

## 缺乏同理的時代：學校如何讓 SEL 情緒教育融入課堂

近年來青少年受情緒問題的比例逐年升高，青少年傷害、自殺的人數也逐年攀升，而同理孩子的情緒，並且落實社會情緒教育的課程更為重要，小人小學創辦人陳子捷（扣扣老師）分享了自身經驗，並整理出學校或老師在應用資源上，可以如何將社會情緒學習（SEL）融入課程中，為孩子的社會情緒能力扎根。

文 陳子捷（扣扣老師） 2024-01-04 09:29 更新：2024-01-16 17:07 摘自：

[https://flipedu.parenting.com.tw/article/008912?utm\\_campaign=cp-14-media-008912-240116&utm\\_medium=social&utm\\_source=Flipedu.Line](https://flipedu.parenting.com.tw/article/008912?utm_campaign=cp-14-media-008912-240116&utm_medium=social&utm_source=Flipedu.Line)

社會情緒學習是什麼？SEL（Social Emotional Learning）怎麼教？SEL 的課程怎麼設計？社會情緒學習包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策等五大面向，學會辨別、理解情緒，是孩子一生受用的功課。

### 沒辦法翻轉的現實：社會情緒教育的重要性

校長：「他們的父母就這樣講話，所以他們也是跟著學。」

印象很深刻這是筆者曾經與一位校長的對談，因想進一步理解學生在校外表現與面對衝突時情緒高漲亂罵人的狀態。

從學校身上得到的答案是因為他們的父母。而在偏遠地區的孩子身上有著野性，在都市型孩子有著過度被保護的距離感，相較兩者都有著老師難以撼動的主因「原生家庭」。也因此家庭對學生的影響非常深刻，而在學校導入社會情緒教育的練習，是重新營造一個環境讓學生重新學習的起點。

### 社會情緒學習是什麼？

社會情緒學習（SEL，Social emotion Learning）由美國兒童心理學家與教育專家提出，其中包含自我覺察(self-awareness)、自我管理(self-management)、社會覺察(social awareness)、人際技巧(relationship skills)、負責任的決定(responsible decision making) 等五大項（陳品帆，2023），在全球教育趨勢裡已經重要的教育方式，而帶領學生從小覺察自己的感受與同理同學的感受，反而是在少子化的時代裡特別重要的功課。

SEL 最初由自我認識開始，從自己的身體、自我概念發展的形成，接著認識、管理自己的情緒，最後再延伸到與他人互動。據 CASEL 的說明，當 SEL 內化到孩子的生活中，他們便能擁有覺察自我和社會的能力，並透過管理自己和了解他人的情緒，做出負責的行為。

雖然社會情緒學習的概念較抽象、範圍廣，卻是孩子因應環境變化的重要能力。例如疫情下，學校多利用遠距教學，孩子在家上課，和同學互動愈來愈少。當孩子回

到學校，需要重新適應校園生活，融入與老師、同學的互動，社會情緒學習便顯得重要。

美國教育媒體《教育週刊》（Education Week）今（2022）年推出多篇報導，主題都與社會情緒學習相關。不同學校和學區教職人員告訴《教育週刊》，從線上學習返回實體上課的挑戰、加上這段時間要應對因工作而有壓力的成年人，導致一些孩子在情緒和社交中出現挑戰，某些情況下甚至被退學（了解更多：[美國學生社交、情緒發展落後於疫前同齡學生，3 個建議重建過往課堂樣貌](#)）。



環境變動愈快，安頓身心就更重要。陶壘特殊教育工作室創辦人曲智鑛便表示，情緒與壓力的調節能力絕不亞於學科學習，而父母在家也能陪伴孩子培養情緒學習能力（了解更多：[曲智鑛：「一起好好吃頓飯」也能培養孩子的社會情緒學習能力](#)）。

從學習表現到學業表現，從人際社交到團隊合作，與人相處與自己相處的功課，反而更加的需要刻意的學習。而在媒體與資訊快速發展的時代，內政部最新統計，2023 年新生兒出生累積 12 萬 3992 人（內政部，2023），低出生率的台灣，學校可以怎麼做使得孩童在社會情緒學習的教育環境裡，長得更利他與賦予同理心，而在 108 課綱推動時代的領導不再是完全遵照國家統一課程內容，課綱讓各校可以發展學校本位特色（林香吟、江姮姬、林明地，2022）也因此值得學校進行反思及應用於課堂中，以下將從 CASEL 及台灣在地教育團隊之實作方式更深入的觀察理解。

## SEL 社會情緒學習 5 大核心概念

根據 CASEL，社會情緒學習的五大核心概念及練習可能如下：

## 社會情緒學習 (SEL) 核心能力 1：自我覺察

自我覺察的內涵在於能理解自己的情緒、想法和價值觀，藉此建立信心並發現自己的優勢和侷限，例如培養興趣和目標感，或了解他人的情緒，並將感受、想法連結。

培養自我覺察時，老師和家長可以和孩子聊情緒，讓他們了解師長和自己是站在同一角度，明白自己的喜怒哀樂，藉此培養正向的性格，更可能對他人產生同理心。實踐自我覺察的方法，可以透過「寫日記」記錄開心、值得感謝事，並與人分享。(相關教學資源：[情緒素養活動學習單：四大主題教孩子情緒覺察與管理](#))

## 社會情緒學習 (SEL) 核心能力 2：自我管理

自我管理能力是指在不同情況下能有效管理情緒、想法和行為並完成某項目標。排解壓力的策略、感受自我激勵、設定目標並善用計畫完成，也都是自我管理的一部分。

能結合生活議題來練習自我管理，例如疫情下人人擔心自己確診，老師可以和孩子討論焦慮情緒可能帶來的影響，以及如何透過落實防疫的行動降低自己對染疫的恐懼。此外，停課期間，待在家中的時間變長了，訂定生活作息表、設定每日、週目標以維持規律生活，也是練習自我管理的方法。

## 社會情緒學習 (SEL) 核心能力 3：社會覺察

具社會覺察能力的人，能同理來自不同家庭、文化、社會背景的人，站在他人的立場思考，展現同理心、關心他人的感受，並能認可別人的優點，對他人表達感激，同時也能了解不同情境、社會的規範。

練習社會覺察可以從生活小事開始，例如在疫情期間若有親友確診被隔離，你的感受是什麼？如何給予關心？並反思若是自己確診了，要如何及早應變準備？

## 社會情緒學習 (SEL) 核心能力 4：人際技巧

人際技巧能幫助孩子建立健康的人際互動，有效和不同的人或群體交流。清楚溝通表達、積極傾聽他人、能分工合作解決問題、有效解決衝突、在適當時機用正確的方法提供他人幫助等，都是人際技巧。

人際技巧發展良好的孩子，經常會在小組中展現領導力，並會為他人權利挺身而出。老師能引導孩子針對不同事件說出情緒感受，例如和同學吵架，事情是如何發生的？孩子對於和同學吵架的感受是什麼？為什麼會有這樣的感受？應該要如何和對方溝通自己的想法和期？(相關教學資源：[人際關係活動學習單，四大主題建立孩子健康心態](#))

## 社會情緒學習 (SEL) 核心能力 5：負責任的決策

在不同情況中，考慮安全、道德、社會關懷等面向，並評估自己、他人、群體的益處和後果所做出的決策，即是負責任的決策。

能做出負責任決策的人，擁有好奇心和開放的態度，能針對不同情境，分析事實、資訊並作出合理判斷，並能反思決策對自己與他人的影響。師長能帶領孩子從所見所聞練習分析問題，以自己和他人的安全為考量做出適當決定。透過負責任的決策，孩子能學習到行為和選擇如何影響他人。

## SEL 社會情緒學習跟 108 課綱的關係

108 課綱的核心精神是「自發、互動、共好」，而社會情緒學習幫助孩子建立良好的人我關係，包含理解自我、與他人交流、與社會互動，正能呼應新課綱的精神。

有教學者將社會情緒學習融入在綜合領域。國立清華大學教育與學習科技學系王為國副教授曾說明，綜合活動學習領域總目標為「培養學生具備生活實踐的能力」，其中的核心目標「促進自我發展」、「實踐社會參與」，即是重視孩子探索自我、發展自我價值，增進自律，並善用人際技巧融入團體，尊重多元文化與不同的族群，這便適合結合社會情緒學習。

在台灣偏鄉推動 KIST 實驗學校的誠致教育基金會致力發展品格教育。KIST 花蓮縣三民國小便常在課程中融入社會情緒學習。例如在校本課程中，透過日常班級議題，以學習單或活動的方式，讓孩子了解如何解決衝突，做自我管裡。此外，也將聯絡簿、教室佈置等學校日常事務結合 SEL，例如在教室設置情緒角。

KIST 雲林縣拯民國小老師李科賢老師每天陪伴孩子進行自我覺察，邀請孩子在上、下課時，在海報標註不同情緒的欄位，貼上姓名貼紙，標示自己當下的情緒狀態，像是：幸福、興奮、放鬆、安心、失望、無力、憤怒等，好讓老師掌握孩子的情緒變化。

誠致教育基金會執行長吳明柱表示，社交情緒學習像是孩子養成品格的催化劑。在 KIST 學校，老師們會先試著讓小小孩平緩情緒，再去思考面對學習、挫折的下一步該如何行動（KIST 學校這樣教 SEL：[教孩子戰勝情緒怪獸！台灣 KIST 學校：與孩子情緒同在，SEL 是孩子養成品格的催化劑](#)）。

## 民間發起的力量：CASEL 模式到台灣的創新教育團隊

國內外許多組織相繼在情緒教育上投入了許多心力，自發性的談起這些對學生的發展與能建構更好的教育環境投身的些民間組織。

像是 [CASEL](#) 為 1994 年創立的組織，成立宗旨希望所有兒童和成年人都能成為自

覺、關懷、負責、參與並終身學習的人，共同努力實現目標，打造更包容、公正的世界。主張透過 SEL 的承諾來實現，而此概念也落實在課室與課室外的場域及領域，像是政府機構與社區、而形成一個生態為讓社會情緒學習成為高質量且所有孩子都可接受的教育。

從 108 課綱上路情緒教育納入台灣教學現場，SEL 不只是一堂課，而是營造一個多元的學習環境來達到理解自身情緒、同理他人感受，進而實踐關懷他人與互助合作（陳品帆，2023）。

老師們要應用把此概念與議題融入課室需要更大量的跨領域與課程的合作，同時時間壓力與課程分配安排，驅動力、班導師、班級經營、學校文化及氛圍有很大的關聯性。而近期也常看見學校與外部組織的合作，例如：[KIST 學校聯盟](#)、[為臺灣而教](#)（Teach For Taiwan，TFT）、[誠致基金會](#)。

近年更有多間企業基金會聯合相關計畫來提供師生參與，例如：緯創人文基金會四手聯合「小海狸永續助學計畫」，導入來自矽谷的教育新創「MEandMine」情緒教育教材，以主題式遊戲進行課程成為學校延伸教材（曾令懷，Meet 創業小聚，2023）；屏東縣同安國小與南州國小長期參與台灣好基金會發起的大潮支持，近年攜手聯發科技教育基金會導入台灣情緒教育品牌「小人小學」以卡牌桌遊形式，把家裡、學校、公共空間常見的情境變身無文字情緒卡牌，於課堂上教學並形成穩定的帶狀性課程。（台灣好基金會 x 大潮·南扎根計畫臉書粉絲頁，2023）

## 有效落實社會情緒教育課程的 4 個重點

學校因計畫或合作與民間教育機構協作是現在很常見的方式，除了讓學生上到情緒教育的課程外，也透過師培課程協助老師做教學應用。

筆者經自身經驗做出整理，當學校與外部團隊合作時，應如何更有效的把 SEL 課程落實在自己的學校系統內，以下整理四個重點：

### 一、情緒教育教材需結合學生生活情境

老師拿到由學校發放或延伸情緒教材時，可優先列出與課堂裡學生常見的情緒事件，並融入教材帶入討論，並應用換位思考的角色扮演，讓學生能提升同理心與表達能力。

### 二、應用綜合活動或導師時間延伸帶領討論

老師最挑戰的是哪堂課？可以用來上嗎？情緒教育最需要的是融入學生生活。除了綜合活動外，晨間時間或是導師時間可應用於單一共同事件作卡牌說故事討論、也

可結合日記、閱讀時間來進行，讓學生能在第一人稱或是第三人稱的角度去觀察自己與他人的感受。目的是增加學生持續練習的介面。

### 三、應用情緒教育教材與師培課程，降低學校內部備課門檻

老師可應用這些外部教材來降低自己備課的複雜度與門檻，目前坊間的教材都會配合老師可使用的建議教案與使用方法，同時多半也會開設師培課程供學校能在共備時融入並有機會成為校園共識與學校特色。

### 四、增加回家練習的機會，幫助學生個人面對情緒的韌性

老師最挑戰的是學生的情緒問題比例上與原生家庭的家人在說話、與生活習慣有關係，可以給孩子一些具體的練習成為回家作業，像是練習每天早上起床對自己說一句讚美的話、委屈時可以做些什麼，延伸課堂討論協助學生個人面對各樣生活情緒反應時的練習。

## SEL 社會情緒學習教學 4 方法

林靖軒老師認為情緒要如何教呢？可參考 CASEL 提出的 SAFE 指標：

### 一、循序漸進 (Sequenced, S)：

面對剛接觸情緒課程的孩子，課程設計需調整難易度，從簡單到困難，並可以用重複、堆疊的技巧，確保孩子學習。

### 二、積極參與 (Active, A)：

老師確保孩子在課程內、教室外對於社會情緒學習有感，並積極在生活中練習。

### 三、專注投入 (Focused, F)：

專注和投入能使社會情緒學習有更好的學習效果。

### 四、直接明確 (Explicit, E)：

老師能和同學明確說明學習情緒教育的好處，像是能帶來什麼樣的幫助，應用在什麼地方。

台北市立大學學習與媒材設計學系葉興華教授，於北市 109 年推動社會情緒學習成果彙編出情緒教育教案能包含的教學內容，例如：自我情緒的覺察與他人情緒的辨識，自我情緒的適切表達、管理與調節，以及對他人情緒的反應、自我情緒的運用與他人情緒的支持等。

此外，老師也能利用電影欣賞、繪本等方式，融入課程，或是利用說故事、提問討論、模擬真實情境的戲劇表演等，引導學生，並增加學生的互動。

## SEL 社會情緒學習教案參考資源

### 一生受用的必修課！教會孩子覺察情緒

芬蘭新增每周一節情緒教育課程的規劃，許多小學實施之後，明顯看到孩子減少霸凌的行為，也增加班級的向心力，甚至在心情低落或發生問題時，尋求大人的協助。學習情緒教育是長遠且重要的過程，而在臺灣，老師若能嘗試帶著學習如何覺察情緒、認識情緒，正是展開情緒教育的第一步。希望透過循序漸進的練習，讓孩子能夠在健康與正向的狀態下成長茁壯。

#### 學習單介紹

##### 一、情緒停看聽

1. 狀況模擬情緒題 設計了貼近孩子的生活情境，讓他們去思考狀況題中的主角如果是自己，會產生什麼樣的情緒。
2. 觀察與紀錄你的情緒變化 請孩子們觀察與記錄自己一整天下來情緒的變化，什麼樣的事件會導致自己什麼樣的情緒，學習定義情緒，並試著想想看這個情緒是什麼顏色，加深孩子對於情緒的印象。

二、萬用情緒參考表附上 52 種不同的情緒，並按照「正向情緒」及「負向情緒」做分類，讓孩子可以從中挑選適當的情緒，填入情緒停看聽的學習單中。

情緒停看聽

姓名：

一、參考情緒表，以情緒語詞回答以下狀況題（可不只一個）

你最好的朋友要搬家，而且也要轉學了。 ( )	假日可以玩電動時，卻發現手機/平板/電腦壞掉了。 ( )	醫生說你的親人生病了，需要住院動手術。 ( )
明天要去六福村校外教學。 ( )	期末考結束，你獲得不錯的成績，而且暑假開始了。 ( )	弟弟得到了他很想要的玩具，你得到的卻不是你喜歡的。 ( )
你的好朋友在考試前跟你拜託，等下借他看答案。 ( )	爸媽因為工作出差，今天晚上只有你一個人在家睡覺。 ( )	經過長時間的練習，班級在畢業盃球賽得到第一名。 ( )

二、參考情緒表，觀察與記錄你一整天的情緒變化

時間 (大約)	簡單敘述發生了什麼事情	我覺得(可填不只一個情緒詞)	我覺得這個情緒的顏色是 (塗色表示)
下午 7:00	弟弟沒有經過我同意拿我的筆，已經好幾次了都講不聽。	生氣、討厭	

## 萬用情緒參考表

### ☆正面情緒

快樂		驚喜		狂喜		甜蜜	
感激		期待		充實		放鬆	
滿足		幸福		著迷		感動	
興奮		痛快		滿意		平靜	
安心		自豪		舒服		陶醉	
希望		暢快		知足		充滿鬥志	

### ☆負面情緒

失望		委屈		悲傷		不安	
害怕		恐懼		挫折		嫉妒	
抓狂		尷尬		愧疚		震驚	
丟臉		無奈		驚訝		緊張	
擔心		疲憊		孤單		生氣	
憤怒		驚慌		煩悶		矛盾	
後悔		懷疑		討厭		羨慕	

## 參考文獻

### [內政部戶政司全球資訊網](#)

林香吟、江姮姬、林明地（2022）。中小學校長運用系統思考處理社會情緒學習議題之分析：校長課啟領導實踐舉隅。《台灣教育》，737，38-50。

陳品帆（2023）。社會情緒學習，校園中的情緒照護課程。《師友雙月刊》，641，112-116。

[情緒教育開課啦！ | 第一課－我喜歡我自己](#)。台灣好基金會 X 大潮·南扎根計畫（2023）。

曾令懷（2023）。[2023 台灣 33%弱勢兒少有情緒困擾，矽谷教育新創落腳偏鄉解決「比學科更重要的事」](#)。Meet 創業小聚