

國小 SEL 跨域課程之推動與策略

林秀玲

臺灣師範大學科教中心博士後研究員

一、前言

在 21 世紀全球化與科技變革的背景下，教育的核心目標已從單一學科知識傳授轉向培養學生的全人發展能力。其中，社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）作為一種綜合性教育模式，致力於幫助學生發展自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任的決策能力（CASEL, 2019）。研究顯示，SEL 不僅對學生的學業表現具有顯著的促進作用，還能增強其心理健康與社會適應能力，進而影響其整體福祉（Durlak et al., 2011；Oberle et al., 2016）。

在教育實踐中，如何將 SEL 有效融入學校課程成為關鍵挑戰。文獻表明，將 SEL 與多學科教學結合，能在促進學生情緒素養的同時提高學習動機與學科成就。例如，Zhoc 等人（2021）指出，情緒智力能幫助學生更有效地運用自我調節策略來提升學業表現；González-Suárez 等人（2022）則發現，學習自我調節技巧將對學生的心理健康與整體福祉產生正向影響，透過教育手段學習相關技巧，正凸顯了 SEL 在現代教育中的核心地位與實踐價值。

跨域課程作為 SEL 實施的有效途徑，提供了一種整合多學科資源與真實情境學習的教學模式。以芬蘭的教育改革為例，其現象為本的學習（Phenomenon-Based Learning）以及專題為本的學習（Project-Based Learning），透過跨學科的整合與實際應用，成功促進了學生的批判思考、合作能力與學習動機（Kirsti et al., 2018）。這些國際案例表明，若能將 SEL 課程與跨域教學結合，不僅可以增強學生的情緒調節能力，還能促進其學術成就與全人發展。

本研究旨在探討如何在國小教育中有效推動社會情緒學習跨域課程，聚焦於國小階段社會情緒學習的課程內涵與學習目標、課程推動過程中的困境，以及解決推動困境的多元跨域策略，期望為教育實踐提供具體參考，促進國小學生的全人發展。

二、國小階段 SEL 課程之內涵與目標

社會情緒學習的核心目標是幫助國小兒童發展情緒管理、人際溝通與解決問題的能力，為其心理健康與全人發展奠定基礎。根據 CASEL 的定義，SEL 涵蓋五大核心能力：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策能力（CASEL, 2019）。這些能力在國小教育中應具體化為適齡的學習目標與實踐活動，幫助兒童在真實情境中逐步掌握情緒與社會技能。以下結合國小學童發展的

重點，具體描述各項目應達成的能力目標：

（一）自我覺察（Self-Awareness）

在國小階段，兒童應學會辨識和表達自己的情緒，認識自身的長處與價值觀，並理解情緒與行為的關聯。具體能力包括：(1)認識與辨識自己的情緒狀態，並能表達情緒。(2)理解情緒對行為的影響，並學會在學習與生活中反思自身表現。(3)透過課堂活動增強自信心，發現自己的優勢與需要改進的地方。

（二）自我管理（Self-Management）

兒童應學會在學習與生活中調節情緒，管理壓力，並設定並達成適當的目標。具體能力包括：(1)學習基本的情緒調節技巧，如深呼吸、正念練習等，應對壓力與挫折。(2)設定簡單的學習目標，並學會分步實現目標的策略。(3)培養在失敗與挑戰中保持耐心與積極態度的能力。

（三）社會覺察（Social Awareness）

在小學階段，兒童需要逐步學會站在他人角度思考，理解不同背景與文化的情感與需求。具體能力包括：(1)觀察並理解他人的情緒與觀點，學習表達同理心。(2)理解並尊重不同文化背景的同伴，在合作中建立良好的人際互動。(3)透過故事分享與角色扮演，練習站在他人立場思考問題。

（四）人際技巧（Relationship Skills）

兒童應學會在不同情境下有效地與他人互動，並能解決衝突或協調分歧。具體能力包括：(1)發展溝通與傾聽能力，學習有禮貌地表達需求與感受。(2)在合作中掌握團隊互動的技巧，如分享資源與分配任務。(3)練習解決日常生活中的小衝突，如輪流使用工具或共同完成任務。

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

兒童應在學校與日常生活中學會做出安全、負責任且符合道德的選擇。具體能力包括：(1)分析問題情境，能夠思考多種解決方案並預測可能結果。(2)理解行為對自己與他人的影響，學習做出道德且有責任感的選擇。(3)在真實或模擬情境中練習解決問題，並反思選擇的後果。

透過這些具體的學習目標，國小兒童能在社會情緒學習課程中循序漸進地發

展關鍵能力，並在真實情境中應用所學，為個人的學術發展與社會適應奠定良好基礎。

三、國小 SEL 課程的推動困境

在教育現場，推動社會情緒學習雖然逐漸受到各界認同與重視，但在缺乏時段、教材、課程的狀況下，尚存在許多困難，以下針對教師知能、課程設計及資源分配三面向分別說明：

（一）教師專業能力不足

多數教師對於社會情緒學習的相關知能與推動方式經驗有限，尤其是如何整合情緒教育與學科教學的活動時容易遇到瓶頸。社會情緒學習的知識內容涉及心理學、教育學以及腦科學等跨學科知識，老師在師資培訓階段並未接觸到相關的理論與實務操作（鄭曉楓等人，2023）。此外，教師往往對如何在教學中自然融入與生命教育有關的情意教學缺乏清晰的設計思路，導致活動經營容易流為表面，難以提升學生對情緒理解的深度，進而達到情緒調節的達成教學目標（賀彩利，2022）。

（二）課程設計與時間安排的挑戰

在過去，情緒教育往往被認為是一種附加的內容，容易被學校現有的學科教學進度所邊緣化，社會情緒學習的設計與實施需要制定具體的學習目標（CASEL, 2019），但在學校現有的時間安排和教學進度中，教師常常無法找到足夠的空間進行深入的協作。此外，不同學科教師之間缺乏統一的教學目標與合作機制，進一步增加了協作的難度。

（三）資源與外部支持不足

社會情緒學習課程的實施需要專業的教材、活動設計以及持續的專業支援，但許多學校面臨經費與資源不足的挑戰。加上很多教師對數位教具或創新教學工具的使用未必熟悉，也可能限制了課程的多樣性與創新性。缺乏外部專家或機構的支持，也使得學校在課程設計與執行上難以突破現有的框架（吳璧純、詹志禹，2018）。

綜上所述，社會情緒學習的推行雖然面臨教師能力、課程設計與資源支持的挑戰，若能通過強化教師專業、靈活課程設計及充分利用外部資源，這些困難是可以克服的，不僅有助於學生的全人發展，也能促進學校教育模式的創新經營。

四、跨域！解決國小推動 SEL 困境的策略

社會情緒學習的有效實施需要跨越傳統學科邊界，結合多層次的學習場域與合作機制，以培養學生的情緒管理能力與社會適應力。在此背景下，本研究提出三種層次的跨域作為社會情緒學習的策略，說明如下：

（一）學科的跨域－課堂學習

課堂學習是社會情緒學習的核心場域，透過各學科有意識地融入情緒素養教育，讓學生在學科知識學習中，同步發展情緒技能與自我管理能力。建議學校應採取靈活的時間安排，為教師提供更多的共備時間，讓他們能夠深入探討如何將情緒教育融入學科教學（鄭曉楓等人，2023）。建議學校可建立教師專業學習社群（PLC），定期舉辦以情緒教育為主題的工作坊，並邀請心理學與教育學專家提供指導與案例分享，增強教師的理論知識並幫助他們掌握實際教學操作的策略和方法。透過 PLC 的共備，教師學習如何在不同學科中融入社會情緒學習的內容，透過觀課與互評活動能促進經驗交流與反思，逐步提升整體教學水平。以下為策略舉例：

1. 國語文課程：融入情緒表達與角色分析活動，如「親子情緒日記」，學生記錄並分享情緒，增進自我覺察與表達能力。
2. 數學課程：結合數據分析與情緒反思，設計「幸福感數據分析」活動，培養學生的負責任決策能力與社會覺察力。
3. 自然科學課程：進行壓力與生理反應實驗，幫助學生了解壓力對身體的影響，並學習壓力調節方法。
4. 藝術與人文課程：通過情緒主題創作（如情緒牆或文化音樂創作），幫助學生表達情緒並理解多元文化中的情感表達方式。
5. 健康與體育課程：在團隊挑戰或比賽中，設計反思情緒管理與協作表現的活動，提升學生的自我管理與人際技巧。

（二）家校的跨域－家庭與學校的協同學習

家庭與學校是直接影響個體的環境，社會情緒學習的推動困境除了來自教師對情緒教育的專業能力不足，無法充分支持學生的情緒學習之外，家長對社會情緒學習的認知程度不一，也可能導致校園教育與家庭教育之間缺乏銜接。學生的情緒發展往往受到父母師長最直接的影響，當家庭與學校的教育目標一致且彼此支持時，學生的情緒發展效果將顯著提升（俞國良、董妍，2014），家庭與學校

的協同作用在社會情緒學習中具有關鍵地位，通過家校合作，建立一個一致且連續的學習環境，幫助學生在多情境中內化情緒技能，以下為策略舉例：

1. 親子情緒日記：學生在家記錄每日情緒，家長提供回應，並在課堂分享，促進家庭與學校的學習連結。
2. 家長教養工作坊：為家長提供情緒教養的方法並提供活動訓練，例如如何幫助孩子管理學習壓力、如何與孩子談情緒困擾等。
3. 建立父母成長社群：組織各種與 SEL 有關的父母成長社群，定期提供相關訊息，鼓勵分享多元的案例與成功經驗，串聯家庭與學校之間的生活經驗，增強 SEL 的實踐性與多元性。

（三）社區的跨域－學校與社區的合作學習

社會情緒學習不僅局限於家庭與學校，還需要與學區、社區等生活環境進行資源的緊密結合，創造學生能夠在真實情境中大量實踐 SEL 技巧的機會。以社區為單位，也可與當地的教育機構、諮商中心或心理輔導等非營利組織合作，導入更專業的多元活動，創造沉浸式學習體驗，提升學生的情緒應對能力，同時減輕教師的課程設計負擔。以下為策略舉例：

1. 專業資源支持：學校與心理健康機構合作，邀請專家參與課程設計，並舉辦情緒管理專題講座，支持教師與學生提升情緒素養。
2. 虛擬情境模擬：與相關科技廠商合作，透過虛擬實境（VR）應用程式，讓學生可藉由科技加強情緒調解技巧的練習，透過即時反饋強化情緒管理技巧。
3. 社區 SEL 主題日：連結學校與社區的場地資源，邀請親子、師生共同參加 SEL 文化體驗活動，例如角色扮演、情境模擬、電影欣賞等等，幫助學生在真實的生活場景加強 SEL 技能。
4. 多元文化經驗交流：利用多元社交媒體分享不同文化的情緒智慧，促進不同族群之間的文化理解與生活經驗，創造尊重、平等、和睦的社區氛圍，促進 SEL 的文化交流。

五、結語

小學實施社會情緒學習跨域課程，不僅回歸以人為本的素養教育，也是響應跨於學習的趨勢，全面提升學生情緒管理與學業發展。社會情緒學習跨域課程的設計須回應學生的真實需求，透過學科教學的精準融入、家庭與學校的緊密合作以及社區資源的挹注支持，期能解決現行課程設計中存在的實施困境，環環相扣、

相互補充的 SEL 跨域課程，將為學生情緒與學業的全面發展提供更有力的支持。

參考文獻

- 吳璧純、詹志禹（2018）。從能力本位到素養導向教育的演進、發展及反思。*教育研究與發展期刊*，14(2)，35-64。取自<https://doi.org/10.3966/181665042018061402002>
- 鄭曉楓、張連強、連廷嘉（2023）。跨域課程專題導向學習的成果探究：以教育戲劇融入心理學為例。*教育實踐與研究*，36(2)，1-36。取自<https://www.airiti-library.com/Article/Detail?DocID=19935633-N202402220005-00001>
- 俞國良、董妍（2006）。學習不良青少年與一般青少年學業情緒特點的比較研究。*心理科學*，4，811-814。
- 賀彩利（2022）。十二年國教課綱第二教育階段生命教育課程實施方案之探究—以桃園市生命教育教材教學方案為例。*生命教育研究*，14(2)，67-106。取自<https://doi.org/10.53106/207466012022121402003>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2019). *CASEL's Framework for Systemic Social and Emotional Learning*. Retrieved from <https://measuringsel.casel.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework-Series-B.2.pdf>
- 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. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Kirsti Lonka, Juho Makkonen, Minna Berg, Markus Talvio, Erika Maksniemi, Milla Kruskopf, Heidi Lammassaari, Lauri Hietajärvi, Suvi Krista Westling. (2018). *Phenomenal learning from Finland*. Edita.
- González-Suárez, R., Vieites, T., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2022). Self-regulation and students' well-being: A systematic review 2010–2020. *Sustainability*, 14(4), 2346. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/su14042346>
- Oberle, E., Domitrovich, C. E., Meyers, D. C., & Weissberg, R. P. (2016).

Establishing systemic social and emotional learning approaches in schools: A framework for schoolwide implementation. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 277-297. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/0305764X.2015.1125450>

■ Zhoc, K. C. H., King, R. B., Chung, T. S. H., Chen, J., & Yang, M. (2021). Emotional intelligence promotes optimal learning, engagement, and achievement: A mixed-methods study. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02294-2>

