

## 中小教教育場域之社會情緒學習的重要性

于正君

國立成功大學教育研究所助理教授

### 中文摘要

社會情緒學習於現今教育中成為重要概念，其強調個體對自身情緒的覺察、管理，以及與他人的互動和負責任的行為與決定，皆是重視個體的自我成與他人合作，此概念可以良好的反映現行十二年課綱的重要精神。經許多研究發現，較佳的社會情緒學習能力影響個體的範圍廣大，包括：學習成效、人際互動、未來成就、身心健康等。因此，對於情緒學習需要從小奠基，亦須透過環境教育與支持，共同打造適合國中小學生體驗與學習的環境。是故，學校、教師、家長間的彼此溝通和合作即變得相當重要。

關鍵詞：社會情緒學習、中小學教育、系統支持

# The Importance of Social and Emotional Learning in Primary and Secondary Education

Cheng-Chun Yu

Assistant Professor, Graduate Institute of Education, National Cheng Kung University

## Abstract

Social and emotional learning (SEL) has become an essential concept in contemporary education. It emphasizes individuals' awareness and regulation of their own emotions, effective interaction with others, and responsible behavior and decision-making—highlighting both personal growth and collaborative engagement. This concept closely reflects the core values of Taiwan's 12-Year Basic Education Curriculum Guidelines. Numerous studies have shown that stronger SEL competencies have far-reaching impacts on individuals, including enhanced academic performance, improved interpersonal relationships, future achievements, and overall physical and mental well-being. Therefore, it is crucial to lay the foundation for SEL from an early age and to cultivate supportive learning environments through educational settings and community engagement, creating opportunities for junior high and elementary school students to experience and develop these skills. Consequently, effective communication and collaboration among schools, teachers, and parents are of paramount importance.

Keywords: social and emotional learning, primary and secondary education, systemic support

## 一、前言

### （一）中小教目前的教育現況

現代社會的快速變遷及科技帶來的進步，讓生活變得更加便利的同時，也存在許多未知與挑戰。少子化的現象對教育體系帶來不少影響，包括：學校經營與管理、學校議題、教育方式等（林進材，2023），也讓我們更加看重兒少的發展、教育與學習議題。

兒童福利聯盟（2023）針對臺灣兒少心理健康進行調查，發現兒童可能正面臨許多生活壓力，包括：讀書、升學、歧視、霸凌等問題，且在課業、人際、生涯等層面，超過半數學生感到壓力，高達 80% 兒少曾遭遇排擠且不知如何因應，產生憂鬱與低落情緒，嚴重者甚至有自傷與自殺的風險。此狀況更進一步影響兒少的校園生活，包括：師生相處、人際互動、課業表現、學習興趣等（陳品皓，2024）。董事基金會（2022）更發現當青少年遭遇困擾狀況時，除了找家人、朋友尋求幫忙外，僅有 1.6% 學生會尋找輔導老師協助，而不求助於他人的比例甚至高達 15%。由此可知，影響國小及國中階段學生之情緒與心理狀況的因素眾多，協助其提升情緒管理與調適能力變成當今重要的教育議題。

教育部（2014）強調學習適切的情緒能力需要從小培育，若個體擁有良好的情緒管理與調適能力，可促進正向思考，且當遇到情緒擾動時，個體能主動找尋合適方式並調適負面情緒，具備更多心理資源，進而建立健全的身心與人際關係，提升學習成效與生活品質（Taylor et al., 2017）。此理念可呼應到目前當紅的社會情緒學習（social and emotional learning, SEL）概念，強調五個重要元素，包括：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決定，定義社會情緒學習是個體為了發展健康特質、情緒管理、建立良善人際互動，獲取及運用相關知識與技能，最終達到情緒調適、身心健康等目標的學習過程（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2022）。

不過此等重要能力的培養是個持續學習與練習的過程，亦需要周圍的環境系統的支持，聯合打造適合覺察、體驗、發展的學習環境。因此，中小學的校園及其家庭成為促進個體發展此能力的重要起始點（Mella et al., 2021; Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2021）。許多研究發現培養良好的情緒學習能力，有益於學生的在校生活與表現，包括：學業成績、生涯發展、身心平衡、人際互動、幸福感等（Ahmed et al., 2020; Cipriano et al., 2023; Lawson et al., 2019; OECD, 2021; Tur-Porcar et al., 2021），且藉由對此內涵的強化與學習，亦能促進個體的合作互動、溝通能力、創造思考等能力（World Economic Forum, WEF, 2016），減少學生間的霸凌事件、穩定就學意願（CASEL, 2022），以及在未來有更好的工作發展與職業表現（Guo et al., 2023）。

綜合以上，中小學學生面臨著許多挑戰，亦形成壓力與情緒不穩等狀況。然而，此階段亦是培養學生之社會情緒學習的重要時期，良好情緒學習能力的養成，不僅有益於此刻的生活與學習表現，更有助於未來的人生與生涯發展。同時，學校與家庭環境亦需要同步跟進，共同打造適合學生發展與體驗情緒學習之優良環境，因此，學校各系統與家庭環境的合作成為重要關鍵。

## 二、社會情緒學習的重要性

### （一）社會情緒學習的定義與內涵

CASEL（2022）將社會情緒學習（SEL）定義為個體發展情緒調適、良好人際互動、健康身心狀態的重要歷程，透過體驗、覺察與發展必要的知識、技巧與態度並運用於生活日常，以達到個人與集體目標的學習過程。此概念包含五個重要內涵及核心能力，包括：(1) 自我覺察：體驗與覺察自身情緒、價值觀和優弱勢等，並能理解此對他人的影響，亦須具備覺察情緒與自我、身分認識與認同、維持成長心態等能力；(2) 自我管理：具備克服壓力與挑戰的韌性，適時自我鼓勵，以完成生活事件，亦須具備情緒管理、動機與自主目標設定、組織與規劃等能力；(3) 社會覺察：理解與尊重不同文化間的異同，發展文化同理心與社會關懷，亦須具備同理與慈悲、觀點取代與學習、欣賞與理解多元文化等能力；(4) 人際技巧：與不同文化與同體的個體建立與維持良善互動與合作，亦須具備溝通與協調、團隊合作與關係、衝突管理與因應等能力；(5) 負責任的決定：整體性評估、決策與行動並能承擔此結果，亦須具備蒐集與評估問題、規劃解決方式、反思與自省等能力（CASEL, 2003）。

社會情緒學習能力對個體的影響深遠，需經年累月的學習與持續培養（Caballero, 2022），且會隨著時間的積累、發育成熟、環境等其他因素交互影響。因此，國中小即是相當重要的關鍵時刻（Mella, et al., 2021），可為學生邁入學習與成長建構良好基礎，也為未來可能遇到的挑戰事前做好準備（Berg et al., 2017）。因此，CASEL（2015）提出在校園內之社會情緒學習的兩項短期目標，包括：第一為提升自我覺察、自我管理、社會覺察、人際互動、負責任決定等能力；其二為改善對自我、他人與學校的態度與價值觀。

為了能夠形成社會情緒學習之有效情境，須具備四個要點，其英文縮寫即形成 SAFE（CASEL, 2022），包括：(1) 循序漸進（Sequenced, S）：從簡單到困難的漸進式提供教學，讓學生從基礎開始認識自我與情緒，逐漸能夠有所體會與發現；(2) 積極參與（Active, A）：教師投身其中，引導學生積極參與學習與體驗過程並能時刻練習；(3) 專注投入（Focused, F）：掌握學習機會，協助學生聚焦於過程中的經驗，強化學習技巧與成果；(4) 具體明確（Explicit, E）：與學生討論學習過程中的挑戰，形成具體計畫與因應方式並能運用於日常。

情緒是個抽象的概念，摸不著也看不到，對於情緒的體驗更屬於主觀感受，且每個人的情緒感受或許不同。因此，耶魯大學情緒智能中心提出以 RULER 概念說明情緒素養學習內涵，包括：辨識情緒（recognizing, R）、理解情感（understanding, U）、貼情緒標籤（labeling, L）、表達情感（expressing, E）、調節情緒（regulating, R）等（Brackett & Rivers, 2014）。在學習與體驗情緒及其因應時，需要逐步踏實，將這些概念融入於課堂與跨學科，建構具體步驟化的教學方案，可促進學生增加體驗社會情緒學習的機會，並藉由直接教學讓學生了解情緒的概念，亦可透過示範與練習，鼓勵學生將所學運用於生活，皆是有效促進社會情緒學習的重要方式（黃絢質，2020；Frydenberg, et al., 2017）。

## （二）社會情緒學習之相關研究

現今已有許多學者投入對社會情緒學習對個體發展與身心健康影響之相關研究。OECD（2021）強調社會情緒能力對學業表現、生涯與就業、公民意識和幸福感皆有重要的影響，研究發現社會情緒能力可以預測學業成就及自我概念，且為正相關（張學善等人，2010）。Alzahrani 等人（2019）統整研究文獻的分析後發現社會情緒能力可正向影響學童的學習及行為結果，提升閱讀、寫作、批判思考及字彙使用等，有助於現在及未來的學習表現與課業成就。

除了有助於課業與學習表現外，Cook 等人（2018）發現透過團體閱讀社會情緒、情緒內涵相關的活動，不僅能提升學科知識，增進學生的 SEL 概念，也可以有效促進自我管理、人際溝通、問題解決能力等。透過團體活動與課程的學習與互動，可強化學童的社會情緒學習能力，促進與他人的合作與互動，減少對他人的攻擊性等負向行為表現（Ahmed et al., 2020; Cipriano et al., 2023; Tur-Porcar et al., 2021）。

高竹君（2019）歸納社會情緒能力對兒童影響之國際期刊，指出社會情緒能力可提升兒童的課業表現及減少偏差行為，提升因應壓力與挑戰的能力。曾芊菱與江學滢（2025）對國中八年級生進行九週的情緒主題繪本之創作課程，研究發現學生可更了解社會情緒學習的概念，亦增加合作學習、同理他人與溝通能力，且因活潑的繪本閱讀活動，增強學生投入參與的意願。李淳好（2025）對國小學習障礙學童進行 SEL 課程，研究發現學童的自我管理與負責決定有所增進，且在人際面向的幽默理解、社交幽默、幽默因應等亦獲得成長，也有較佳的自我概念。然而，為了促進學習成效，在設計相關課程時，需考量小學和中學階段學生的狀況與學習需求，Lawson 等人（2019）研究指出對小學階段孩童的社會情緒學習課程，應可考量包括：覺察自己感受（自我覺察）、行為應對技能與放鬆技巧（自我管理）、社會技巧（人際關係）、覺察他人感受（社會覺察）等。

兒少的課業壓力是主要來源，人際互動因素也是關鍵（兒童福利聯盟，

2023；董事基金會，2022），近期更可從新聞中看見在開學期間發生許多學生墜樓事件，不禁令人聯想其間的關聯。從學校生活與課程安排，仍可看以學科為主，較少對探索與認識自我、了解與管理情緒、壓力調適與因應等相關課程，如何培養學生的「軟實力」，值得深思。此現象相當可惜，因為學校是培育學生知識與生活能力的主要場合，應肩負建構全方位學生的部分責任。令人欣慰的是教育部已看見此層面的重要性，因此，108課綱主要轉變在培養自發、互動、共好的核心精神，提升適應社會與面對挑戰的素養能力，以鼓勵師生從生活面起步，逐漸建立克服與因應挑戰的素養能力。

由以上發現可知，社會情緒學習能力的培養，需要從小開始建立，不僅可促進身心健康與穩定，強化個體與人際關係與合作溝通的能力，而這些關鍵能力亦是現今 108 課綱看重的教育重點與理念，亦能為學生搭建起適應校園生活與課業學習的關鍵橋梁。

### 三、學校系統與 SEL 的相互融合

除了家庭外，學校是學生每天待最久的環境，學校提供的教育和環境對學生具有一定的影響力。因此，在校園融合 SEL 的精神與概念，可提供學生更多接觸此概念的機遇，能夠活用於校園場合，提升合作與問題解決能力。

在臺灣，臺北市教育局即在 2018 年開始逐年推動與社會情緒學習相關的計畫，廣邀學校試辦 SEL 課程，展現不錯的學習成果，並對執行過程有所檢討與改進（郭國毅、林奕葳，2021）。教育部亦針對社會情緒學習提出長程計畫第一期五年計畫」（114 年至 118 年），致力於強化學生與國人的身心健康，融入跨學領的學科，以呼應「自發、互動、共好」的核心素養精神，不僅強調個體養成的素養能力外，更強調帶著走的能力，亦即學生在課程中的學習，需包括知識與技巧外，更強調在日常生活中的運用性（教育部，2014）。

社會情緒學習能力已成為個體生命中的關鍵能力，關乎其生命的平衡與幸福，提升保護力，降低風險與衝擊（Ross & Tolan, 2018）。因此，學校應該積極營造學習環境，讓學生們不僅在校園可學習認知面的知識，更能透過學科間融入社會情緒學習於課堂，使學生們體驗學習情緒與因應的多面向技能。要搭建適切學生學習 SEL 的校園環境，需要各個系統的相互配合，方能從全方位的角度提供學生不同的學習機會與經驗，能將課程所學與日常經驗結合，達到顯著的學習成長與改變。

#### （一）學校與行政層面

學校是學生學習知識、技巧與態度的重要場所，適當的學習環境與課程的搭配，可以適度的反映出該學校的重點文化與特色，亦可為學生量身打造優質

的學習環境。耶魯大學情緒智能中心提出的 RULER 概念即是不錯的參考指標，其強調學習情緒之初可從認識自身情緒著手，了解情緒產生的原因與影響，並能辨識及命名情緒，在與人互動時可以適切的表達自身情緒，找尋妥善的情緒調節技巧等，並以此作為建立友善校園與家庭和睦的重點目標。Brackett 等人（2019）發現 RULER 概念可促進親師生對情緒的了解，形成坦承與清楚的溝通，並可將所學活用在日常人際相處，形成包容與良善的學校環境。

在學校與行政層面，可依據 SEL 及 RULER 之內涵，構建各自校園的特色與核心指標。校園裡可將環境教育與 SEL 結合，將認識情緒與因應等概念成為學校環境布置的項目，可將公布欄、校園各處成為 SEL 的宣導與活動專區，讓師生可隨時閱讀並能從活動中有所受益。筆者之前於學校任職，輔導室即舉辦認識情緒與因應之活動，在校園各處設攤並設計互動專區，使教師與學生可覺察自身情緒、在活動面板上標示等，同學間亦可看見其他同學的標示，最後亦可投稿情緒對自身的影響與因應之文章，達到認識自我、覺察他人、自我管理目標。此活動獲得不錯的迴響，師生將情緒標示牌貼的齡瑯滿目。另一方面，學校可將 SEL 相關活動列於學校的年度重點活動，舉辦相關講座、訓練或團體等，不僅讓教師有學習與精進的機會，亦可透過活動，強化同事間的情感與合作，減少工作上的衝突與溝通誤會（陳學志，2024；黃庭玫，2025）。在筆者過往工作的高中校園即努力推辦 SEL 與課程的融合，可在家政、生命教育、生涯規劃等課程窺見一二。在課程中，教師會引導學生看見並討論困難與感受，透過小組彼此了解與合作，最終可達成較佳的團隊結果。以生涯規劃科為例，教師透過時間方格活動，帶領學生體驗時間流逝與掌握的感受，透過認知討論與情緒體驗，感受生涯需要規劃的重要性。再藉由職場達人訪談之小組討論與合作活動，促進彼此對時間、生涯與目標設定的了解，達到彼此可討論適切的時間規劃並在計畫中完成期末報告。在課程最後，可在學生們的心得反思中看見，課程中最大的學習是了解時間掌控及獲得團隊合作的經驗，體會到溝通協調的必要性。

Ferreira 等人（2020）強調任何學科都可融入 SEL 教學，然而透過對 SEL 等概念的了解及助益，筆者亦認為任何活動也可融合 SEL 概念，讓活動參與者不僅可獲得活動的相關知識外，更可體驗自身和覺察他人，搭起溝通與合作的互動。綜合以上，學校是培養學生成長與進步的重要場域，SEL 對個體未來成長具有相當的影響，故學校環境中，適度融入 SEL 元素，為學生們打造知識與素養共存的優良學習環境。

## （二）教師層面

學校是提供教育的重要場所，而教師則是此環境的重要推手。若教師能靈活地結合 SEL 於課堂教學，則可為學生的學習營造出裡外兼備的學習環境。再者，隨著時代的變遷，學生的狀況與議題也變得更加多元，時常在教學現場中

可以聽到教師們對於學生的議題感到措手不及且焦慮擔心。因此，為有效的建構教學成效及自我照顧，教師需要持續精進自身能力與知識，因應教學現場的需求，亦強化自我照顧的能力。

SEL 即是一個運用性廣泛的概念，從覺察自我情緒開始，進展至自我管理及人際互動，最終能產出有效的行為因應。許多研究發現，教師具備 SEL 對於班級經營、工作耗竭、親師生衝突有很大的幫助（Dobia et al., 2019; Jennings et al., 2013）。Wang 等人（2019）研究發現，教師的情緒勞務對工作滿意度、幸福感等面向產生影響，社會情緒學習能力則能調節情物勞務因子。也就是說，教師自身的社會情緒能力可以成為職場耗竭的緩衝，並對班級管理與學生教學有所影響。Frydenberg 等人（2017）透過文獻分析統整社會情緒學習對教師身心平衡的研究，發現社會情緒學習能力的五個內涵，皆可對教師覺察與管理情緒、班級教學與經營、親師生互動等層面有所助益。良好的班級氛圍與師生互動，可強化學生的學習動機，提升學習成就，且營造包容班級氣氛，減少學生間衝突的機會（Domitrovich et al., 2017; Smith et al., 2020）。

在教師的教學面，教師可將 SEL 融入各種學科並透過多樣的教學方法，協助學生體驗與學習社會情緒學習之相關內涵，包括：直接教學法、講述教學法、影音觀賞、團體活動等方式，引導學生從自身的生活經驗出發，隨著教師的教學與引領，逐漸體會社會情緒學習的經驗與重要性。以筆者於教學現場之經驗，嘗試將生涯探索融入社會情緒學習概念，與學生們討論對百業的觀感與感受，以及家庭與文化價值觀對自身的影響與心情等，時常可聽見學生們反映許多對人生的感受與體會，再從中連結彼此的心情，達到互動溝通與合作討論的目的。教師亦可親身示範社會情緒學習技巧，分享自身經驗與感受，以及因應方式，讓學生可以從真實故事中有所收益，亦從分享經驗中透過觀察學習從他人身上習得重要的因應技巧，促進自身的社會情緒學習能力（黃承暉、潘義祥，2021）。筆者曾訪問國文教師對課程融入 SEL 的實際操作，教師透過文本角色或作者身平，讓學生們體會並交流感受與想法，再透過角色扮演的故事演出，將故事導向不同的局面或想要的結局。此教學過程可達到促進學生之感受與反思、傾聽他人經驗與想法、嘗試思考更適切的選擇與行動等目標。但亦有教師表達此等融合並非易事，在教學上，教師與學生皆是教學進度的苦命追尋者，要能夠將 SEL 適切融入所有科目，很需要實務現場教師的共同討論與備課。

綜上可知，SAFE 與 RULER 架構也可成為教師運用 SEL 於課程教學的重要參考。可在每堂課的教學目標中思考與社會情緒學習內涵的關聯，評估學生狀況與需求，規劃適切的課程內容、引導學生積極參與、安排明確知識與學習目標、習得技巧後的日常練習與反思等（陳學志，2024；Brackett et al., 2019）。Domitrovich 等人（2017）研究強調，若教師能巧妙地將社會情緒學習與班級教學和管理相互融合，不僅可有助於學生的學習成果、提升學習動機，也可幫助

提升學生復原力。

### （三）學生層面

世界快速改變，學生狀況日新月異，少子化使得孩子與學生人數減少，學校與家庭更加看重學生需要。然而，陳玳君（2022）研究發現，此狀況使得許多國小低年級的學童，在時間管理、溝通互動、壓力耐受等方面的能力似乎變弱，此等狀況亟需獲得關注。國小與國中階段是建立人際互動、團隊合作、情緒管理的重要時期，建立個體的互助與利社會行為與態度將影響其未來的人際互動、求學就職、生活幸福感等面向（Cipriano et al., 2023; Jones et al., 2015）。因此，越早接觸社會情緒學習，能發揮更大效果，讓學童獲得理解自己與體察他人的能力，有助於其在學校與家庭間的人際互動與情緒表達，達到身心健康平衡。

在學生學習面，許多研究皆發現，社會情緒學習融入課程教育對提升學生覺察情緒、管理自我、同理他人、溝通合作、學習動機等能力有所助益。雷庚玲（2023）以全國北、中、南八個縣市且超過千位國小學童與家長之研究發現，透過社會情緒學習之課程，介入組的學童與家長於情緒評估和表達、情緒調節等面向的進步顯著，且社交能力與自我概念和價值可在課程結束後仍持續進步。由此可知，社會情緒學習能力不僅可透過課程學習而有所收穫，持續運用於日常，為生活加分。

在班級活動面，教師可透過學校與班級活動，包括：校慶、班遊、園遊會、運動會等，引導學生共同參與、分工合作，且在發生衝突時，教師可立即介入，並待活動結束後，教師可引導學生回顧與反思過程中的點滴，以強化學生的社會情緒學習能力。是故，學生於校園中，不僅限於對知識與學科的學習，對情緒、自我與他人合作的素養是亦重要的學習課題。透過教師的課程安排與引導，能提升學生參與與學習課堂知識的意願。當越來越多的學生逐漸提升其社會學習能力時，則「自發、互動、共好」的核心素養精神儼然成形，共同打造友善校園環境。

另外，輔導室亦是推動 SEL 的絕妙幫手。筆者之前之工作單位，即時常舉辦生命教育、壓力調適、情緒教育等相關講座、工作坊、電影欣賞、小團體等活動，目的即是為了增加學生覺察情緒、管理情緒、促進人際互動之目標。不過在實務現場中可看見，或許對升學與課業的看重，除了要面對課程與作業，尚需花時間準備課外活動等學習歷程內容，無形中壓縮學生參與輔導活動的精力。因此，筆者思考假若學生較沒時間走進輔導室與參加活動，那輔導教師與科任教師的共同授課或備課應可成為另一個可開發的藍海，且可將 SEL 概念融入進各科，增加學生了解 SEL 的概念，也提升對輔導室的認識。

#### （四）家長層面

家長也是學生成長與學習的關鍵要角，其教育與價值觀對形塑孩子之人格、個性、認知等面向具有相當大的影響性（Haymovitz et al., 2018）。因此，在培養學童提升社會情緒學習的過程中，校方與教師需要密切與家長合作，討論並獲得一致共識（Jones et al., 2015）。

在家長培育面，學校與教師可在會議中與家長說明 SEL 的重要性，透過舉辦講座與工作坊，協助其學習 SEL 相關知識，亦或舉辦親職成長團體，使其藉由團體互動方式覺察與學習管理情緒，透過家長間的彼此討論與連結，達到互動溝通與團隊合作之目標（陳學志，2024）。與此同時也是鼓勵家長自我成長，將成長所學運用於親子互動，不僅促進孩子的學習，亦可增強親子關係，形成共學與雙贏的局面。教師也可教導家長評估自身與孩子情緒管理與人際互動等面向，鼓勵家長定期與教師和孩子檢視與反省 SEL 於日常運用之效果及遭遇的困難等。透過彼此溝通與回饋，可覺察自身的優劣勢，也因為透過溝通，增進雙方的瞭解，且教師亦可回饋與提供建議，擴展學童與家長思考面向，促進團隊合作。同時，家長的回饋與建議也可以成為校與教師未來在校園推展 SEL 的重要參考。

家長永遠是教師輔導學生的重點資源，與其建立良好關係並共同成長可謂勢在必行。然而，有些家長工作忙碌，不一定能時常參與學校活動，故以筆者之經驗，輔導室可製作 SEL 等相關內容，除了印製紙本並發放給家長外，亦可張貼校網公告，或可透過學校和導師群組，發送給家長。近幾年來，在舉辦家長講座時，已逐漸可聽到家長反映講座內容之重要性，並期望可公告網路供家長隨時參閱，亦能成為不錯的推行方式。

#### 四、結語

SEL 是個重視自我發展、他人合作與自我照顧的重要概念，從覺察與管理自我情緒開始，逐漸進展到了解他人、彼此合作，以及負責任的決定和行動等。這些概念皆反映著 108 課綱的「自發、互動、共好」的核心素養精神。情緒的發展與穩定影響個體的眾多層面，健康的情緒發展對於個體於心理狀態、學習效果、就業成就、人際關係等面向有所助益。為了促進學生的學習與能力，學校與教師需積極與家長合作，共創適切的學習環境，促進學童的成長。SEL 亦是教師與家長需要一起學習的能力。透過學校與教師在校園推動 SEL，可促進和善校園氛圍與學習氛圍，減少師生衝突，教師與家長的精進亦可成為學生成長中的重要助力。最終，在學校、家庭、自身形成良好的循環。

在 SEL 的未來發展與研究面，SEL 與學科的整合與融入應該是個值得開墾的領域。以現行教育與課程制度而言，除了開設選修課程外，應該難以再加入

其他必修課程。因此，與學科的融入成為關鍵，亦是讓學生與教師體會 SEL 鑲嵌進日常生活的重要性。發展 SEL 融入學科的課程之指標、內容、評量工具、手冊等，應可協助實務現場教師能快速的取而用之。再者，目前對 SEL 之研究對象多聚焦於國小中高等族群，未來應可成立縱貫型研究，以了解 SEL 教育的立即成效、延宕效果以及對個體生命發展的影響，此結果的探究應該可更強化 SEL 教育的重要性。

## 參考文獻

- 李佳儒、程小蘋（2010）。運用遊戲治療於學習障礙兒童社會能力與情緒發展之初探。**輔導季刊**，46(2)，30-38。取自 <https://doi.org/10.29742/GQ.201006.0005>
- 李淳妤（2025）。幽默融入社會情緒學習課程對國小學習障礙學生社會情緒能力、幽默感及自我概念之影響〔碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 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](https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2544)
- 林進材（2023）。生生不息：中小學經營的招生與創生議題。**臺灣教育評論月刊**，12(6)，17-21。取自 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-N202306010013-00004>
- 高竹君（2019）。更容易幸福？研究 7 點揭露「社會／情緒智能」影響孩子多深遠。未來 Family。取自 <https://www.gvm.com.tw/article/69362>
- 張學善、林旻良、葉淑文（2010）。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。**輔導與諮商學報**，32(2)，1-25。
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自 <https://www.naer.edu.tw/upload/1/16/doc/288/%E5%8D%81%E4%BA%8C%E5%B9%B4%E5%9C%8B%E6%95%99%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E7%B6%B1%E8%A6%81%E7%B8%BD%E7%B6%B1.pdf>
- 郭國毅、林奕葳（2021）。「實踐」與「展望」：社會情緒學習計畫之現況探討與分析。**中等教育**，72(3)，107-117。
- 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。

- 陳玳君（2022）。國小低年級學生生活實踐力之問題與解決策略。臺灣教育評論月刊，11(7)，188-193。取自 [https://www-airitilibrarycom.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=P20130114001-202207202207040022-202207040022-188-193](https://www.airitilibrary.com.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=P20130114001-202207202207040022-202207040022-188-193)
- 陳學志（2024）。社會情緒學習的內涵與實踐原則。師友雙月刊，648，13-18。取自 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20190807001-N202411270001-00003>
- 曾芊菱、江學滢（2025）。國中生繪本創作課程之社會情緒學習成效探究。藝術教育研究，49，67-97。取自 [https://doi.org/10.6622/RAE.202505\\_\(49\).0003](https://doi.org/10.6622/RAE.202505_(49).0003)
- 曾芊菱、江學滢（2025）。國中生繪本創作課程之社會情緒學習成效探究。藝術教育研究，49，67-97。取自 [https://doi.org/10.6622/RAE.202505\\_\(49\).0003](https://doi.org/10.6622/RAE.202505_(49).0003)
- 黃承暉、潘義祥（2021）。初探幼兒運動遊戲之社會與情緒學習。學校體育，185，76-86。取自 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20160217001-202108-202201040029-202201040029-76-86>
- 黃庭玟（2025）。美國學齡前兒童的社會情緒學習教育的發展與推動之研究。人文社會科學研究：教育類，19(1)，1-36。取自 [https://doi.org/10.6618/HSSRP.202503\\_19\(1\).1](https://doi.org/10.6618/HSSRP.202503_19(1).1)
- 黃絢質（2020）。在同儕關係中的青少年情緒調節：美國 SEL 課程方案對當前國中綜合活動領域教材教法之啟示。台灣教育研究期刊，1(6)，207-209+230-253。取自 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20220316001-202011-202203240013-202203240013-207-209+230-253>
- 董氏基金會（2022）。2022 年青少年網路使用行為、網路霸凌及憂鬱情緒現況調查。取自 [https://www.etmh.org/Depression/show\\_more?id=233e107ec3bb48debae329ed83381b71](https://www.etmh.org/Depression/show_more?id=233e107ec3bb48debae329ed83381b71)
- 雷庚玲（2023）。芯福里情緒教育的效果檢驗~兼談情緒教育課程到底是雪中送炭還是錦上添花。2023 社會情緒教育（SEL）國際論壇，嘉義市，臺灣。
- Ahmed, I., Hamzah, A. B., & Abdullah, M. N. L. Y. B. (2020). Effect of social and emotional learning approach on students' social-emotional competence. *International Journal of Instruction*, 13(4), 663-676. Retrieved from <https://doi.org/10.20399/ijoi.v13n4.2020.01>

org/10.29333/iji.2020.13441a

- Alzahrani, M., Alharbi, M., & Alodwani, A. (2019). The effect of social-emotional competence on children academic achievement and behavioral development. *International Education Studies*, 12(12), 141-149.
- Berg, J., Osher, D., Same, M. R., Nolan, E., Benson, D., & Jacobs, N. (2017). *Identifying, defining, and measuring social and emotional competencies*. American Institutes for Research. Retrieved from <https://www.air.org/resource/report/identifying-defining-and-measuring-social-and-emotional-competencies>
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 368-388). Routledge.
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). Ruler: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144-161.
- Caballero, A. (2022). *Higher education cannot neglect social-emotional learning*. Retrieved from <https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20220412111037520>
- Cipriano, C., Strambler, M., Naples, L., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta analysis of universal school based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181-1204. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37448158>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL] (2022). What is the CASEL Framework? A framework creates a foundation for applying evidence-based SEL strategies to your community. Retrieved from <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL]. (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs*. Chicago, IL: Author.

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL] (2015). *CASEL GUIDE: Effective Social and Emotional Learning programs*. Retrieved from <https://static1.squarespace.com/static/5532b947e4b0edee99477d27/t/5d0948b6a78e0100015f652f/1560889545559/CASEL+Secondary+Guide+2015.pdf>
  
- Cook, A. L., Fetting, A., Morizio, L. J., Brodsky, L. M., & Gould, K. M. (2018). Culturally relevant dialogic reading curriculum for counselors: Supporting literacy and social-emotional development. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 4(1), 67-80. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1351809>
  
- Dobia, B., Parada, R. H., Roffey, S., & Smith, M. (2019). Social and emotional learning: From individual skills to class cohesion. *Educational & Child Psychology*, 36(2), 78-90. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1246378>
  
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408-416. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>
  
- 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. Retrieved from <https://10.2478/jtes-2020-0003>
  
- Frydenberg, E., Martin, A., & Collie, R. J. (2017). *Social and emotional learning in Australia and the Asia-Pacific*. Springer. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/978-981-10-3394-0>
  
- Guo, J., Tang, X., Marsh, H. W., Parker, P., Basarkod, G., Sahdra, B., Ranta, M., & Salmela-Aro, K. (2022). The roles of social-emotional skills in students' academic and life success: A multi-informant and multicohort perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/pspp0000426>
  
- Haymovitz, E., Houseal-Allport, P., Lee, R. S., & Svistova, J. (2018). Exploring the perceived benefits and limitations of a school-based social-emotional learning program: A concept map evaluation. *Children & Schools*, 40(1), 45-54. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/cs/cdx029>

- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly, 28*(4), 374. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/spq0000035>
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health, 105*(11), 2283-2290. Retrieved from <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Lawson, G. M., McKenzie, M. E., Becker, K. D., Selby, L., & Hoover, S. A. (2019). The core components of evidence-based social emotional learning programs. *Prevention Science, 20*(4), 457-467. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0953-y>
- Mella, N., Pansu, P., Batruch, A., Bressan, M., Bressoux, P., Brown, G., ... & Desrichard, O. (2021). Socio-emotional competencies and school performance in adolescence: What role for school adjustment?. *Frontiers in Psychology, 12*, 640661.
- OECD (2021). *OECD Survey on social and emotional skills: Technical report*. Retrieved from <https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skillsstudy/sses-technical-report.pdf>
- Ross, K. M., & Tolan, P. (2018). Social and emotional learning in adolescence: Testing the CASEL model in a normative sample. *The Journal of Early Adolescence, 38*(8), 1170-1199. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0272431617725198>
- Smith, T. E., Sheridan, S. M., Kim, E. M., Park, S., & Beretvas, S. N. (2020). The effects of family-school partnership interventions on academic and social-emotional functioning: A meta-analysis exploring what works for whom. *Educational Psychology Review, 32*(2), 511-544 Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09509-w>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156-1171. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

- Tur-Porcar, A.-M., Llorca-Mestre, A., & Mestre-Escrivà, V. (2021). Aggressiveness, instability and social emotional education in an inclusive environment. *Media Education Research Journal*, 29(66), 43-52. Retrieved from <https://doi.org/10.3916/C66-2021-04>
- Wang, H., Hall, N. C., & Taxer, J. L. (2019). Antecedents and consequences of teachers' emotional labor: a systematic review and meta-analytic investigation. *Educational Psychology Review*, 31(2), 1-36. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09475-3>
- World Economic Forum. (2016). *New vision for education: Fostering social and emotional learning through technology*. WEF. Retrieved from [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_New\\_Vision\\_for\\_Education.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_New_Vision_for_Education.pdf)

