

# 《劍橋生活素養架構》中的「情緒發展」 與綜合活動領域內涵架構之關係— 以國中教育階段為例

黃絢質

國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處副教授兼職課程組組長

## 一、前言

臺灣十二年國民基本教育（以下簡稱「十二年國教」）強調「素養導向」的課程與教學，著重培育學生將所學應用在真實生活中（國家教育研究院，2016）。十二年國教三大核心素養「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」（教育部，2018），是我國義務教育認為個人適應當前及未來社會所需具備的知識、能力與態度（國家教育研究院，2016）。近年英國劍橋大學（2019）發展出的《劍橋生活素養架構》（Cambridge Life Competencies Framework），提出二十一世紀的學生所需具備的生活素養，正呼應著臺灣十二年國教強調的三大核心素養，更呼應十二年國教中，旨在促進個人社會情緒適應的綜合活動領域。以下茲就《劍橋生活素養架構》的基本概念、《劍橋生活素養架構》中的「情緒發展」與臺灣十二年國教綜合活動領域關係，進行闡述，並提出一些啟示與建議給教學現場的教師們。

## 二、《劍橋生活素養架構》的基本概念

2019 年英國劍橋大學出版社與劍橋大學教育系合作發表《劍橋生活素養架構》，同步的中文版本是由國立臺灣師範大學的周中天教授所翻譯，由華泰文化所出版。《劍橋生活素養架構》（Cambridge University, 2019）主張，立基於個人的情緒發展（emotional development）、數位知能（digital literacy）、學科知識（discipline knowledge）三項基礎，二十一世紀的學生必須具備六項生活素養：創意思維（creative thinking）、慎思明辨（critical thinking）、學習方法與態度（learning to learn）、溝通互動（communication）、協同合作（collaboration）、社會責任（social responsibilities）。這六項生活素養，針對不同教育階段（學前、小學、中學、大學、在職學習階段）的學習者，有按照不同的核心範圍（core areas），訂定相對應的能力指標（can do statements）。換言之，該架構列出每一個教育階段的學習者所應具備的行為表現（behaviors）。同樣地，對於《劍橋生活素養架構》中相當重要的「情緒發展」基礎，在該手冊裡，亦有針對不同教育階段的學習者，訂定了不同的能力（abilities），並列出相對應的行為表現，供教育工作者參照使用。

就《劍橋生活素養架構》（Cambridge University, 2019），在「情緒發展」基礎與六項生活素養的手冊內，皆有呈現具體活動示例的「課堂活動建議」，裡面羅列了多樣化的教學策略，比如說透過滾雪球法（the snowball technique）去彙整青

少年學生的想法，並讓他們練習彼此聆聽，抑或是透過專案活動（project work）去培養青少年學生訂定明確目標，並學習怎麼去確立團體規範和分配合作角色。以「情緒發展」基礎為例，在該手冊內的「課堂活動建議」，列出培育學生情緒發展的多元活動，其中一個例子為：讓學生寫下一天中個人覺得進行得順利的三件好事，及每件好事的理由，讓學生藉以獲得成就感，減少自身焦慮情緒。

此外，由於英國劍橋大學出版社擁有自己研發的劍橋英語教材，為了協助學生在英語學習的歷程中，順勢陶冶個人的情緒發展和六項生活素養，結合他們的語言學習與生活素養培育，在《劍橋生活素養架構》（Cambridge University, 2019）「情緒發展」基礎及六項生活素養的手冊裡，針對各教育階段的學習者所適用的劍橋英語教材內，有呈現情緒發展、六項生活素養相關主題的教學活動範例。舉例而言，在「情緒發展」基礎的手冊裡，於中學生的劍橋英語教材內，呈現「控管自己的情緒」（能力）主題之教學活動範例，包括：相關文章、省思問題等，讓學生學習「（主要是與朋友）討論自己的情緒，並選擇最佳應對作法」（行為表現）。這些素材可供教師在課程設計與實施時參酌使用。

### 三、《劍橋生活素養架構》中的「情緒發展」與綜合活動領域之關係

基本上《劍橋生活素養架構》的總體概念，呼應著我國十二年國教綜合活動領域三大主題軸：「自我與生涯發展」、「生活經營與創新」及「社會與環境關懷」，也強調「素養導向」課程與教學的重要性（教育部，2018）。以下就國中教育階段為例，聚焦於《劍橋生活素養架構》中「情緒發展」手冊內學生的能力、行為表現，將之對照十二年國教綜合活動領域內涵架構的主題軸、主題項目，與其在國中教育階段的學習重點之學習表現、學習內容（教育部，2018），初步彙整如表 1。

表 1 《劍橋生活素養架構》中的「情緒發展」基礎與綜合活動領域內涵架構之對照

綜合活動領域內涵架構				《劍橋生活素養架構》中的「情緒發展」基礎	
主題軸	主題項目	學習表現	學習內容	能力	行為表現
自我與生涯發展	自我探索與成長	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔Aa-IV-1 輔Ab-IV-1	辨識並理解情緒	述說更多種不同的情緒。
		1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，促進個人成長。	輔Aa-IV-2		討論自己為什麼感到不同情緒。
	尊重與珍惜生命	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔Da-IV-2		描述處理困難情況可用的作法。
	自我探索與成長	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長	輔Ab-IV-1	控管自己的情緒	了解某些情緒是如何由自己的性格弱點所引發。
					遇到讚美、管理挫折和批評時，適

生活經營與創新	自主學習與管理	因素及調適方法。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔Ba-IV-2	同理心和人際關係能力	<p>當地因應面對。</p> <p>以適當的作法來面對壓力。</p> <p>使用一些作法來管理情緒，例如：對情況重新評估，或設法改變。</p> <p>（主要是與朋友）討論自己的情緒，並選擇最佳應對作法。</p> <p>顯示能理解他人觀點和感受。</p> <p>以尊重的方式表達反對意見。</p> <p>以建設性的方式調解摩擦衝突。</p> <p>用心維持人際關係，並感受歸屬感。</p>
	尊重與珍惜生命	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重珍惜自己與他人生命，並協助他人。	家Db-IV-2 輔Da-IV-2 輔Db-IV-2  輔Db-IV-2		
	自我探索與成長	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，促進個人成長。	輔Ab-IV-1  童Aa-IV-2 輔Aa-IV-2 輔Dd-IV-1		
	自主學習與管理	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	家Db-IV-2		
	尊重與珍惜生命	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重珍惜自己與他人生命，並協助他人。	家Db-IV-2  童Bb-IV-1		
	人際互動與經營	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Dc-IV-1 輔 Dc-IV-1  家Db-IV-3  家 Da-IV-1 家 Da-IV-2 輔 Dc-IV-1		
	團體合作與領導	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	家 Dc-IV-1 輔 Dc-IV-2  輔 Dc-IV-2		
	生活美感與創新	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 2d-IV-2 欣賞多元的	家 Dc-IV-1  輔Dd-IV-3		

		生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。		
社會與環境關懷	社會關懷與服務	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。	童Bb-IV-1 輔Dd-IV-3	
	文化理解與尊重	3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	家Dd-IV-1 輔Dd-IV-3	

如表 1 所示，綜合活動領域的三大主題軸及其主題項目，對照《劍橋生活素養架構》中「情緒發展」的三項能力，呼應最多的能力範疇是「情緒發展」中的「同理心和人際關係能力」。綜合活動領域的三大主題軸「自我與生涯發展」、「生活經營與創新」、「社會與環境關懷」，皆有對應至此。再者，呼應次多的「情緒發展」能力範疇是「控管自己的情緒」。綜合活動領域的「自我與生涯發展」主題軸（其中「自我探索與成長」、「自主學習與管理」、「尊重與珍惜生命」主題項目）與此有所關連。最後，呼應相對較少的「情緒發展」能力範疇是「辨識並理解情緒」。綜合活動領域的「自我與生涯發展」主題軸（其中「自我探索與成長」、「尊重與珍惜生命」主題項目）有部分對應於此。由此可見，綜觀當前十二年國教綜合活動領域的內涵架構，就國中生的「情緒發展」，對於觀點取替的重要、社交技巧的培養、情緒或壓力管理的策略等，涉及不少。但，關於個人如何更深層、精確地去體察、認識並理解自身情緒，著墨的幅度相對不足。就「情緒發展」的學理而論，情緒辨識，是後續有效的情緒調節、情緒表達以至人際關係經營的基礎（Hubbard & Dearing, 2004）。是故，導引國中生學習去正視、討論和接受自我的情緒，是培養他們「情緒發展」的重要基石，也是國中綜合活動領域教師在課堂上可以加強培育之處。

另外，表 1 顯示，我國十二年國教綜合活動領域所包含的主題內容，比起《劍橋生活素養架構》中「情緒發展」的層面，範圍較廣。因此，當國中綜合活動領域教師在規劃「情緒教育」、「人際關係」相關的教學主題時，可根據自身教學目標和需求，選擇去參照《劍橋生活素養架構》中「情緒發展」的內涵與活動，將之融入綜合活動領域的課程設計，並因地制宜地去進行教學轉化，加強培養青少年情緒辨識與接納、情緒調節與表達、人際同理與尊重、建設性的人際溝通等社會情緒技巧。

#### 四、啟示與建議

整體來看，《劍橋生活素養架構》（Cambridge University, 2019），對於中學生「情緒發展」的能力培育內涵、相關的課堂活動示例，甚至是如何在英語教材中培養情緒能力的具體教學活動範例，對於臺灣國中綜合活動領域教師，在課程規劃上，具有一些啟示性建議，譬如說，既然《劍橋生活素養架構》裡的「情緒發

展」內涵與十二年國教綜合活動領域的三大主題軸有關，也呼籲十二年國教強調聯結真實生活需求的「素養導向」課程設計，綜合活動領域教師，在備課時，可盡量將《劍橋生活素養架構》中「情緒發展」的內涵元素，導入課程活動安排當中，像是安排學生透過課間小組合作，從中體會到別人與自己會有不一樣的想法與感受，而面對這樣的狀況，個人要如何調整自己的情緒與因應方式，以及學習如何同理他人和自己不一致的觀點，並練習如何跟不同的人進行有效的對話，以共同攜手完成任務。事實上，這些概念，正是當前教育界極力推廣的社會情緒學習（social and emotional learning，以下簡稱「SEL」）（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020）之範疇。

除此之外，既然上述建議綜合活動領域教師將《劍橋生活素養架構》中的「情緒發展」內涵元素融入綜合活動領域課程設計，在前導的師資職前教育階段，當師資生在學習綜合活動領域的教材教法時，就必須要有相對應的師資培育訓練。舉例來說，就國中綜合活動領域教材教法而言，建議師培教師在介紹綜合活動領域的內涵之際，可引導師資生認識《劍橋生活素養架構》與 SEL 等其他相關概念，擴展師資生對於這些生活素養的視野。接著，透過多樣的教學實務示範或案例分享，帶領師資生學習如何將情緒教育的各種元素，導入綜合活動領域的課程設計與實施。師培教師也可鼓勵師資生善用綜合活動領域教學實習或其他實地見習的試教機會，實際將所學應用於真實教學場域，聯結理論與實務，深化將《劍橋生活素養架構》中「情緒發展」的內涵元素融入綜合活動領域教學之學習遷移（transfer of learning）。

本文聚焦於探討國中教育階段的孩子。眾所皆知，該發展階段的青少年，身心發展急速，尤其在情緒發展上，更是處於較為敏感、波動之際，深值關注（Steinberg, 2014）。因此，對於國中生，倘若周遭師長，尤其是綜合活動領域的任課教師與班級導師，能在平日課堂上、師生互動中多加留心，在課程運作中頻繁地、持續地培育著學生各種情緒能力與策略，將有益這群青少年邁向正向成長，促進其生活適應。

### 參考文獻

- 周中天譯（2019）。**劍橋生活素養架構**（Cambridge University 原著，2019 年出版）。臺北：華泰文化。
- 國家教育研究院（2016）。**十二年國民基本教育課綱：總綱解析與實施準備**。取自 <https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/23/refile/8006/51356/eeddc08a-bb68-4281-971-d70591d6fae4.pdf>

- 教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校－綜合活動領域。
- Cambridge University (2019). *Cambridge life competencies framework — Introductory guide for teachers & educational managers*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* Retrieved from <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>
- Hubbard, J. A., & Dearing, K. F. (2004). Children's understanding and regulation of emotion in the context of their peer relations. In J. Kupersmidt, & K. Dodge (Eds.), *Children's peer relations: From development to intervention* (pp. 243-267). Washington, DC: American Psychological Association.
- Steinberg, L.D. (2014). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill.

