

以情啟思—社會情緒學習於幼兒園教保活動課程大綱之實踐初探

王建雅

長庚科技大學幼兒保育系助理教授

一、前言

長期以來，我國教育高度聚焦學生的學業成就，忽略情感需求，根據 2023 年 TIMSS 國際學生能力評比調查：台灣學生數理領域的表現位居全球前三，高成就背後卻伴隨令人憂心的心理情感數據，有高達六成八年級生表示「不喜歡數學」，四成認為「數學沒有價值」，比例明顯高於國際平均，且隨年齡增加更趨惡化（趙宥寧，2024），結果揭示深層的教育矛盾：學生成績背後潛藏自我效能低落與情緒壓力的沉重警訊。而在現今科技滲透日常、社群媒體過度使用的時代，幼兒的情感依附、心理韌性也遭遇空前挑戰，故社會情緒學習（Social and Emotional Learning，以下簡稱 SEL）被視為重建教育完整性的核心，以作為補足認知教育缺口與推動教育邁向「全人發展」與「幸福學習」願景的動力（陳學志，2024）。

就幼教層面，現行的《幼兒園教保活動課程大綱》已納入「情緒」與「社會」領域（教育部，2016），明確指出幼兒園應協助幼兒發展自我認識、情緒表達等能力，並於理念層面高度重視社會與情緒價值，然於執行層次卻面臨諸多挑戰，最深層的問題根源於教保服務人員對自身情緒調適之理解十分有限，也缺乏社會情緒整體架構與壓力處理策略之瞭解，當教保服務人員無從排解身心壓力，自然難引導幼兒進行深度的情緒探索與社交學習；此外，教保服務人員經常將幼兒的社會情緒問題視為事件發生當下的「即時處理」，而非從系統化的課程編排轉為日常教學的核心養分，加上抽象的社會情緒概念不易轉為具體活動，以致課程大綱中的社會情緒領域課程經常被邊緣化。故本文欲透過對 SEL 的介紹與倡議，提供教師實施社會與情緒領域課程規劃的路徑。

二、SEL 的起源與學術脈絡

社會情緒學習的理論可追溯演化論的奠基者達爾文，他提出情緒表達功能與生存競爭影響的關鍵角色（Bar-On, 2009）；爾後心理學家桑戴克（E. Thorndike）提出「社會智力」（social intelligence）的概念（孫敏之，2010），然在 1990 年前，這類研究仍屬零星，隨著美國校園頻發的暴力、霸凌、自我傷害等問題，敦促教育界關注社會與情緒發展，為統整並推動有效的 SEL 教育，教育工作者、學者和兒童行動倡議者於 1994 年在美國伊利諾大學芝加哥分校共同成立「學術、社會及情緒協會」（Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning，簡稱 CASEL），該機構強調「從研究到實務的轉化」，並倡導以證據為本的 SEL 系統建構（陳學志，2024），發展出具代表性的五大核

心能力架構，成為 SEL 課程設計與教學實施的重要依據（CASEL, 2019），而由 Elias 等人（1997）撰寫的《促進社會與情緒學習：教育者指南（Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators）》一書，也被視為 SEL 系統性發展的里程碑之一。

簡言之，SEL 的發展，係從心理學初期的關注至 1990 年代在校園危機中逐漸走向制度化，CASEL 的成立標誌 SEL 由理論走向課程實務，其倡議的五大核心能力，奠定具體可行的教學實踐方向。

三、SEL 的教育價值與核心能力意涵

過去教育常將「情緒」視為學習的干擾因素，認為「理性認知」是學習核心；然近代腦科學研究指出，焦慮與壓力促進可體松分泌，抑制思考與記憶，影響認知能力（王建雅、陳學志，2009），Zins 與 Elias（2007）研究亦指出社會與情緒能力直接影響學習成效與心理健康，包含自我效能感下降、焦慮增加與影響學習的持續性與主動性。換言之，透過教導孩子覺察並調節情緒，是創造大腦安全模式、打開學習效能的關鍵步驟，故幼兒園教保活動課程將建立安全、信任與關懷的學習氛圍視為班級經營的首要任務（幸曼玲、周于佩、王珊斐、許淑蘭，2017），此與國際 SEL 研究者的觀點相互呼應：當孩子在心理與情緒上感到被接納與支持時，才能充分開啟學習潛能。Durlak 等人（2011）認為社會情緒學習焦點在幫助個人習得並運用情緒與社會相關的知識、技能與態度，以促進個人健康發展、學業表現與整體福祉（吳怡萱，2024）。那麼，SEL 具備哪些具體內涵？綜觀相關文獻（林秀玲，2024；陳學志，2024；CASEL, 2019；CASEL, 2020），CASEL 提出以下五大核心能力：

（一）自我覺察（Self-Awareness）

能夠覺察辨識自己的情緒、想法與價值觀，並理解其對行為的影響，也包括對自我效能的信心與成長型思維的發展。對幼兒來說，涵蓋學習辨識情緒來源、瞭解自己當下感受、認識自己的優點與挑戰等。

（二）自我管理（Self-Management）

個體在面對不同情境時能有效地調節情緒、想法與行為的能力，以達成個人目標，包括壓力管理、目標設定、衝動控制與自我激勵等。例如：幼兒能學習在遇到挫折時冷靜下來、計畫並完成小任務，遇到現實與慾望衝突時能藉由簡單解決策略控制情緒與衝動、延遲滿足。

（三）社會覺察（Social -Awareness）

個體能理解社會互動的廣泛視角，並同理他人的觀點與感受，尊重多元文

化差異及理解社會與道德規範的能力。例如：幼兒能試著推論他人想法、學習感受他人情緒，發展同理心，尊重與接納其他不同需求的幼兒，並意識到班級規則與公平性。

（四）人際關係技巧（Relationship Skills）

個體能建立與維持健康的人際關係，且能有效溝通、合作、處理衝突與尋求協助。例如：幼兒能透過溝通解決與同儕間的爭執、與他人建立友誼並發展良好合作關係、學習分享與協商。

（五）負責任的決策（Responsible Decision-Making）

個體能識別和分析問題、評估和反思自己的行為並做出合乎道德且具建設性的選擇。此包含幼兒學習從簡單情境中做選擇，了解行為須承擔的後果。例如：能在教師引導下共同討論制定班規，理解這些規則的意義與重要性，進而願意自覺遵守、不違反約定。

綜合來說，唯當幼兒的情緒被看見、關係被尊重、衝突被理解，才能在情的基礎上發展出知的成長，並在知與情交織的歷程，架構出和諧的師生互動與幼兒園文化。

四、在課綱架構下融合與實踐 SEL

當我們將 SEL 的核心概念進一步與《幼兒園教保活動課程大綱》的六大核心素養進行對照，可發現兩者間展現高度的契合（如表一），此六大核心素養包括：「覺知辨識」、「表達溝通」、「關懷合作」、「推理賞析」、「想像創造」與「自我管理」，並透過「身體動作與健康、認知、語文、社會、情緒與美感」等六大領域之課程實踐來發展與陶養素養。本文嘗試將 SEL 與課綱核心素養對應，協助教師理解 SEL 在課綱中的融合與實踐方向。然，課綱的核心素養彼此相輔相成，具有跨域統整的特性，此對應關係僅為思考與規劃課程的參照架構，而非制式標準，最終仍應回歸教師的專業判斷與教學理念進行靈活運用。

（一）從「自我覺察」培養幼兒的情緒敏銳度與內在經驗之理解

社會情緒學習中的「自我覺察」指向個體對自身情緒的辨識與理解，與課綱中的「覺知辨識」素養緊密相扣，亦貫穿於「社會、情緒」等領域。此概念有助於幼兒學習辨識自己的情緒狀態，進而理解情緒背後的成因與影響；教師可經由創造性活動，如：藝術、扮演、音樂等多元形式引導幼兒呈現其感受與心境，協助幼兒將抽象的內在經驗具象化成可辨識、可表達的語言與行為。這樣的學習歷程，不僅促進幼兒的自我理解，也奠定後續情緒調節與社會互動的

基礎。

（二）以「自我管理」發展幼兒的情緒調節與問題解決的行動力

社會情緒學習中的「自我管理」涵蓋情緒調節、動機管理與計畫執行三個概念，幼兒學習調節與表達情緒對應了「自主管理」素養；面對挑戰時的堅持與努力則連結了認知領域中解決問題的能力；而設定目標、尋求資源與創意解決問題則與「推理賞析」和「想像創造」素養相呼應，體現在認知領域的整理訊息與美感領域的創作表現。就實施面，當幼兒在遊戲中受到挫折，教師可透過活動引導他們嘗試冷靜並學習情緒調節的能力；或在活動中鼓勵幼兒以「計畫 - 工作 - 回顧」的歷程學習管理與計畫執行。

（三）運用「社會覺察」深化關懷合作與理解多元文化

社會覺察開啟幼兒迎向自身之外的世界。幼兒理解團體活動中的社會規範對應課綱中的「自主管理」素養，包含學習輪流與等待，便是初步體現自主管理的能力；發展同理心則與「關懷合作」相連；欣賞多元文化與接納不同觀點則展現在社會領域的愛護尊重及美感領域的回應賞析。在教學設計上，教師可透過例行活動的「點點名」、「心情分享圈」等活動，促進幼兒觀察與關懷他人需求，建構其早期社會覺察與文化敏感度，幫助幼兒逐步發展對他人與社會的理解。

（四）藉由「人際技巧」強化表達溝通與社會協商能力

人際技巧則聚焦於與他人溝通及團隊合作的能力，直接連結課綱中的「表達溝通」與「關懷合作」素養。包含從與人互動的歷程中學習傾聽、表達意見、接受他人想法與協調分歧；以教學為例，教師可透過主題課程的討論、故事接龍等活動創造與強化幼兒語言理解與表達的情境；或引導幼兒從生活事件和情境模擬，思考如何協商與解決衝突，進而建立幼兒人際互動的信心，理解面對情緒與行為回應的重要性。

（五）從「負責任的決定」形塑價值判斷與學習行動責任

負責任的決定關注幼兒在進行選擇的判斷與倫理意識，有助發展其思辨其行為後果，對應「自主管理」與「推理賞析」的素養。幼兒需學習評估自己行為的後果，從中形成基本的是非觀與責任感。例如：當幼兒與同儕發生爭執時，教師可引導幼兒思考不同選擇的結果，鼓勵從自身及他人角度出發，以同理與尊重做出合宜的決定，此也與社會領域中的協商調整、愛護與尊重緊密相連。此外，透過探究性活動引導幼兒提出假設、分析行動與反思，也能促進其判斷力與責任感的初步發展，表一提供 SEL 與幼兒園教保活動課程大綱之參照。

表一 SEL 與幼兒園教保活動課程大綱參照表

社會情緒學習 (SEL)			幼兒園教保活動課程大綱	
核心概念	次概念	內涵說明	核心素養	相關學習領域／領域能力
自我覺察	情緒覺察	覺察並接納自己的情緒 辨識情緒名稱與種類 理解情緒反應和感受	覺知辨識	情緒 / 覺察與辨識、理解 美感 / 探索與覺察
	自我概念	探索個人特質興趣、價值 建立自我認同與人生觀	覺知辨識	社會 / 探索與覺察 社會 / 協商與調整
	自我省思	接納性別與不同文化、語言、族群 具備成長思維，並評估自己的想法、情感與行為，以審視調整	關懷合作 自主管理	社會 / 愛護與尊重 社會 / 協商與調整
自我管理	情緒調節	運用策略調節情緒與合宜表達情緒	自主管理	情緒 / 表達、調解
	動機管理	透過自我激勵面對挑戰，延遲滿足、展現堅持與努力	自主管理	認知 / 解決問題
	計畫執行	設定目標與計畫、尋求協助與資源、解決問題完成任務	推理賞析 自主管理	認知 / 蒐集訊息、整理訊息、 解決問題
社會覺察	社會認知	理解社會與倫理基本規範，識別適當社會行為	自主管理	社會 / 協商與調整
	同理心	知道他人感受、理解他人觀點並表達關懷	關懷合作	社會 / 協商與調整
	多元欣賞	欣賞與尊重文化與多元背景 接納不同觀點	關懷合作 想像創造	社會 / 愛護與尊重 美感 / 回應與賞析
人際技巧	傾聽溝通	與他人溝通並建立關係	表達溝通	語文 / 理解、表達
	團隊合作與責任	參與團隊、合作解決問題、求助與協助他人	關懷合作	社會 / 協商與調整
負責任的決定	問題分析與推理	評估行為後果、解決問題，做出道德與安全的選擇	自主管理 推理賞析	認知 / 整理訊息、解決問題
	反思與責任	評估行為與價值的一致性，展現道德行為與責任感	自主管理 關懷合作	社會 / 協商與調整、愛護與 尊重

資料來源：作者自行整理

透過 SEL 五大核心概念與課程大綱六大核心素養之對應關係，教師得以在課程設計過程中建構統整性的教學架構，同步促進幼兒社會情緒能力與課綱素養之發展，使其能將 SEL 理念融入日常教學實踐，進而達成課程大綱揭櫫的教育目標。舉例而言，當教師欲強化幼兒「自主管理」核心素養時，可同步參酌 SEL 理論中「情緒調節」、「動機管理」與「計畫執行」等核心向度來規劃相應的教學活動，以開啟多元的情緒體驗與實踐機會，提升幼兒社會情緒發展與認知學習的整合，形成課程設計的系統性與有效性。

五、結語

綜上述，教育的本質在發現與開展每一位學習者的潛能，而這樣的歷程，

係根植於文化與價值觀的滋養之中，社會情緒學習正是支撐此理想的中心。如課綱精神，唯當學習與生活相連、認知與情感並重，教育方能落實「何以為人」的深層目標。因此，幼兒園中對 SEL 的實施不是切割獨立的教學片段，而是一種貫穿整體教學歷程的教育信念和生活態度，SEL 的實踐奠基於課程設計、空間規劃與教師心智轉變的協同與整合，例如：教師能透過幼兒園倡議的探究性學習，培養幼兒計畫、合作與反思，讓 SEL 自然融入教學脈絡，此歷程不僅是知識的積累，更是自我與他人關係建構之學習，幼兒從小組協作學習共處、透過問題探究體驗發展出成長型思維、從引導反思中深化自我認識和情緒調節，以開啟情緒韌性、人際理解並建立起正向的價值觀。由此觀之，SEL 起始於師生關係中的關懷與理解，從課綱的精神來說，每一個教師都需更有覺識觀照自己的教學意圖，將「看見孩子內在狀態」視為核心，並將 SEL 深植於日常，才能實現幼兒教育中的全人發展。

參考文獻

- 王建雅、陳學志（2009）。腦科學為基礎的課程與教學。教育實踐與研究，22(1)，139-167。
- 吳怡萱（2024）。探歷史就現況：臺灣社會情緒學習發展與未來，師友月刊，648，25-30。
- 林秀玲（2024）。社會情緒學習融入輔導活動之實作與啟發－以國小高年級綜合活動領域為例。臺灣教育評論月刊，13(3)，130-137。
- 幸曼玲、周于佩、王珊斐、許淑蘭（2017）。以核心素養為本的幼兒園教保活動課程規劃與實踐。國教新知，64(4)，4-29。
- 孫敏之（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。
- 教育部（2016）。幼兒園教保活動課程大綱。教育部國民及學前教育署。
- 陳學志（2024）。社會情緒學習的內涵與實踐原則，師友月刊，648，13-18。
- 趙宥寧（2024）。2023 TIMSS 調查出爐：台灣學生科學、數學成績全球前三，學習興趣、自信卻持續低落。取自 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/009725>

Bar-On (2009). How important is it to educate people to be emotionally intelligent, and can it be done? In R. Bar-On, J.G. Maree, & M.J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotional intelligent* (pp.1-14). Greenwood eBooks.

■ CASEL (2019). *CASEL' s framework for systemic social and emotional learning. Frameworks - AWG - Measuring SEL*. Retrieved from <https://measuringself.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework-Series-B.2.pdf>

■ CASEL (2020). *What is the CASEL SEL framework?* Retrieved from: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

■ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*, 405-432.

■ Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., & Greenberg, M. T. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

■ Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational & Psychological Consultation, 17*(2-3), 233-255.

