

從差異看見可能：以通用設計學習（UDL）重塑社會情緒學習（SEL）的實踐之路

歐靜瑜

臺中市立臺中第二高級中等學校校長
國立彰化師範大學教育研究所博士班博士生

洪培根

臺灣高等檢察署花蓮檢察分署檢察長
國立彰化師範大學教育研究所博士班博士生

一、前言：被聽見與被接納的需求——為何此刻我們迫切需要 SEL ？

教育的本質是什麼？若是十年前，我們或許會毫不猶豫地回答：「傳道、授業、解惑」，過去的教育側重於知識的傳遞與學科能力的建構。然而，身處於後疫情時代，面對快速變遷的社會結構與資訊爆炸的焦慮，我們發現課堂裡的風景變了。學生坐在教室裡，眼神卻是游離的；情緒的引爆點變低了，人際衝突的頻率變高了，教育的新聞的焦點逐漸被校事會議與衝突事件佔據了版面。這些現象都在向我們發出一個訊號：在追求學業成就之前，孩子們需要先安頓好自己的身心。

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）因此不再只是輔導室的業務，而已躍升為班級經營與學科教學中的關鍵議題。根據 CASEL（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning）的定義，SEL 包含了自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧以及負責任的決定等五大核心能力。這些能力是學生適應未來社會的基石，甚至比單純的學科知識更能預測一個人未來的幸福感與成就。

然而，在面對著逐漸升高的校園衝突溫度時，我們意識到 SEL 的重要性並試圖將其帶入校園時，卻往往發現「知道」與「做到」之間存在著巨大的鴻溝，老師們發現面對著充滿情緒的學生時，我們似乎找不到更好的方式來解決衝突而選擇漠視。我們是否真正看見了學生的情緒需求？還是在課表上多加了一堂名為「情緒管理」的課？本文旨在透過筆者在實際教學現場的觀察，進一步探討如何運用「通用設計學習（UDL）」的框架來解構 SEL 教學，並透過教師社群的力量，讓這場溫柔的教育革命得以在校園中紮根。

二、理想與現實的拉扯：SEL 教學現場的挑戰與困境

儘管 SEL 的重要性已獲共識，但在第一線的教學現場，在經歷了新課綱給予教學現場帶來的課程推動的壓力，也讓 SEL 的推動仍面臨重重的阻礙。這些困境並非來自教師的不願意，更多時候是來自於結構性的限制與方法論的缺失。首先，「標準化」的教學思維與「個別化」的情緒需求存在本質上的衝突。傳

統教學習慣於「一套教材教到底」，但在面對情緒與社交技能時，學生的起點行為差異極大。有的孩子天生敏感內向，有的孩子衝動外放；有的來自高支持的家庭，有的則缺乏情感連結。當老師試圖用單一的方式（例如：填寫情緒學習單、觀看同一部衛教影片）來進行 SEL 教學時，往往會發現效果兩極：能理解的學生早已理解，而最需要幫助的學生卻因為文字閱讀能力的落後，或是對單一表達方式的抗拒，而被擋在門外。

其次，SEL 常被視為「外加式」的課程，而非「融入式」的素養。在趕課壓力下，許多老師將 SEL 視為額外的負擔。而對於班級經營較有想法的老師，試著在課程中將 SEL 的核心概念融入，卻也因為課程的延誤而面臨著被家長質疑「上一些考試不會考的東西」的質疑。「我都教不完了，哪有時間管他們的情緒？」「又來了，這些我們本來就有教，有必要獨立出來教嗎？」這是辦公室裡真實無奈的聲音。當 SEL 與學科教學剝離，它就變成了一種口號，甚至是一種對師生的干擾。

最後，教師本身缺乏系統性的引導與賦能。我們期待老師教導學生管理情緒，但老師們往往是在「做中學」，缺乏具體的策略與工具。面對特教生、情緒障礙生或是高風險家庭的學生，老師常常感到無力與挫折，這種「情緒勞動」若無支持系統，將導致教師的職業倦怠。

三、打破障礙的鑰匙：UDL 如何賦能 SEL 課程設計

面對上述的個別差異與教學困境，通用設計學習（Universal Design for Learning, UDL）提供了一套極具價值的解方。UDL 主張在課程設計之初，就應預設「學習者是多樣的」，並透過三大原則來移除學習障礙。當 UDL 遇上 SEL，兩者將產生強大的化學反應。

1. 提供多樣化的參與方式（Engagement）：激發情感共鳴

在 SEL 課程中，動機是關鍵。不是每個學生都願意敞開心房。透過 UDL 的「參與」原則，我們設計多元的切入點。對於喜歡競爭的學生，我們可以設計情緒辨識的遊戲；對於安靜的學生，我們提供私密的日記反思空間；對於重視人際的學生，小組角色扮演則是很好的途徑。讓學生有「選擇權」，他們才能在安全的氛圍下，長出面對真實情緒的勇氣。

2. 提供多樣化的呈現方式（Representation）：讓抽象情緒具象化

情緒是抽象的，這也是 SEL 教學最難之處。傳統教學常依賴語言文字定義（例如：「什麼是同理心？」），這對語言能力弱或抽象思考未成熟的學生是高門檻。運用 UDL，我們可以使用「情緒輪盤」圖像、影視動畫片段、甚至是音樂旋律來表徵情緒。例如，在探討「憤怒」時，不只看文字描述，而是讓學

生看火山爆發的影片，或是聽急促的鼓聲。當資訊呈現的方式多樣了，不同感官優勢的學生就能找到理解情緒的入口。

3. 提供多樣化的行動與表達方式（Action & Expression）：展現獨特的成長

評量 SEL 成效不該只有寫學習單。有些學生無法用文字精準描述感受，但他們可以用畫的、用演的，甚至是用積木堆疊出自己的心理狀態。UDL 強調容許不同的輸出方式。在處理衝突的單元中，學生可以選擇寫一封道歉信、錄製一段和解的 Podcast，或是畫一幅四格漫畫來展示解決問題的步驟。這不僅降低了表達障礙，更讓學生展現了真實的內在歷程。

四、從孤軍奮戰到集體智慧：教師社群（PLC）的共備實踐

再好的理論框架，若沒有教師的內化與實踐，終究只是空中樓閣。而要讓老師們從習慣的傳統教學，轉向 UDL 模式下的 SEL 設計，需要的是一個支持性的教師專業社群（PLC）。

1. 建立共同語言：從「這是誰的責任」到「我們如何設計」

在推動初期，社群的首要任務是對焦。初期的共備，我們感受到老師的焦慮與抗拒，所以我們放慢速度，透過讀書會與共備工作坊，讓老師們先從彼此的理解開始，再進一步的理解 UDL 不是要「多做三份教材」，而是「設計一份有彈性的教材」。當老師們理解到 UDL 是為了「預防」教學現場的問題（例如學生聽不懂而搗亂），而非事後補救，這也大大地降低了大家的抗拒感。

2. 盤點痛點與協作設計

社群運作的核心在於解決真實問題。我們邀請老師提出班上最棘手的 SEL 案例（例如：班級中無法控制衝動的個案或是最近最頭痛的案例），然後集眾人智慧，運用 UDL 的三大原則進行教案改良。某位老師擅長資訊科技，就提供多媒體素材；社群中的輔導老師擅長運用輔導機制，就提供情緒引導語。這種「去私有化」的教學分享，讓共備課程不再是單打獨鬥。

3. 觀課、議課與修正

實踐是檢驗真理的唯一標準。我們鼓勵社群夥伴進入彼此課堂（或透過錄影），觀察的重點不在評價老師教得好不好，而在於「不同特質的學生是否都有參與？」、「UDL 的鷹架是否有發揮作用？」。透過數據與觀察紀錄的回饋，我們不斷微調 SEL 課程的細節，讓它更貼近學生需求。

一個月一次的社群聚會、老師們從不理解到投入的轉變過程，以及分享自

已在班級經營及教學中帶入了 SEL 的課程及理念，團隊的的共同分享與合作增加了老師們對於投入課程設一的熱忱。

五、結語：用對方法，讓教學與學習雙向賦能

回首這段將 UDL 融入 SEL 課程設計的歷程，我們深刻體會到，教育的公平並非給予每個人相同的東西，而是給予每個人適合的鷹架。

SEL 不是特效藥，它是一場細水長流的內在工程。而 UDL 則為這項工程提供了穩固的藍圖與工法。透過 UDL，我們移除學習障礙，讓情緒教育不再是少數口語表達優秀學生的專利，而是每一位孩子都能觸及的權利。同時，透過教師社群的共備支持，我們移除了教學障礙，讓老師不再孤立無援，能在集體智慧中找到專業成長的動力。

「有用，才有用！」當方法對了，我們看見的不只是學生社會情緒能力的提升，更是師生關係的質變。教室變成了一個彼此理解、包容差異的有機體。這條路或許漫長，但每一步都走得踏實且充滿意義。因為我們深知，教會孩子如何與自己、與他人相處，是我們能給予他們面對未來世界，最珍貴的禮物。

參考文獻

- 吳清山（2017）。社會情緒學習的理念與實踐。臺灣教育評論月刊，6(9)，1-5。
- 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（未出版之博士論文），國立臺灣師範大學。
- 胡欣營（2023）。社會情緒學習融入國小國語課程的教師學習與協同課程設計之研究（未出版之碩士論文），國立臺中教育大學。
- CAST. (2018). *Universal design for learning guidelines version 2.2*. Retrieved from <http://udlguidelines.cast.org>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* Available from <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>
- DuFour, R., DuFour, R., Eaker, R., Many, T. W., & Mattos, M. (2016). *Learning by doing: A handbook for professional learning communities at work* (3rd ed.). Solution Tree Press.

- 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. Available from <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Katz, J. (2012). *Teaching to diversity: The three-block model of universal design for learning*. Portage & Main Press.
- Meyer, A., Rose, D. H., & Gordon, D. (2014). *Universal design for learning: Theory and practice*. CAST Professional Publishing.

