

社會情緒學習能助一臂之力？ SEL 融入教育部《適當之正向管教措施》之探析

林佳慧

國立臺中教育大學教育學系助理教授

師資培育暨就業輔導組組長

臺灣教育評論學會會員

一、前言

校園是奠定學生知識學習、涵養情緒發展與人際互動能力的重要場域，當前的學習環境卻面臨多重挑戰。根據兒童福利聯盟（2023）調查，逾半數以上的學生有課業、生涯發展和人際交友等困擾。社群媒體的盛行，吸引部分學生投入大量的時間，也易出現人際疏離、網路沉迷與學習動機低落的現象（陳品皓，2024）。時有耳聞的校園霸凌事件、師生衝突乃至自傷與自殺行為，更對學生心理健康造成負面影響（兒童福利聯盟，2025）。上述問題皆成為校園輔導與管教的挑戰。

為因應這些挑戰，教育部於 2007 年訂定《學校實施教師輔導與管教學生辦法須知》（教育部，2007），並於 2024 年頒修《學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項》（以下簡稱注意事項），以保障學生的學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權（教育部，2024）。又於 2025 年 2 月頒布《社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫（114 年—118 年）》，該計畫旨在系統性提升校園中師生之情緒健康、人際互動、同理關懷與道德責任等知識、技巧、態度與信念，營造支持的學習環境（教育部，2025）。

教育部以社會情緒學習（Social Emotional Learning, 簡稱 SEL）作為實踐幸福校園的重要政策，其理念來自美國 CASEL（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning）組織的倡議，涵蓋自我覺察（Self-awareness）、自我管理（Self-management）、社會覺察（Social awareness）、人際關係技巧（Relationship skills）與負責任的決定（Responsible decision making）五大核心能力（CASEL, 2020）。這一理念強調，學生的學業成就、心理健康與社會適應能力並非獨立發展，而是以全人教育教育的觀點，透過有系統性的運作加以培養（林佳慧，2023）。

值得關注的是，近年頒修《注意事項》之附表二《適當之正向管教措施》早於 2016 年以七項正向管教措施與例示，作為教師以正向語言與支持策略處理學生的偏差行為參考依據。然而，正因其定位於現場教師的實務指引，更應審慎檢視其內涵是否與時俱進？尤其是在 SEL（CASEL, 2020）與全人教育（Darling-Hammond et al., 2020）日益受到重視的背景下，該附表是否已涵蓋學生情緒覺察、人際溝通與負責任決定等面向，仍有待進一步探析。基於此，本文以《注意事項》之附表二《適當之正向管教措施》做為解析文本，探究其與

SEL 理念之契合，並融入 SEL 的核心理念，提出轉化建議與實務策略，期能為我國學生輔導與管教提出新的參考方向。

二、全人教育觀點與 SEL 核心內涵

Darling-Hammond 等人（2020）認為全人教育的發展，包含學生認知、情緒、倫理、社會與行為等面向，透過有效的教育實踐：支持性環境、產出性的教學策略、社會情緒學習及系統性的支持，培養學生的情緒、安全感、歸屬感、自我效能與社會責任感，這一教育取向與 SEL 五大核心能力的培養目標相互呼應。根據 CASEL（2020）的架構，SEL 涵蓋五大核心能力：

（一）自我覺察

了解自己的情緒、想法和價值觀，知道這些會如何影響自己的行為。同時能認識自己的優點與需要努力的地方，建立自信與目標感。

（二）自我管理

能控制自己的情緒、想法和行為，在不同情境下保持冷靜、積極，並朝著個人或團體的目標前進，包括調適壓力、延後滿足和展現行動力。

（三）社會覺察

能站在別人的角度思考，對不同文化、背景的人表現同理心，理解各種社會規範，並知道如何運用身邊的家庭、學校和社區的資源。

（四）人際關係技巧

有能力建立和維持良好的人際關係，能溝通合作與解決問題、尊重文化差異，需要時主動尋求或提供幫助，也能在團隊中發揮領導力。

（五）負責任的決定

能在各種情境中，考量行為後果，做出具建設性並促進個人與群體福祉的決定。

簡言之，全人教育與 SEL 皆強調學生在認知、情緒與社會行為的整合發展，透過五大核心能力的培養，能積極促進發展性輔導與正向管教的實踐，支持學生整體成長與適應。

三、結合 SEL 於適當之正向管教措施之理解

目前學校制定的教師輔導與管教學生辦法，大多依據《教師法》及《注意事項》，為培養學生良好的行為習慣，促進身心健康、自主成長與人格發展，並且維護校園秩序與保障個人的學習權益。而輔導與管教學生的基本考量，亦強調「啟發學生自我察覺、自我省思及自制能力」（教育部，2024），這正是 SEL 的重要核心。自我察覺有助於學生理解自身情緒與行為模式，自我省思深化其對個人經驗的批判，自制能力則看重情緒調節與行動策略。有效的輔導與管教應超越行為懲戒，著重引導學生內化這些能力，主動調整自我行為，展現韌性與責任感。

《適當之正向管教措施》於 2016 年開始為各級學校輔導與管教之參考附表。該文件包含七項正向管教措施與例示，研究者認為其多數能呼應 SEL，例如：「老師了解你受委屈、很生氣，所以你忍不住罵出三字經；但是，罵完三字經，對自己、對別人有沒有好處？」，說明教師先理解學生的情緒狀態（委屈、生氣），協助學生意識到自己情緒和行為的連結（罵完三字經，對自己、對別人有沒有好處？）此作法能協助學生覺察與辨識自己的情緒，也能引導學生思考自身的情緒、價值觀與對行為的影響。從 SEL 五大面向理解「適當之正向管教措施」之相關內容，可參考表 1。

表 1 結合 SEL 五大面向解構「適當之正向管教措施」例示與說明

SEL 五大面向	適當之正向管教措施之例示（舉例）	說明
自我覺察	老師了解你受委屈、很生氣，所以你忍不住罵出三字經；但是，罵完三字經，對自己、對別人有沒有好處？	協助學生覺察與辨識自己的情緒，引導其思考自身的情緒、價值觀對行為的影響。
自我管理	你可以繼續每天打電玩打到半夜，但對你的身體、功課以及你和爸媽的關係有什麼壞處？如果能節制與安排玩電玩的時間，對你有什麼好處？	從正負向的結果，引導學生反思時間管理與電玩的關係，培養自我調整行為的能力。
社會覺察	請同學在生活中觀察紀錄打人的事件與被打的人的反應及感受，老師帶著學生一起討論。	透過師生討論，協助學生換位思考與覺察不同立場的情緒與反應。
人際關係技巧	○○ 同學要講話時，會先舉手問老師，很有禮貌。	肯定具體正向互動的行為，強化學生建立互相尊重的關係。
負責任的決定	我們要出國交流，對方國家很重視禮節與服裝儀容... 如果不遵守，後果是什麼？各有何優缺點？什麼樣的決定比較好？	引導學生透過思辨與討論，權衡行動選擇的後果，做出負責任的決定。

研究者自行整理

上述例子，雖然以單一面向各自說明，教師進行正向管教時，卻可彈性整合 SEL 各面向，例如：「想想看，你要如何安排時間與金錢？要花多少金錢、多少時間在髮型上？」這不只是引導學生做自我的金錢管理，也幫助他們學習評估成本與效益考量，進而發展自主規劃的能力，個人行為做出「負責任的決定」。

四、再思結合 SEL 於適當之正向管教措施的因應策略

《適當之正向管教措施》固然已提供具體參考作法，從 SEL 五大面向來看，仍存在可探討之處，以下分兩點說明，並提出因應的參考策略：

（一）從關注導正外在行為到兼顧內在情緒覺察與調節

《適當之正向管教措施》所羅列的管教策略多以導正外在行為為主，如：要求學生停止不當發言、節制電玩遊戲時間，或遵循發言程序等具體規範。此優點在於明確可執行，便於教師迅速因應學生行為偏差，維持課堂秩序，亦有助於學生理解學習情境下應有的基本行為，具有一定的實用價值。然而，這些策略較少關注學生行為背後的情緒辨識與調節能力。情緒辨識（emotion identification）、情緒表達（emotion expression）與情緒調節（emotion regulation）為有效自我管理的基礎（CASEL, 2020）。係指個體在不同情境脈絡中，會依據情境與自身需求，彈性選擇適切的情緒調節策略（Sheppes, 2014）。隨著年齡的增長與情緒經驗的累積，情緒調節的策略運用亦會產生變化（Riediger & Luong, 2015）。此說明情緒調節並非靜態不變的技能，而是隨情境變化所形成的動態演進歷程。因此教師在輔導與管教學生時，需有意識地結合情緒覺察與調整策略，不僅能協助學生表達自身情緒感受，也能促進其靈活運用情緒調節技巧，發展合宜的學習態度與社會適應行為。

為此，教師可採用「情緒辨識、覺察行為後果、情緒調節」等三項輔導策略作為因應。以附表二之例示為例：「你可以繼續每天打電玩打到半夜；但對你的身體、功課以及你和爸媽的關係有什麼壞處？如果你能節制與安排玩電玩的時間，對你有什麼好處？」，教師可先發問：「你打電玩的時候，通常會有什麼樣的心情？」此為情緒辨識問題，學生可能回答有：「放鬆、快樂」。接著逐一提問：「如果玩到很晚，隔天早上起床時，你的身體和情緒又會有什麼變化呢？想一想，這樣的作息長久下來，對你的身體健康、學業表現，還有跟爸媽的關係，可能會有什麼影響？」，其協助學生覺察行為的可能後果。最後進行設問：「除了電玩，還有什麼事情也可以讓你放鬆，或是轉換心情呢？」，其目的為透過情緒調節策略引導學生思考其他可能的替代方案。

（二）從偏重教師主導轉向師生共同探究思考

《適當之正向管教措施》不同於傳統懲罰型的管教作法，強調教師應以尊重、包容與鼓勵的態度，運用詢問式語言了解學生的行為問題，此一做法顯示朝向具發展性與對話性的輔導觀邁進。然而，整體的實踐模式仍偏重教師的主導，對於學生的主體性、自我反思或是師生共同建構行為準則的空間，相對有限。換言之，學生較少被視為管教歷程中的能動者，缺乏參與規範協商與責任共構的空間，較難落實全人教育的理念。

根據 Jagers 等人（2019）的主張，SEL 除了引導學生覺察情緒與自我行為的問題，也應重視個人賦權（empowerment）、社會正義（social justice）、集體福祉（collective well-being）。質言之，正向管教除了應持續強調同理心理解學生、以尊重代替懲罰，並且在明確規範中培養自律之外，還需積極創造探究思考，引導學生對社會意識與多元文化差異有更多的理解。

因此，在有限的課堂時間內，建議教師善用融入式教學、班會時間或是聯絡簿的心得反思等，作為師生雙向交流的平台。原例示：「上課時，在沒有舉手並被邀請發言時，請你不要講話。」這句話常用於學期初或課前說明，優點是簡明有力給予直接指示，但也可能缺乏探究、討論規範的意義。建議教師可引導學生在每日聯絡簿的心得反思欄，根據 SEL 五大面向進行書寫。週一：「當你很想發言但必須等待時，有什麼感覺？」（自我覺察）、週二：「當你在課堂上，想要跟同學講話時，可以怎麼做，既不打擾大家，又能表達自己的想法？」（自我管理）、週三：「如果班上每個人都搶著發言，你會有什麼感覺？說明什麼現象？也可能存在哪些問題？」（社會覺察）、週四：「如何設計讓每個人都有機會發言，又能互相尊重的課堂規則？」（人際溝通技巧）、週五：「大家提出來的規則，哪些能幫助班上每個人學習？你願意一起承諾遵守嗎？如果有人違反了，我們又應如何公平的處理？」（負責任的決定）。以上的內容，教師可再利用班會時間進行主題探討，深化學生對行為規範的理解與認同。

五、結語

為回應當今學生輔導與管教的教育議題及響應教育部 SEL 五年中長程計畫的推動，本文結合 SEL 探討《注意事項》之附表二《適當之正向管教措施》。該文件以例示給予現場教師正向管教具體的指引，但在實踐層面多以外在行為導正作為管教策略的核心，以及偏重教師主導，較少關注學生的主體性、自我反思與師生共構規範的空間。因此，研究者從相關論述提出新的思維與因應策略以為參考。是以，輔導與管教策略應從單純的行為調整，深化為支持學生情緒辨識與調節能力的培養，並促進其批判性思考與社會責任感，共同營造尊重、包容、多元共融與健康幸福的校園，實現全人教育的目標。

參考文獻

- 兒童福利聯盟（2023）。2023 年臺灣國高中生心理健康調查結果。取自：
https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2544
- 兒童福利聯盟（2025）。2024 年臺灣校園霸凌與創傷知情校園調查。取自：
https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2909
- 林佳慧（2023 年 7 月 5 日）。建立整全式社會情緒學習的學校。教育新知國際串聯。取自 <https://www.gel-net.com/post/202307-01>
- 教育部（2007）。學校實施教師輔導與管教學生辦法須知。教育部主管法規查詢系統。取自 <https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL000945&kw=%e6%95%99%e5%b8%ab%e8%bc%94%e5%b0%8e%e8%88%87%e7%ae%a1%e6%95%99>
- 教育部（2024）。學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項。教育部主管法規查詢系統。取自 <https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002147&kw=%e6%95%99%e5%b8%ab%e8%bc%94%e5%b0%8e%e8%88%87%e7%ae%a1%e6%95%99>
- 教育部（2025 年 2 月 27 日）。「幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好」教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」。取自 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0
- 陳品皓（2024）。過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？親子天下。
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). CASEL's SEL framework: *What are the core competence areas and where are they promoted?* <https://casel.org/what-is-SEL/>
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). *Implications for educational practice of the science of learning and development*. Applied Developmental Science. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Jagers, R. J., Rivas-Drake, D., & Williams, B. (2019). Transformative social and emotional learning (SEL): Toward SEL in service of educational equity and

excellence. *Educational Psychologist*, 54(3), 162–184. <http://doi.org/10.1080/00461520.2019.1623032>

■ Riediger, M., & Luong, G. (2015). From adolescence to old age: Developmental perspectives on the extended process model of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1), 99-107. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2015.962443>

■ Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. In J. J. Gross, (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 126-139). NY: Guilford Press.

