



體育課的 SEL 實踐

從身體活動出發 培養情緒與人際關係

洪維辰 教師

新竹縣大同國小 體育科任教師

國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心 博士

體育課中融入SEL理念與原則——在學習情境中自然融入

社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 係指透過學習歷程培養個體社會情緒能力 (social-emotional competences, SECs)，以支持學生發展在多元社會中所需的知識、態度與技能 (Gimbert et al., 2023)，其全人發展理念亦與我國十二年國民基本教育課綱之核心精神高度契合 (教育部, 2018)。

在此脈絡下，SEL 融入體育課程，與課綱所提倡之「自發、互動、共好」形成清晰的概念對應：「自發」連結自我覺察與自我管理，引導學生在運動參與中覺察身體與情緒狀態並調整行為策略；「互動」呼應社會覺察與人際技巧，體現於合作任務與競賽情境中的溝通與協調；「共好」則反映負責任的決定，透過規則遵守、公平競爭與安全責任，引導學生在個人表現與團隊價值之間做出合宜選擇。

相較於以認知學習為主的學科領域，體育課程具備高度情境性、互動性與即時回饋的特質 (Hung et al., 2025)，而體育所強調的身體素養 (physical literacy) 亦指向動機、自信、身體能力、知識與理解的整合發展，使學生能因應不同生命階段的身體活動挑戰並持續參與 (Whitehead, 2001)。因此，學生在實際運動參與歷程中所經驗的動作表現、情緒變化與人際互動，正構成SEL得以自然發生與深化的重要實踐場域 (Sindiani et al., 2025)。

體育領域融入SEL的原則如下：

- 一、將 SEL 視為體育學習歷程的內在要素，而非額外附加的教學內容。當 SEL 自然嵌入課程活動與教學流程，學生更能在真實運動情境中內化並遷移相關能力 (Cullen et al., 2017)，因此教材設計宜以「學習情境」為核心。

- 二、**重視參與的歷程導向**：教學焦點應由技能表現延伸至在參與過程中學生的努力程度、情緒調節與互動方式，以支持其SECs的長期發展 (Kanaros & Bourdaniotis, 2025)。
- 三、**著重於體育教師的接納、示範與包容性引導**。教師的教學態度與課堂氛圍，對SEL的實踐具有關鍵影響 (Ciotto & Gagnon, 2018)，透過接納差異、示範情緒調節與公平互動，以營造安全且具支持性的學習環境，使學生在競爭與合作並存的體育活動中，逐步內化尊重差異與負責行動的社會情緒能力。

體育課中融入SEL的方法與指引

從教學實務觀點而言，體育課融入SEL的關鍵，在於體育教師有意識的將SECs的培養納入既有課程結構與教學策略之中。體育課程中常見的教學模式與策略，例如：個人與社會責任教學 (Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR)、合作學習 (Cooperative Learning, CL)、冒險式學習 (Adventure-Based Learning, ABL)，以及以建構主義學習理論為基礎的5E教學模式 (Engagement、Exploration、Explanation、Elaboration、Evaluation)，皆可作為體育課融入SEL的可行途徑。

在教學實施層面，教師可依活動或任務需求，彈性結合差異化教學、反思與同儕回饋，賦予學生發言權與自主權，並輔以情緒check-in、正念練習、情緒調節工具、行動規畫與後果評估或恢復性正義圈 (Restorative Justice Circles, RJ Circles) 等策略。整體而言，這些教學方法與設計皆強調在體育學科本質中納入SECs的明確教學意圖，並透過結構化的活動歷程與課前、課中及課後的引導與反思，使學生能在運動參與過程中覺察自身情緒狀態，於合作與競爭情境中練習溝通、尊重、調整行為策略與承擔責任，進而將學習經驗轉化為可遷移的社會情緒能力。

從體適能活動 看見身體表現背後感受與選擇

在康軒版健康與體育教材體適能相關單元中，例如：三上的「奧力運動小教室」與六上的「Know Know Umi 動一動研究所」，教師皆可將動作示範、練習與檢測歷程視為引導SEL的重要教學情境，而非僅作為技術表現或數據結果之檢核。在教學引導時，可透過清楚的動作示範與安

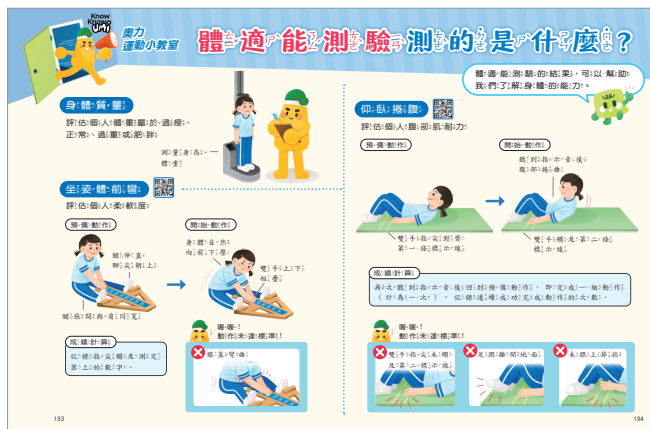


▲康軒版健體六上「動一動研究所」，可透過教師引導讓學生感受情緒反應。

全說明，協助學生建立正確動作概念，並引導其在嘗試過程中留意身體感受與情緒反應，例如：緊張、期待、疲勞或挫折等等，逐步培養自我覺察能力。

隨著學生進行仰臥捲腹、立定跳遠、漸速耐力跑、坐姿體前彎或身體質量檢測等活動，教師可進一步引導學生將注意力放在動作控制、呼吸節奏、用力方式與專注策略的調整，使其理解表現差異來自努力歷程與策略選擇，而非單一能力高低決定。

當活動進入結果回顧或常模對照階段，教師應明確引導學生理解數據的參考意義，將比較轉化為認識個人差異與設定後續練習目標的依據，避免形成競逐或標籤化的理解。在同儕共同參與示範、測驗、記錄與回饋的過程中，亦可引導學生以支持性語言回應他人表現，學習尊重不同身體條件與學習步調，並理解遵守規則與安全指引是對自己與他人負責的行為。故教師可搭配教材示例，透過適度引導、提問與反思設計加以整合，便能使體適能教學同時成為促進身體能力與社會情緒學習的整合性學習經驗。



▲康軒版健體三上「奧力運動小教室」①，教師可引導學生將注意力放在動作、呼吸等專注策略。



▲康軒版健體三上「奧力運動小教室」②

進行球類活動時，每次攻守都是學習時刻

在康軒版健康與體育教材四上「球類遊戲王」單元的「壘上攻防遊戲」中，教師可引導學生於進攻前先思考「什麼時候起跑？往哪一壘跑較為安全？」，協助學生覺察當下可能出現的緊張、猶豫或衝動等情緒，並練習在時間壓力下做出合宜的行為選擇，以培養自我覺察與自我管理能力。

在防守與傳球情境中，可引導學生觀察隊友站位與跑壘動向，並於比賽暫停時討論「傳給誰最能幫助團隊守住這一分？」，讓學生理解個人行動與團隊結果之間的關聯，進而發展社會覺察與合作溝通能力。

