



玩出心理韌性

當健康課遇上 SEL 桌遊 從真實互動找回人際連結 的溫度

蘇霽 主任

臺北市指南實驗國民小學 學輔主任
國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心 博士生

健康教育的終極目標是培養學生的行為，以保持健康狀態。過去的教育政策及課程設計，健康教育多聚焦於生理機能的認識、傳染病預防或營養攝取。然而，隨著教育思潮的演進，逐漸意識到「健康」並非僅止於身體無病，更包含心理與社會適應的全人狀態。

教育部於114年頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」，這正是健康教材與社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 接軌的契機。SEL不僅是一套課程，它更像是一層濾鏡，當我們透過這層濾鏡來看待健康教育時，所有的知識都能轉化為學生應對生活的素養。

課堂中的情感教練：從RULER辨識到五大核心概念轉化的健康實踐路徑

SEL 中的五大核心概念——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與健康教育課程高度契合。教師可在課堂中參考耶魯大學情緒智能中心 (Yale Center for Emotional Intelligence, YCEI) 主任 Dr. Marc Brackett 所發展的 RULER 模式，透過課堂前五分鐘的 check-in 默契活動進行「自我覺察」，引導學生辨識 (Recognizing)、表達 (Expressing) 與標記 (Labeling) 當下的情緒狀態，因為當學生能夠命名自己的情緒，對於情緒才有掌控權。

此外，健康課程中常有許多人際衝突或同儕壓力的情境，教師能引導學生換位思考，練習「社會覺察」及「人際關係技巧」素養。例如：當課文描述一位同學因為大隊接力比賽掉棒，而被班上同學排擠時，教師可以引導學生思考：那位同學的感受是什麼？理解 (Understanding) 排擠他的人背後的動機為何？旁觀者又感受到了什麼樣的壓力？透過深層的對話，讓同理心從抽象概念轉化為具體行動能力。

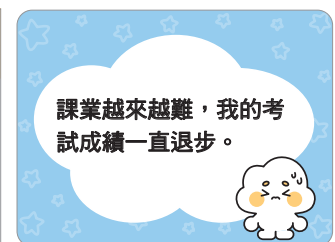
針對「自我管理」的練習，教師可引入「情緒工具箱」的概念。面臨青春期的焦慮或學業壓力時，教師能夠引導學生分享各種情緒調節 (Regulating) 的策略。例如：利用五種感官的正念體驗，讓學生明白當身體出現緊繃、手心出汗等生理知覺時，能運用呼吸使自己安定下來，由於身和心並非分割的個體，透過覺察身體反應，才能夠釋放身心壓力。

SEL非常強調「反思」，透過體驗活動後的反思時間，引導學生將課堂學習轉化為生活實踐，同時，教師在課堂中所展現的身教與言教更是關鍵，若教師能在課堂中面對自己的情緒，建立良好示範，更能促進學生培養「負責任的決定」。

教材實踐案例：桌遊融入教學的應用

Csikszentmihalyi 與 McCormack (1995) 認為當學生開始喜歡學習時，教育才算真正的開始。因此，若能以遊戲作為媒材，更能促發孩子玩的天性，點燃學習的熱忱，培養綜合性的多元智能。以康軒版教材為例，在健康與體育六上的教材中，設計一套融入SEL教學的桌遊，將抽象的心理調適過程轉化為可觸摸、可操作的卡牌遊戲，涵蓋從問題發生到問題解決的完整心理歷程。

首先，教材中設計豐富的「壓力事件卡」，精準的捕捉高年級學生可能面臨的生活挑戰。例如：當學生抽到「課業越來越難，我的考試成績一直退步」或「羽球比賽時表現失常，輸球了」時，教師可以引導學生進行自我覺察的練習，再帶領學生從「情緒卡」中挑選出對應的心情。透過「事件」與「情緒」配對，學生能學習SEL中最基礎但也最重要的情緒辨識能力。



▲ 附件「壓力事件卡」



▲ 附件「情緒卡」

▲ 康軒版健體六上「心靈補給站」桌遊，將抽象概念轉化為可操作的遊戲。

接著，教材引導學生進入「社會覺察」的範疇。例如：抽到「家人未經同意翻閱日記」或「被嚴格規定所有行動，沒有彈性空間」時，學生會感受到憤怒或失去自由的煩躁。教師可以帶領學生討論：如果身為家長，你的出發點可能是什麼？如果身為孩子，你的感受又是什麼？**透過換位思考的對話，可以實踐人際技巧與社會覺察。**此外，對於校園中常見的人際關係問題，例如：「同學故意藏文具」或「進入青春期長痘痘」的自我概念壓力，教材中也引導學生理解這些不舒服的感受其實很常見，比較不正向的情緒與感受也是可以安心分享與討論的。

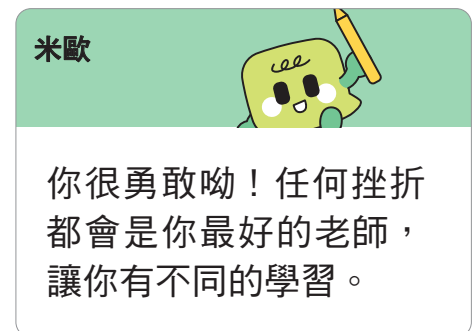
在策略運用的環節，教材中提供具建設性的「紓壓策略卡」，能訓練學生的「自我管理」能力。教師可以陪伴學生練習抽到負面情緒卡時，如何運用「把心情說出來」、「做運動」或「深呼吸與冥想」等方法緩解壓力。其中「跟寵物玩」或「吃喜歡的食物」這些日常的方法，都能讓學生理解——其實心理健康能夠以具體方法落實在生活中，成為自我照顧的一部分。學生也能在決策過程，具體展現「負責任的決定」，練習在情緒衝動之前，有意識的選擇對身心有益的行為。

最後，教材中的「心靈療癒卡」則是SEL中「正向支持」的核心實例。卡片上以療癒角色搭配溫暖的文字，例如：朵朵果提到的「說出來比悶在心裡更舒服」或者是邁思特建議「將感受仔細拆解，一步一步來」，都為學生提供具體的自我鼓勵方法。另外，**米歐**所說「不管好的壞的，你都是獨一無二、閃閃發光的」及奧力鼓勵學生「挫折是最好的老師」，這些文字不僅療癒當下困境，更在學生心中建立正向自我激勵的資料庫。

桌遊不但可以玩得有趣，讓學生玩得興致盎然之外，更可以玩得有深度且多元，豐富學生的生命經驗。教師可以嘗試將桌遊帶入課程中，透過桌遊讓學生進行知識學習、批判思考、情緒覺察與人際互動，提供學生不一樣的視野，讓健康課不再是枯燥的知識學習，而是一場關於生命韌性的實驗。**學生在遊戲中練習失敗、學習同理，在對話中找尋力量，這正是SEL融入健康教育最理想的樣態**，能讓學生在步入社會之前，先在健康課堂這座安全的避風港中，學會如何在自己的情緒大海中穩健航行。



▲ 附件「紓壓策略卡」，能訓練「自我管理」的能力。



▲ 附件「心靈療癒卡」，提供「正向支持」的文字。

走出螢幕，讓健康課堂成為身心共鳴的生活劇場

在全人健康的教育方針下，健康課程不只是健康知識的學習，更是身心潛能的全面開展。SEL不是新的教育理論，而是落實於每一天的生活實踐。面對數位浪潮帶來的挑戰，教師引導學生走出螢幕、走入真實互動，重新找回人與人之間的連結，透過玩桌遊與生活緊密結合的學習路徑，學生將在應對科技變遷的同時，同步提升人文調適力與永續素養，在多變的世界中穩健的邁向幸福生活。

參考資料：

Csikszentmihalyi, M., & McCormack, J. (1995). *The Influence of Teachers*. *Phi Delta Kappan*, 67, p415-419.