

社會情緒學習融入學科之課程與教學探析

黃絢質

國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處副教授

一、前言

社會情緒學習（social and emotional learning, SEL）是海內外教育界近年來積極推動的趨向。SEL 涵蓋的範疇甚廣，包括：個人對自己和他人的認知、態度、情緒、特質、長處與短處、行為等面向之覺察，對自我情緒與衝動的調控，自我目標訂定並規劃、執行以達目標的能力，分析資源、評估後果以作決策的能力，以及建設性的人際溝通與人際衝突因應技巧，同理尊重與觀點取替等素養（Jennings & Greenberg, 2009）。簡言之，SEL 是個人整體社會情緒適應的概念（Divecha & Brackett, 2020）。經濟合作暨發展組織（Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD）也指出，社會情緒技巧（social and emotional skills），例如：自我控制、復原力、合作、社交與好奇心，有利個人健康生活、幸福感、學業成就和工作表現（OECD, 2024）。此外，聯合國教科文組織（United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO）邇來亦積極關注 SEL 議題（UNESCO, 2021）。Paras（2019）認為：將 SEL 融入課室教學，是二十一世紀學生有效學習的必要一環。

對於 SEL 的定義與內涵，多數研究者參照美國學業、社會與情緒學習合作組織（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）所提出的 SEL 系統性架構。其主張 SEL 包含五大素養內涵（CASEL, 2020）：一、自我覺察（self-awareness），例如：精確的自我各面向之覺知、自信、自我效能、正向成長心向（positive mindset）；二、自我管理（self-management），例如：壓力管理、自我情緒調節、目標設定與組織執行技巧、自律；三、社會覺察（social awareness），例如：觀點取替、同理與同情、尊重多元、理解環境對個人的要求；四、人際關係技能（relationship skills），例如：溝通表達、積極傾聽、人際衝突解決、團隊合作；五、負責任地作決定（responsible decision-making），例如：問題辨識、評估情境、分析後果、問題解決、道德責任。研究顯示，SEL 有助於深化學生的學習成效，亦有益於個人的正向成長與建立正向人際連結（CSAEL, 2024；Oberle & Schonert-Reichl, 2017；Taylor, Oberle, Durlak & Weissberg, 2017）。

二、SEL 課程與教學的特徵

就 SEL 課程與教學的特徵，首先，其以學生為中心（student-centered practice），強調課程內容應呼應學生的生活經驗（CASEL, 2015；Wajid, Garner & Owen, 2013）。對於 SEL 培育，有的研究者主張學校應該要獨立開設一門課程去教導學生 SEL，才能深度介紹 SEL 的內涵與應用；有的研究者則覺

得要將 SEL 融入一般學科教學，始能擴大學生 SEL 技巧的學習遷移（transfer of learning）（Greenberg et al., 2003；Oberle & Schonert-Reichl, 2017）。

事實上，Ferreira、Martinsone 與 Talić（2020）主張，任何學科的教學，都可以透過課堂活動，讓學生從中練習多樣的 SEL 技巧。比如說，讓學生在課堂活動中，透過活動體驗去更認識自己，甚至提升自信，此屬於 SEL 的「自我覺察」；在活動中，有機會去為自己或自己的組設定目標與做規劃，並學習去調適自身學習期間的情緒壓力，此涉及 SEL 的「自我管理」；在同儕討論中，學習去了解他人的觀點與感受，此應用到 SEL 的「社會覺察」；練習與同儕溝通協作，此屬於 SEL 的「人際關係技能」；在問題解決過程中，學習去分析資源、評估結果，以做出合宜的決策，此運用了 SEL 的「負責任地作決定」。

此外，D. W. Johnson 與 Johnson（2004）提出，SEL 的培育情境，必須具備三個要素：一、合作的經驗（Cooperative community），讓學生在團體中建立正向的相互依賴（positive interdependence）。成員們針對共同的目標（mutual goals）、共同的獎勵（joint rewards）去打拼；二、建設性的衝突解決（Constructive conflict resolution），亦即衝突解決訓練六步驟：描述自己的需求、描述自己的感受、描述自己的需求與感受背後的原因、考量他人的觀點、需求、感受與其背後的原因、想出三個能創造雙贏的計畫、雙方達成共識，以應對人際衝突；三、內化利社會的公民價值（Civic values）：在小組合作中，鼓勵學生，在追求個人成功的同時，也促進他人的成功，學習無條件地認可一個人的價值。

檢視當前國內 SEL 的相關文獻，較多的實徵研究是未發表的學位論文，例如：王昕瑀（2023）、林秀玲（2022）、簡嘉怡（2022）等，較少有正式發表的實徵研究。譬如說，洪麗卿、林佳慧（2023）以一所實驗小學為研究場域，結合體驗學習與 SEL，發展出攀樹課程，培養學生的自我覺察能力、自我管理能力，以及合作中的人際關係技巧。另外，楊馥榮（2023）在國小實施 CLIL 雙語 SEL 課程後，發現學生的情緒覺察提升，人際關係變佳，社會適應行為也有明顯進步。

三、SEL 融入學科課程與教學的作法示例

以下，根據有限的文獻，筆者針對國中教育階段的國文、數學、體育、表演藝術四種課程，分別將之與 SEL 做結合，以課程設計的作法範例呈現。

（一）國文

在國文課的課程設計上，當進行課文內容講述時，可引導學生就某課文裡的角色，讓其透過討論（社會覺察、人際關係技能），去思考在該情況下，為何該角色會有特定的想法、情緒，他／她為何會做出某個決定（社會覺察）？做

了該決定後，會有怎麼樣的後果（社會覺察）？另外，也可鼓勵學生幫該角色想想，是否還有其他的選擇（社會覺察）？而那些其他的選擇，又可能會導致怎麼樣的後果（社會覺察）？同時引導他們去思考，課文的作者，如何透過寫作，去傳達出其特定情感、目標與愛好（Elias, 2004）（社會覺察）？上述這些省思與討論問題，不僅協助學生深化他們對於課文的剖析，也可培養其 SEL 的「社會覺察」、「人際關係技能」素養。

（二）數學

在數學課的課程設計上，當教師在說明解題策略時，可引導學生去思考、覺察自己為何要採用某種解題方式，這種解題方式的好處是什麼（自我覺察）？同時，透過課堂活動觀摩同儕的解題過程，也可引導學生去思考，為何同儕要那樣解題（社會覺察）？此外，教師可安排課堂分組任務，讓學生以組為單位，學習如何擬定目標、規劃策略，並自律地執行那些策略以完成目標（自我管理）。抑或是，讓學生透過合作（社會覺察、人際關係技能），練習如何與同儕共同辨識問題，分析情境資訊，評估問題解決策略與各種問題解決策略的後果，決定最終的問題解決策略（負責任地作決定）。另，教師也宜鼓勵學生，在學習數學的過程中，隨時體察自己的情緒狀態（自我覺察）（Melnick & Martinez, 2019）。比如說，解題不順感到很焦慮、概念不懂感到很沮喪等。進而引導他們去進行自我負向情緒的調節（自我管理），像是深呼吸放鬆、安排「小幫手」協助其學習理解等。青少年在上述學習歷程中，可練習到 SEL 的五大素養。

（三）體育

在體育課的課程設計上，可將有益正向青少年發展（Positive Youth Development, PYD）的 SEL（Taylor et al., 2017），導入體育課的活動規劃中。譬如說，透過大隊接力、協力競技、分組球賽等，讓青少年在教師或教練的引導下，練習如何與同儕合作完成任務、商討與適時調整合宜的戰術策略（自我管理、社會覺察、人際關係技能、負責任地作決定）。此外，在活動過程中，學生也有機會更意識到自己與他人的特質、長處與短處（自我覺察、社會覺察），例如：認識到自己原來有投籃的天分或覺察到某同儕特別善於領導團隊，得以培養青少年 SEL 的五大素養。

（四）表演藝術

在表演藝術的課程設計上，就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—藝術領域（2018），其中「表演藝術」7-9 年級的學習表現，當把 SEL 予以融入，範例如下：「表 1- IV -1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙表現想法，發展多元能力，並在劇場中呈現」。此涉及 SEL 的「自

我覺察」、「自我管理」素養，可安排青少年藉由情境劇場中的角色扮演，結合自身語言與肢體等多樣形式，規劃去傳遞、展現出自我的想法與情意。或者是，「表 3- IV -2 能運用多元創作探討公共議題，展現人文關懷與獨立思考能力」。此涉及 SEL 的「自我管理」、「社會覺察」、「負責任地作決定」素養，可引導青少年聚焦於當前社會上備受討論的某重要議題，去構思、規劃如何應用不同媒材，以多元的形式，去創作或演示出自身對該議題的信念與情緒，以喚起旁人對該議題的問題意識，並嘗試去因應該議題。

四、結語

綜上所述，當 SEL 融入學科的課程與教學，無論是傳統認知上的考試科目，例如：國文、數學，抑或是一般認知上較不具考試壓力的其他課程，例如：體育、表演藝術，皆可藉由課堂活動的安排，將不同的 SEL 素養內涵，適時融入其中。如此一來，除了可提升學生的學習投入，更深化學生對於學科內容知識的學習成效。譬如說，透過不斷的自我省思（自我覺察）、和同儕腦力激盪（社會覺察、人際關係技能），能讓學生對於正在學習的內容加深印象，思考更為透徹，提升學習效率。

簡言之，結合 SEL 與學科的課程與教學，旨在透過學科課堂活動，營造包容、接納的課室氛圍，透過「做中學」的體驗與省思，引導學生善用後設認知去做各種自我省思與自我提問。學習有效掌控自己，為個人或團體去設定目標與制定規劃；接著，按照規劃去執行並適度做調整，以達成目標，完成任務並解決問題；此外，在合作任務中，學習如何與同儕進行建設性的溝通，展現同理與尊重。

然而，當 SEL 融入學科的課程與教學，也可能會遭遇到一些困難。比如說，學科教師必須要先熟悉 SEL 的相關理論，也要知道如何將 SEL 融入自己的學科教學。否則，SEL 融入學科的課程與教學，可能會變成教師們的額外負擔，教師們亦會質疑自己任教學科與 SEL 的關係，不願意將之導入自身的學科教學之中。因此，在師資職前教育階段，SEL 的相關知能，以及 SEL 在教育上的實踐應用，應被納入師資培育歷程中，以培養未來具備 SEL 素養，以及知道如何結合 SEL 與學科教學的教師。

參考文獻

- 王昕瑀（2023）。社會情緒學習課程對國小一般學童社會情緒學習、情緒能力及其對自閉症兒童接納態度之影響（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 林秀玲（2022）。社會情緒學習在臺灣推動現況暨其對兒童社會情緒學習、學習動機、主觀幸福感影響之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪麗卿、林佳慧（2023）。融合體驗學習與社會情緒學習之攀樹課程發展。臺灣教育評論月刊，12（3），148-154。
- 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－藝術領域。<https://www.rootlaw.com.tw/Attach/L-Doc/A040080081018500-1071023-1000-001.pdf>
- 楊馥榮（2023）。CLIL 雙語社會情緒學習教學行動研究。課程與教學季刊，26（4），121-156。
- 簡嘉怡（2022）。社會情緒學習課程對幼兒親社會行為與問題行為之影響（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2015). CASEL Guide — Effective social and emotional learning programs (Middle and high school edition).
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2020). CASEL' s SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted? <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2024, November 12-14). Pre-Conference of Social & Emotional Learning Exchange 2024. Social & Emotional Learning Exchange 2024, Chicago, IL, United States.
- Divecha, D., & Brackett, M. (2020). Rethinking school-based bullying prevention through the lens of social and emotional learning: A bioecological perspective. *International Journal of Bullying Prevention*, 2(2), 93-113. doi: 10.1007/s42380-019-00019-5
- Elias, M. J. (2004). Strategies to infuse social and emotional learning into academics. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.). *Building academic success on social and emotional learning* (pp. 113-134). Teachers

College Press.

■ Ferreira, M., Martinsone, B., & Talić, S. (2020). Promoting sustainable social emotional learning at school through relationship-centered learning environment, teaching methods and formative assessment. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 22(1), 21-36. doi: 10.2478/jtes-2020-0003

■ Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O' Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6&7), 466-474. doi: 10.1037/0003-066X.58.6-7.466

■ Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. doi: 10.3102/0034654308325693

■ Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2004). The three Cs of promoting social and emotional learning. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.). *Building academic success on social and emotional learning* (pp. 40-58). Teachers College Press.

■ Melnick, H., & Martinez, L. (2019). Preparing teachers to support social and emotional learning: A case study of San Jose State University and Lakewood Elementary School. Learning Policy Institute.

■ Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning: Recent research and practical strategies for promoting children's social and emotional competence in schools. In J. L. Matson (Eds.), *Handbook of social behavior and skills in children* (pp. 175-197). Springer.

■ Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (2024, December 3). Social and emotional skills. <https://www.oecd.org/en/topics/social-and-emotional-skills.html>

■ Paras, M. N. (2019). Developing the social and emotional learning model to promote non-English major students' attitudes and motivation toward business English communication. วารสารวิชาการ เซา ธ์ อีส ท์ บางกอก (สาขา มนุษยศาสตร์ และ สังคมศาสตร์), 5(2), 109-128.

- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. doi: 10.1111/cdev.12864
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2021, November 21). Transforming education for humanity by building social & emotional learning for education 2030. The Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development (MGIEP). Waajid, B., Garner, P. W., & Owen, J. E. (2013). Infusing Social Emotional Learning into the Teacher Education Curriculum. *International Journal of Emotional Education*, 5(2), 31-48.

