

國小高年級社會情緒學習課程之運用 —以 CASEL 為例

呂欣茹

國立臺北教育大學課程與教學傳播科技研究所課程與教學組

一、前言

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, 簡稱 SEL）是美國非營利機構「學業與社會情緒能力學習組織」（The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 簡稱 CASEL）所提出，CASEL 是一群熱心且致力於協助學生認識社交以及情感學習的教學者，希望所有兒童和成年人都能成為自覺、關懷、負責，強調合作，形成一個跨足教室到社區的社群，讓社會與情緒學習成為高質量且公平的教育的一部分（Mahoney et al., 2021）。

SEL 可以是獨立的課程、融入學科、合作團體競賽，通常臺灣的學校做法是以繪本讓學生團體討論，或者以一個事件讓學生情境演練。研究者認為此架構類似一零八課綱「自發、互動、共好」，自我覺察與自我管理屬於「自發」，自發是學生能自主行動，擁有學習的熱情；社會覺察與人際技巧屬於「互動」，互動是學生能與他人溝通合作；承擔決定則是「共好」，共好是關心身處環境，並樂於參與，促使社會進步。以下是 SEL 五大內涵以及核心能力說明（CASEL, 2020a）：

- (一) 自我察覺（Self-awareness）：可以認識自己、了解自身情緒，以及能評估自己的能力範圍，並對自己有信心。
- (二) 自我管理（Self-management）：可以在不同環境下調節自我情緒，且會設定自我目標，專注去實現目的。
- (三) 社會察覺（Social-awareness）：學習尊重不同的文化，並能換位思考，從不同觀點同理他人。
- (四) 人際技巧（Relationship skills）：學會與人溝通與互動，能傾聽他人說話，與人建立良好關係，在困難時會尋求幫助。
- (五) 承擔決定（Responsible decision-making）：在面對衝突的時能承擔後果，能夠反思自我，並找到解決方案。

社會情緒學習的短期目標有兩項，第一，提升學生的自我察覺、自我管理、社會察覺、人際技巧和承擔決定的能力。第二，改善學生對自己、他人和學校的

態度和信念（CASEL, 2013）。目前 SEL 在美國已經有 18 個州（阿肯色州、伊利諾州、印第安那州、堪薩斯州、因州、密西根州、明尼蘇達州、內華達州、紐澤西州、紐約州、北達科他州、俄亥俄州、賓夕法尼亞州、羅德島州、田納西州、華盛頓州、西維吉尼亞州、威斯康辛州）依此架構為依據，發展從幼兒到高中連續的 SEL 指標架構，希望減少行為問題、改善情緒困擾、增進社會行為以及提高學業成績（CASEL, 2020b）。

二、課堂中常見的 SEL 問題

青春期的學生尋找自我的時期，過程中學生會與他人對立，生理上，前額葉未發育完成，而是從顳葉來判讀資訊，導致思緒受到情感、情緒影響（張曦允，2021）。研究者在課堂上常看到學生的問題有三點，第一「以自我為中心，不在乎別人感受」，第二「對學習沒有動力，又干擾他人學習」，第三「面對錯誤不自我檢討，而責怪他人」，以上皆是在課堂中容易形成衝突的導火線。

（一）以自我為中心，不在乎別人感受

研究者在課堂上常發現學生愛比較的心態，學生只會想到自己的利益，而忽略其他同學的感受，像是在玩桌遊時，學生會認為自己的規則才是對的，並要求大家都要聽他的指示，這時我就會聽到學生說「我不要玩了」、「都你在說」，甚至直接怒罵「為什麼你說的就是對的」，更嚴重的是直接破壞遊戲局面，因此學生需要學習換位思考與了解同理心。

（二）對學習沒有動力，又干擾他人學習

研究者常看到學生不想寫考卷就丟橡皮擦或是出怪聲音吸引對方注意，導致干擾正在寫考卷的學生，而受干擾的學生就會說「老師他好吵」、「幹嘛丟我」，或是直接反擊丟回去，這時兩個人就會出現肢體動作的衝突，研究者認為學生對學習沒動力的原因是不知道練習對他的幫助是什麼，也就是說學生需要找到想要做的目標，才會賦予學習的意義。

（三）對錯誤不自我檢討，而責怪他人

研究者在下課時，曾經看到有學生跌倒，直接責怪地板害他跌倒，或是當學生事情沒做好時，會責怪父母「是你沒有告訴我」、「你沒有提醒我時間，害我遲到被罵」，或是在拿東西時，因雙方碰撞而把桌上的水翻倒，就責怪是別人的錯。研究者發現學生缺乏自我反思以及對事情不負責任，因此學生需要有良好的判斷和負責任的心。

以上皆是在課堂上常見的問題，在課堂學生最常遇到的人際互動問題來源是學生自己本身，若學生對自己的行為不加以認識與探討，就會對他人造成困擾，而將自己當成受害者，而出現排斥他人的想法。研究者在教學現場發現高年級學生經常發生人際關係的衝突問題，高年級生需要透過社會情緒學習課程去發現深處內在的自我，改善學生人際關係，教師需要在課程設計反思與情境，提出解決困境的方法與策略。

三、社會情緒學習課程安排

CASEL（2020）提到有效的社會情緒學習有四要點，縮寫為 SAFE，(1)順序（Sequenced）：要促進能力的發展，需要遵循一套協調的培訓方法。(2)積極（Active）：激勵學生主參與學習，透過積極參與來掌握新技能。(3)專注（Focused）：在課堂上有意強調 SEL 能力發展的課程。(4)明確性（Explicit）：明確定義和針對特定的技能、態度和知識進行培訓。

由於現在學校已經有既有的課程，教師難以有空堂實施社會情緒學習課程，因此研究者提供教師能在上學術課程前花 10-15 分鐘，讓學生能靜下心，也能夠了解自己目前情緒狀態或是看待事情的想法，以下將社會情緒學習的五大核心觀念，結合美國社會情緒學習的教科書（Carrizales-Engelmann, Feuerborn, Gueldner, & Tran, 2016）的技巧，提供教師實施社會情緒學習課程之方式：

(一) 課前預備

教師實施時可以使用投影機、複印機、圖表紙、粉筆、彩色筆、計分板，以及課程需要時運用網路影片或影像。在課程前先讓學生知道本課程的概念以及帶學生定義名詞，兩分鐘正念呼吸，讓學生先靜下心專注在教師身上。

1. 方法一：自我察覺（Self-awareness）—了解自己與他人的情緒

教師帶領學生認識每個人都有多樣的情緒感受，如：我們會感受到害怕、憤怒、喜悅與悲傷等。透過角色扮演與搭配情緒溫度計，了解自己的情緒強度，發現身體的變化，並能表達內心想法。教師帶領學生思考行為的動機，以及知道情緒產生的原由，教導學生學習穩定情緒的方法，並將情緒視為協助我們自我認識的最佳夥伴，理解後便能獲得同理他人的能力。

2. 方法二：自我管理（Self-management）—處理憤怒與認識思維陷阱

教師給予學生「憤怒是一種正常的情緒」的觀念，情緒的出現是一個事件的

觸發，當學生做出行動時，就需要承擔後果，教師提供學生圖片，讓學生猜測這張照片的想像，並公布圖片背後的原因，以及探討在過程帶入憤怒時會發生的行為，教師也能讓學生透過證據辨別思維陷阱，例如：雙目視覺、黑白思維、墨鏡、算命、怪罪遊戲等。

3. 方法三：社會察覺（Social-awareness）－解決人們的問題

教師先讓學生知道發生社會衝突或是人際衝突時，能採取的策略，並且提供有效的方法以及如何預防，教師能運用角色扮演讓學生模擬衝突解決四步驟（確定問題→制定計劃→評估計畫→實施計畫），教師也能讓學生多討論社會議題，多方的換位思考能培養學生正向的思維能力，學會樂觀的看待事物，並以此信念來找尋解決辦法，也學習跳脫負向的思維框架，進而學會轉念，也知道如何誠實的表達內心感受。

4. 方法四：人際技巧（Relationship skills）－學會與人互動

教師引導學生日常感恩，事物的出現都是他人的幫助所獲得，教師設計送禮的活動，了解他人的需求，並感謝幫助我們的人，讓學生學會以感恩的心，來看待外界的事物，就會得到一份發自內心的滿足與快樂。學會知足感恩時，除了會讓其他人更願意靠近自己外，也會讓內在更加強大，這才是我們快樂的泉源。

5. 方法五：承擔決定（Responsible decision-making）－建立目標與解決問題的能力

教師分享積極生活的例子，讓學生規劃能實現的短期或是長期的目標（SMART 目標），短期目標像是規劃一週或是一個月的行程表，其意義是讓學生能知道自己有能力控制生活困難的情境，並能在過程中認識自己的優劣勢。

教師也能舉出學生常發生的事件，讓學生預先知道解決問題的方法，當下次遇到就知道要承擔後果。學生需要先在腦中不斷的思辯，來提升我們是非對錯的判斷力。

（二）課程收尾

課程結束前教師會給予學生回家作業以及閉上眼睛，吸氣吐氣，結束課程，而這些作業是不會影響下一堂課，學生也能把這些課程內容與生活做結合，像是學生能回家觀察自己每天的情緒是什麼？或是生氣時會有什麼反應出現等等，關閉呼吸則是讓學生沈澱心情，結束課程的儀式。

四、結語與建議

（一）結語

社會情緒學習有五項核心能力，自我察覺、自我管力、社會察覺、人際技巧、承擔決定，目的是幫助學生了解自己，以及維持良好的人際互動關係，並實現自我能達成的目標，也能支持我們的家人、朋友與社區環境。

研究者遇到「以自我為中心，不在乎別人感受」的學生，會使用方法三社會覺察的要點實施課程，透過模擬生活事件，並選擇當下的感受，例如：考試不會，想看同學答案，但同學不讓你你看，你的感受是……？失落？生氣？焦慮？學生選擇後並讓分享原因，以此來達到自我覺察。

次要「對學習沒有動力，又干擾他人學習」的學生，研究者會使用方法五承擔決定，教師帶學生去思考夢想職業，並去討論此職業的必備能力及如何養成，例如：賽車手要具備什麼能力？在哪些科目可以學到？在回答過程中，學生不可能想得很周到，因此老師需要多加補充知識以拓展視野。

最後「對錯誤不自我檢討，而責怪他人」的學生，研究者會使用方法四人際技巧，教師請學生寫出自己對他人喜歡接近，以及抗拒排斥的特質，學生分享後，教師引導學生多往好的特質前進，並改掉使人困擾的特質，以此來增進人際關係。

臺灣目前實施 SEL 課程都是在特定時間或是地點實施活動，在學校沒有固定的時間實施，也比較少使用正念引導學生靜心；美國則是有一套系統化的教科書，也會在學校課程中實施，以改善學生的行為問題，或是提高學業成績。

（二）建議

在 SEL 課程中，教師和學生是互信互助的關係，教師需要理解和欣賞每個學生的獨特優勢和需求，讓學生願意從自我走向團體，能改正錯誤行為，並達到自我反省。教師是帶領者，可以尋求學生的想法，使學生成為教學過程中的合作夥伴。課程中結合學生的個人經驗和價值觀，能讓話題更加多元，也提高他們的學習主動性。

教師上課時可以依照自己的科目或是需求，去調整正課前 15 分鐘想要進行什麼方式，研究者認為在課前讓學生有心靈上的體驗或是思辨的過程，日積月累會讓學生的行為改善，把重心放在自己，而不是只會捉弄他人，而教師在實施 SEL 課程時，可以融入多種教學策略，讓學生有參與的意願，以下提供實施 SEL 的

教學策略：

1. 教師給予學生明確的指導：課程結合環境與文化之連結和實踐社交情感技巧，達到解決問題的能力。
2. 多元合作學習：夥伴之間建立培養信任關係與得到夥伴的支持。
3. 角色扮演：教師給予一個事件或是情境讓學生角色扮演模擬情境，教師帶領學生能從不同角度看待事件。

為了達到課程效果，教師的心態是要能接納學生所提出的意見，並給予認同，會讓學生更願意深入思考，最後再以分享的方式來引導錯誤想法。雖然一開始實施較為困難，但教師先不要把重點放在學生的反應，而是注重引導過後的轉變，也需要時時刻刻提醒學生的說話方式，從學生和他人互動來確認引導方向是否正確，以及時常思考該如何修正，達到在課程上建立良好的互動。

參考文獻

- 張曦允（2021）。*青春期父母的機智教養*（余映萱譯）。台灣廣廈。
- Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L. L., Gueldner, B. A., & Tran, O. K. (2016). *Merrell's Strong Kids--Grades 3-5: A Social and Emotional Learning Curriculum, Second Edition*. Hill M. Walker (Ed.), University of Oregon.
- Casel(2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs: Preschool and Elementary School Edition*. Retrieved from <https://cdpsdocs.state.co.us/safeschools/Resources/CASEL%20Collaborative%20for%20Academic%20Social%20Emotional%20Learning/CASEL%20Guide%20to%20Effective%20SEL%20Programs%202013.pdf>
- Casel(2020a). *Evidence – Based Social and Emotional Learning Programs: CASEL Criteria Updates and Rationale*. Retrieved from https://casel.org/11_casel-program-criteria-rationale/?view=true
- Casel(2020b). *An examination of K-12 SEL learning competencies/standards in 18 states*. Retrieved from <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/03/CSI-Frameworks.pdf>

- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *American Psychologist*, 76(7), 1128-1142.

