c. 能主動投入任務並保持專注
3. 社會覺察	同理傾聽	a. 能以同理與尊重的態度積極傾聽、理解他人情緒、想法
	多元觀點	b. 能抱持多元觀點看待世界與個人的互動
	辨識意圖	c. 能夠辨識或評估他人的情緒、想法與企圖
4. 人際技巧	溝通協調	a. 能建立並經營關係，並在人際互動時能友善溝通與管理衝突
	團隊合作	b. 能展現領導能力，促進團隊合作
	確立底線	c. 能清楚且有技巧的立定個人底線，並保護自己
5. 負責任的決定	思辨後果	a. 能理解規範並思辨後果
	抉擇承擔	b. 能抉擇並承擔社會責任
	關懷實踐	c. 能關懷公共事務並勇於實踐

二、SEL怎麼融入？國小與國中的共同基礎及彈性調整

SEL的融入應以學生身心發展階段與課程結構為基礎，無論在國小或國中階段，共同目標皆在於培養學生的自我覺察、情緒管理、人際互動與負責任決定等能力。教師可透過提問、討論、回顧與角色扮演等方式，引導學生理解自身情緒、察覺他人感受，並將相關能力自然的連結至日常生活與課程學習。

在教學設計上，SEL融入可依循以下共同原則，包括：

(一)不額外增加課程負擔

(二)教師引導須與課程內容相互連結

(三)學生在真實情境中學習與練習能力

(四)課程歷程同時兼顧自我探索與社會互動

在此共同原則之下，國小與國中皆以SEL五大核心概念與十五項核心能力指標作為整體學習目標，但實際融入方式須依學生發展階段進行彈性調整。國小階段較著重各核心概念的前兩項核心能力，適合以歷程導向方式融入生活課程或綜合活動，在日常情境中培養情緒表達與合作能力。在國中階段學生面臨較高的學習壓力與自我認同挑戰，SEL教學可進一步擴展至各核心概念的第三項核心能力，形成較完整的能力結構，作為支持學習與適應發展的重要基礎。

三、以康軒國中、國小教材為例：不同領域的SEL融入定位

在教材實務中，SEL的融入也需依領域的屬性進行差異化設計。以康軒國中、國小教材為例，可依各領域與SEL的關聯度，概分為三類。

(一)SEL本命領域：綜合活動、生活課程、健康與體育

綜合活動、生活課程、健康與體育等領域，其課程目標本身即高度關注學生的情緒發展、人際互動與生活實踐，與SEL五大核心概念具有高度一致性，適合將SEL作為主要學習目標之一。

在教學實踐上，可透過「體驗、反思與演練」的歷程設計，引導學生在真實情境中覺察情緒、理解他人且練習適切行為，並依不同年齡與發展階段進行分齡調整。此類課程設計亦符合SAFE原則，包括具結構性的學習順序(Sequence)、主動參與的學習方式(Active)、聚焦核心能力發展(Focus)，以及明確界定能力目標(Explicit)，有助於提升課程融入的系統性與學習成效。

以教材單元為例，綜合活動中的「認識你我他」與「情緒調色盤」，透過自我探索與人際互動，協助學生練習表達與溝通，對應自我覺察、社會覺察與人際關係技巧等能力。生活課程「護樹護花小尖兵」則從生活情境出發，引導學生理解個人行動對環境與他人的影響，培養負責任的決策與行動實踐能力。到了國中綜合活動課程，更深入強調人際間的強化合作，如7上「當我們同在一起」單元，課程活動以卡牌分組活動討論小隊分工，設定團隊期望與共識，不僅讓學生練習展現領導能力，亦能促進團隊合作。健康與體育領域則可透過健康管理、運動學習與合作課程，在團隊合作與規則遵守的歷程中，引導學生練習支持與目標執行，使社會情緒能力於具體行動中逐步內化。

(二)橋梁領域：藝術、語文、社會

藝術領域透過創作、欣賞與表達，引導學生覺察自身情緒、理解他人感受與文化差異，是連結學科學習與SEL的重要橋梁。此領域的SEL融入重點，在於支持學生的創作歷程與意義理解。

以康軒教材為例，藝術領域涵蓋視覺藝術、音樂與表演藝術三種表現形式，皆能對應SEL五大核心概念。視覺藝術單元如「色彩大拼盤」，引導學生覺察色彩所引發的情緒與個人感受，培養自我覺察與自我管理；「藝術中的空間」則透過不同文化建築的體驗與討論，促進社會覺察與多元觀點理解。音樂學習強調情緒感受與合作歷程，「大地在唱歌」透過聲音、旋律與樂譜學習，引導學生練習專注與自我管理；「山野之歌」則在多元文化音樂的演奏與演唱中，培養合作、領導與人際互動能力。表演藝術方面，「美麗海樂園」透過角色扮演與情境詮釋，引導學生理解人我與環境的關係，反思垃圾再利用的社會議題，並將關懷轉化為行動。整體而言，藝術學習不僅止於完成作品，更在感受、理解與行動的歷程中，深化學生回應自我與世界的能力。

除了藝術領域外，語文與社會領域亦扮演連結個人理解與社會參與的重要角色。國語課可透過具順序性、主動性、聚焦性與明確性的學習設計(SAFE原則)，運用國王的新衣裳或巨人的花園等文本，引導學生從理解角色，延伸至反思自我。到了國中，除了自我領悟外，更需強化自我管理的效能，透過如「那默默的一群」、「四種讀書的方法」等課次，不但能體會文學之美，還能加深加廣的滲透到社會情緒學習核心能力，為有明確目標導向的國中生活奠定基礎。

社會領域則如同「微型社會實驗室」，在「信仰與生活」、「社會變遷」等主題中，引導學生由理解社會規範，延伸至情境連結，透過訪談與討論，培養同理心與公民實踐能力，使學科學習成為培養心理韌性與社會參與的重要歷程。接著在國中社會領域中，學生透過公民、地理與歷史的真實議題情境，讓SEL不再只是情緒教育，更是培養民主素養與公民行動力不可或缺的核心能力。如公民科「校園生活中的公共參與」、地理科「臺灣的農業與食品安全」課次，讓學生學會辨識不同提議背後的群體利益與情緒動機。是實踐「人際關係技

巧」與「負責任的決定」的最佳舞臺；而歷史科「大航海時代臺灣原住民與外來者」課次，讓學生思考如何平衡對新舊文化的認同感，引導學生學習「團隊合作」與「公平分享」。尊重歷史上的各族群，更是建立現代社會覺察中多元包容力的基石。

(三)彈性融入領域：數學、自然

數學與自然等領域以知識理解與技能培養為核心，其學科本位應予以尊重。因此，SEL在此類課程中的定位，宜以「支持學習歷程」為主要功能。SEL的融入重點在於調整教學方法與課堂歷程，而非增加教師額外課程負擔，亦不使數學或自然課程轉化為另一堂情意教學課程。

相較於語文與社會領域可透過文本與社會情境進行情意討論，數學解題與自然探究歷程中，SEL的連結主要體現在引導學生面對錯誤、不確定性與挫折經驗，協助其發展情緒調節、延宕滿足與持續嘗試等能力，從而支持問題解決與科學思考的歷程。

在教材與教學設計層面，可透過區分SEL五大核心概念與十五項核心能力指標，協助教師判斷哪些能力須在課堂中被有意識的支持，哪些則可依學習情境彈性延伸，且不影響學科教學主軸。

在實際教學上，SEL的融入可發生於課堂的不同關鍵節點。例如：課程開始時，透過包容性的開場活動，建立安全且專注的學習氛圍，作為簡短的大腦暖身；課程進行中，透過參與式提問與操作活動，協助學生維持專注，使情緒與認知歷程同步運作；課程結束前，則以正向回顧與鼓勵性總結，強化學習成就感與動機，並透過峰終效應提升記憶與持續學習動力，使SEL成為支持數學與自然學習歷程的隱性力量，而非額外的教學負擔。

表2 SEL融入領域教學定位

定 位	領 域	SEL 融入方式
本命領域	綜合活動、生活課程、健康與體育	透過「體驗、反思與演練」的歷程設計，引導學生在真實情境中覺察情緒、理解他人且練習適切行為，並依不同年齡與發展階段進行分齡調整。
橋梁領域	藝術	SEL融入重點，在於支持學生的創作歷程與意義理解
	語文	可透過具順序性、主動性、聚焦性與明確性的學習設計（SAFE原則），引導學生從文本中理解角色，延伸至反思自我。
	社會	引導學生由理解社會規範，延伸至情境連結，透過訪談與討論，培養同理心與公民實踐能力，使學科學習成為培養心理韌性與社會參與的重要歷程。
彈性融入領域	數學、自然	以知識理解與技能培養為核心，其學科本位應予以尊重。SEL在此類課程中的定位，宜以「支持學習歷程」為主要功能。

四、讓社會情緒學習自然走進國中、國小課堂

對第一線教師而言，SEL的落實往往來自於在教學歷程中的適切引導，協助學生在既有學習活動中，逐步發展穩定的情緒調節能力、良好的人際互動方式與負責任的決策能力。當教師能安心的將SEL視為支持學習的工具，SEL才能真正融入日常教學。透過教科書中兼具原則與彈性的融入設計，SEL得以貼近教學現場，讓學生在學習知識的同時，培養面對未來生活與社會挑戰的重要能力，也為國中、國小教育提供更具前瞻性的發展方向。

什麼是SAFE原則？

在SEL的研究中，專家學者發現：不是「有教就會有效」，關鍵在於「怎麼教」。因此，Durlak等人整理出一組被廣泛引用的教學原則，稱為「SAFE」，用來說明有效的課程設計必須符合的四個核心要素：

- **Sequenced**(循序漸進)：
  教學活動必須具備連貫性與邏輯性，由淺入深的引導學生學習、應用。
- **Active**(主動學習)：
  SEL不能只靠教師「說教」，必須讓學生動手實作、練習，將所學應用到真實生活中。
- **Focused**(聚焦重點)：
  課程融入SEL關鍵在於精準鎖定單一能力進行深度引導，而非點到為止。
- **Explicit**(明確目標)：
  教學目標必須具體且明確，幫助學生精確掌握特定的社交技能。

研究顯示，同時具備這四個要素的SEL課程，對學生的情緒、人際與學習表現特別有效，SAFE原則因此成為國際上評估與設計SEL課程時，最常被引用的實證指標之一。

參考文獻:Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child development, 82(1), 405-432.