

融合體驗學習與社會情緒學習之攀樹課程發展

洪麗卿

國立臺中教育大學教育學系課程與教學碩士班研究生

林佳慧

國立臺中教育大學師資培育暨就業輔導處助理教授

一、前言

十二年國民基本教育課程核心理念—自發、互動、共好，培養學生成為自動自發的學習者，能與他人、社會和環境建立良好的互動關係，並能體驗生命的意義、應用與實踐所學，創造共榮共好的福祉（教育部，2021）。細析 108 課綱，關於「體驗」一詞於核心素養與實施要點多有明述，如：「A2 系統思考與解決問題」的「E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。」、「B3 藝術涵養與美感素養」的「E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗等（王為國，2022），彰顯教師教學應適切運用體驗學習對學生核心素養之培育。體驗學習關注學習者將自身的學習經驗轉換為知識的學習過程（Kolb & Kolb, 2005），整個歷程強調學習者對經驗的體驗、探索、實踐、反思等面向，著重自我理解及與他人互動學習之動態關係，此教育理念與近年來受到國際注目的社會情緒學習（social emotional learning, SEL），兩者的內涵和精神有近似之處。

關於社會情緒學習的內容，從美國「學業與社會情緒學習協會」（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）的定義可知：社會情緒學習為培養學生自我覺察、自我管理、社會覺察、人際溝通及負責任的決定（CASEL, 2022）。換言之，社會情緒學習也強調學習者個人與他人關係的兩大層面。近年來，教育範式由教師中心逐漸轉向學生中心，重視學習者的學習興趣與需求，以及自主的行動能力（陳佩英、林佳慧，2020），無論是體驗學習或社會情緒學習，皆可為彰顯學生中心的課程設計取徑。一般而言，體驗學習常見於活動課程設計，即使如此，李坤崇（2011）仍指出課堂進行體驗學習，常因教學過程緊湊，學生需要長時間沉澱，體驗後的反思也常見集中於少數學生參與或流於形式。筆者認為此現象突顯體驗學習課程設計的若干問題，然而，由社會情緒學習具體指個人與社會的關注層面，不啻可為教師提供課程設計的思考方向。為此，本研究以一所實施攀樹課程的實驗小學為個案，探究融合體驗學習與社會情緒學習兩者理念的課程發展，其具有哪些特色？出現哪些挑戰？做為本研究關注焦點。以下先簡述體驗學習和社會情緒學習相關學理，進而做一探析。

二、體驗學習

美國體驗教育協會（Association for Experiential Education, AEE）認為體驗學習係指學生在經歷具體經驗或挑戰後，透過教師或他人的引導，進行反思經由內

化形成自我成長的一種學習方式。廣義來看，體驗學習來自於體驗教育的哲學觀，透過此探究過程，學習者可以從直接經驗增長知識，培養技能，釐清價值觀，發展個人能力（AEE, 2015）。另外，體驗教育又可譯為經驗教育（experiential education），是指透過適當引導，讓學習者經歷一個或一系列活動，再利用活動的經歷進行反思，進而產生學習（國家教育研究院，2012）。簡言之，體驗學習是以學習者為中心學習方法，重視學習者過程的參與、反思，以及新的知識概念的建構、技能的習得與價值的澄清。

學生進行體驗學習的歷程，可以體驗學習圈（experiential learning cycles）做一說明。體驗學習圈是將經驗學習歷程劃分為許多階段的理論模式。經由學習圈的理論架構出經驗學習科學的主要部分，因此體驗學習圈乃為體驗教育與戶外教育最重要的理論之一（蔡居澤，2013）。

Kolb 四階段經驗學習圈是最具代表性的，由體驗、反思、歸納及應用再回到體驗組成的體驗學習圈模式，四階段如下，詳見圖 1（謝智謀，2013）：

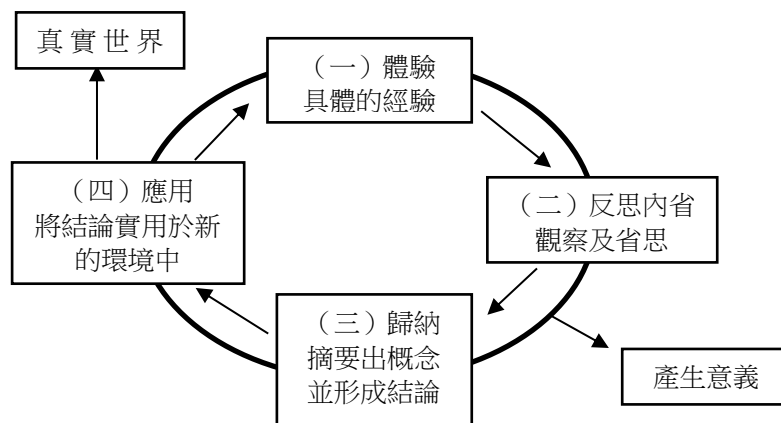


圖 1 Kolb (1984) 的四階段體驗學習圈

三、社會情緒學習

Goleman (1998) 出版的《EQII：工作 EQ》中，提到情緒智力的五大層面，包含自我覺察、自我規範與管理、動機、同理心、社交技巧五大面向。Durlak 等人 (2011) 提到學校不僅可以促進學生的認知發展，更可以促進他們的社交和情感發展，進而在培養健康兒童的方面發揮重要作用。孫敏芝 (2010) 亦提到情緒能力在學童的社會能力發展過程至關重要；學童應學習辨識與思考自己的感覺，適當地處理情緒帶來的主觀感受，進而根據感受與思考做出正確行為反應。

CASEL 將社會情緒學習 (SEL) 分為五個面向，分別為自我覺察 (self awareness)、自我管理 (self management)、社會覺察 (social awareness)、人際關係技巧 (relationship skills) 以及負責任的決定 (responsible decision making) (CASEL, 2022)，茲分述如下：(1) 自我覺察：理解自己的情緒、想法和價值觀如

何影響跨環境行為的能力，如：辨識自己的長處與限制；(2)社會覺察：在不同環境（文化背景、社會情境）中，了解不同觀點與同理他人的能力；(3)自我管理：在不同情況下有效管理的情緒、想法與行為並實現目標的能力，如：延遲滿足、管理壓力及堅強面對困境與挫折；(4)人際關係技巧：建立並維持健康的人際關係，與他人有效地溝通，如：清晰地溝通、積極地傾聽、與他人共同解決問題、調解衝突以及尋求協助的能力；(5)負責任的決定：在不同情況下個人行為和社會互動做出關懷和建設性選擇的能力（CASEL, 2022）。

四、結合體驗學習與社會情緒學習之課程發展的特色

本研究以一所學校型態實驗小學—幸福國小（化名）為研究場域，本研究所指之體驗學習以攀樹課程為例，該課程以中高年級為主。該校於 2015 年至 2020 年為十二年國民基本教育課程綱要前導學校、中堅學校及核心學校，並於 110 學年度正式成為實驗小學。在轉型成實驗小學前學校已執行體驗學習課程多年，學校的特色課程包含攀樹課程、戶外登山課程、自助旅行等。

幸福國小的攀樹課程包含攀樹、巨人梯、滑降、垂降、猴爬樹等，呼應綜合活動領域核心素養：「E-C2 的理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標」，其學習表現方面為「2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧」；學習內容方面則為「Ba-II-1 自我表達的適切性與 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動」，及「Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧」。

教師以體驗學習四階段引導學生進行體驗活動、反思所學、歸納學習概念，以及應用所學於生活中。從攀樹課程也可清楚看到社會情緒學習的內涵，包含社會情緒學習之「自我覺察」為了解自己的感受與評估自己的能力與建立自信心、「自我管理」掌握自己情緒且謹慎行事能夠堅強面對困境與挫折，以及「人際關係技巧」在人際關係中能有效掌握情緒，並與他人合作、溝通協調達到共同目標。再者，學校能夠落實課程且將成果直接回饋到學生的學習上，帶領學生培養非認知方面的能力。綜上可知，融合體驗學習與社會情緒學習的攀樹課程發展，其特色有三：

（一）學生展現自我覺察能力，判斷自身感受，將課程的學習轉化至生活情境

研究發現學生能在攀樹課程中覺察自己的情緒。有學生反應在攀樹時，知道自己站在高處，心臟出現麻麻的感覺，如：「在滑降滑下去那一瞬間，我感覺心已經麻掉」。此外，學生能確認觸發自己情緒的事物，了解自己在過程中的限制，並且找到方法克服。

再者，本研究也發現：學生在攀樹課程會出現的複雜混亂的情緒，較難完成攀樹任務。但是當學生覺察自我情緒，並且適切調整與穩定情緒後，方能順利的完成學習任務。學生表示在課堂的學習經驗，於生活中也曾出現類似的行為反應，特別是繳交學校作業前，常有心急的感受，腦袋易混成一團，需要先調整心情才能處理事情。簡言之，學生能將攀樹課程的學習經驗，應用至類似的生活情境中，改變原有的心智行為，對生活產生影響。如同謝智謀（2013）、蔡居澤（2013）提到的 Kolb 四階段學習圈的體驗學習成效，學習者能把所學習到的活動經驗與知能拓展至類似的情境，解決生活問題。

（二）學生能有自我管理之能力，遇到困難提出求救，展現勇氣克服困難

在攀樹過程當中，學生需要學習信任他人與操作裝備，若遇到困難能夠調整呼吸及適時尋求協助，可以幫助自己在課程中更有效的學習與操作，此反應出學生自我管理的能力。亦即學生能掌握自己的情緒，謹慎行事，為達成目標延緩滿足，堅強面對困境與挫折（孫敏芝，2010）。攀樹課程中學生能察覺自己的情緒並做調節，也能夠在面臨困難與挑戰時，展現勇氣與決心克服眼前困難，了解自己的害怕並勇於突破自我，在下一次遇到困難時，再現攀樹課程培養的勇氣與見識。

（三）在合作中展現人際關係技巧，於他人需要時伸出援手並有效溝通與表達

研究發現，學生於攀樹課程時，能夠主動給予同學適時的協助，學生提到：「如果看到同學很緊張，我會主動鼓勵他，並告訴他如何往上攀登與調節呼吸。」也能夠透過有效溝通達到彼此共同的目標。最後，在合作過程中給予同學適當的協助，適時將自己的需求正確傳達給同學知道，以達到有效的溝通。在巨人梯的過程中共同達成團隊目標，充分發揮人際關係技巧，於他人有需要時伸出援手並做有效率的溝通與表達。為此，學生於攀樹體驗學習不僅覺察自我的情緒感受，同時能與同儕溝通中，看見自我與他人溝通的差異或不同的需求，培養良好的人際關係。

五、融合體驗學習與社會情緒學習之課程的挑戰

（一）學生個別差異大，挑戰教師社會情緒學習的專業知能

由於學生都有獨特的學習樣貌與生命經驗，攀樹過程中遇到的困難也不盡相同，仰賴老師們平常對於學生的觀察與認識。例如：有些特別膽小的學生，教師需要適時介入，從旁給予心理支持或課程協助。教師除了具備因材施教與適性教學的專業知能，提供不同學習程度的學生人際溝通或提問反思等策略鷹架工具，

對於介入的時機並無標準答案，此難以明示的教學經驗，如同一種默會知識（tacit knowledge），考驗教師的自我覺察與社會覺察的專業知能。

（二）學生體驗學習的經驗，需長時間觀察其轉化的能力

攀樹課程情境與生活情境不盡相同，課堂中，學生透過攀樹完成學習任務與同儕合作，如：遇到困難時，能適時告訴同伴，自己有哪些需求等，學習過程的答案相對單純。但是，在真實生活中情境較多元且複雜，需要的幫忙可能很隱諱，由於學生表達能力尚在發展中，可能說不清楚自己的需求，甚至不好開口；亦或是學生在攀樹的當下學習到了克服困難與恐懼，下一次遇到其他困難與挑戰時，曾經習得的經驗能否繼續延伸，仍待後續長時間的觀察，方以全面理解學生學習遷移與轉化的能力。

六、融合體驗學習與社會情緒學習之課程發展的建議

（一）整合體驗學習與社會情緒學習，建立雙環課程設計思維

本研究建議教師可融合體驗學習與社會情緒學習雙環課程設計的思維，做為課程發展的依據，如圖 2。體驗學習重視學習者自身經驗，體驗學習圈的省思與社會情緒學習中自我覺察互相關聯，學習者能透過覺察了解自己在學習中產生的情緒、認知與行為；再者，體驗學習圈最終期待學習者主能夠將所學應用至真實世界中，此一能力展現社會情緒學習－負責任的決定，幫助學習者選擇適合的決定並執行至生活中。在體驗學習過程，亦會受到他人的影響，彼此之間交互關聯。

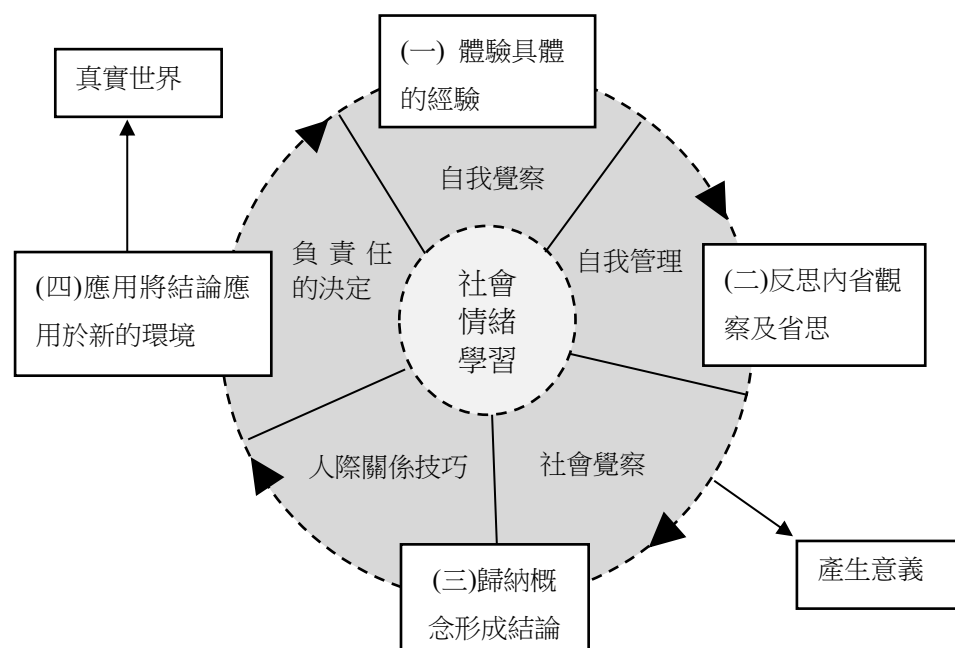


圖 2 融合體驗教育與社會情緒學習之雙環課程設計概念

資料來源：作者自行繪製

（二）理解學生多元差異，提升教師社會情緒學習的專業知能

體驗學習與社會情緒學習相結合的課程，教師除了有體驗學習四循環的課程設計，更需要教師自我覺察與自我管理的能力，以了解不同學生的個別差異與掌握課程實施的有利因素。體驗學習不僅是學生體驗活動與經驗的累積，也是一種師生課程締造觀的展現，教師並非真空存在教學現場，對於學生學習需求的掌握、學習任務的安排、學習評量的設定、學習資源的運用，甚至是突發學習情境的因應，皆仰賴教師教學的自我覺察與良好的師生互動，為此，提升教師社會情緒學習知能有其重要性。

（三）提供學生多元的學習任務，發展學習遷移的能力

體驗學習與社會情緒學習相結合的課程有助於學生非認知能力的發展，教師除了保持敏銳的覺察能力與評估學生個別差異後，更應於課程設計發展多元的學習任務，深入地瞭解學生各方面的學習，協助學生將課程所學，遷移至真實情境，具體體現社會情緒學習與體驗學習的教育目標，積極發展自我，適應未來生活。

參考文獻

- 王為國（2022）。體驗學習的素養教學設計與評量。載於詹惠雪（主編），**素養導向學習的理論與實務**（103-124 頁）。元照。
- 李坤崇（2011）。**綜合活動學習領域概論**。臺北市：心理。
- 李瑞玲、黃慧真、張美惠譯（1998）。**EQII：工作 EQ**（Goleman, D.原著，1998 年出版）。臺北市：時報文化。
- 孫敏芝（2010）。提昇兒童社會情緒能力之學習：美國 SEL 教育方案經驗之啟示。**幼兒教保研究期刊**，5，99-116。
- 國家教育研究院（2021）。**十二年國民基本教育課程綱要總綱（修正）**。取自 <https://www.naer.edu.tw/PageSyllabus?fid=52>
- 國家研究院。**雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊**。取自 <https://pse.is/4nkdtc>
- 陳佩英、林佳慧（2020）。自決改變的行動者：初探聯合世界學院學生學習經驗。**教育研究月刊**，310，102-119。

- 蔡居澤（2013）。戶外教育的通用教學模式：經驗學習圈。《教師天地》，127，23-27。
- 謝智謀（2013）。另類學習方式—體驗學習。《教師天地》，127，14。
- Association for Experiential Education, AEE (2015), *What is Experiential Education*. Retrieved from <https://is.gd/pysJAO>
- CASEL. (2022). *What is the CASEL framework? A framework creates a foundation for applying evidence-based SEL strategies to your community*. Retrieved from <https://pse.is/4ltt5d>
- 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.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2), 193-212. Retrieved from <https://reurl.cc/33KZO1>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

