以 5E 教學模式融入桌遊促進學童社會情緒學習之教學實務分享－以溝通技巧為例

許國忠
高雄市莊敬國民小學教務主任
曹家綺
高雄市莊敬國民小學教師

一、前言

根據《親子天下》2014 年調查四到九年級中小學生及中小學輔導教師發現：人際困擾與課業壓力，是中小學生最大痛點(蘇岱崙、方翊涵，2014)。兒童福利聯盟 2016 年的兒童心願與煩惱調查，發現孩子的煩惱的第二名是「交友問題」，而「交到好朋友」也為孩子心願的前三名(兒童福利聯盟文教基金會，2016)。這兩項調查不管是人際困擾或交友問題，皆指向學童急需一種如何與他人互動建立正向關係的能力。這也就是近年來全世界掀起的社會情緒學習（Social and emotional learning，簡稱 SEL）風潮中的一部分能力。2002 年，聯合國教科文組織向全球 140 個教育單位，發布社會情緒課程實施原則，SEL 成為一種新興的學習工程（杜大澂，2017)。

SEL 是一種學習過程，經由這個過程，兒童和成人能夠獲得並有效應用有關理解和管理情緒，設定和實現積極目標，感受和表達對他人的同情心，建立和保持積極關係，做出負責任的決定等所必需的技能、知識與態度(CASEL, 2017)。它包含五項核心素養：1.自我覺察(self-awareness)；2.社會覺察(social-awareness)；3.自我管理(self-management)；4.人際關係技能(relationship skills)；5.負責任的決定(responsible decision-making)，五項核心素養下又各自包含數項能力(CASEL, 2017)。

從王為國(2016)之分析，有關 SEL 的核心素養也大部分呈現在 97 年綜合活動學習領域課綱，以及十二年國教綜合活動領域課綱的核心素養、學習表現與學習重點中。顯示十二年國教綜合活動領域內涵，符合現行重要的教育趨勢。但九年一貫課程實施以來，綜合活動學習領域一直未受到學校的重視，在學校常被挪為他用，大幅縮少真正進行綜合課的時間(王為國，2015)。此現象可能造成兒童的社會情緒能力，不足以因應其目前的學校生活，就如《親子天下》與兒童福利聯盟所顯示的調查結果。

為何綜合課淪為實務教學的邊緣課程？根據相關研究(丘愛鈴，2006；周水珍，2004)其主要原因可能有：教師對綜合活動的存在目的、定位、課程與教學實施仍多所疑惑、課程設計能力不足等。本文嘗試以中小學輔導教師所感受學童最缺乏的社會情緒能力，以及學童最感困擾之問題，作為綜合活動領域的教學主軸之一，喚起教師對綜合課程存在的目的與定位，並提供經實踐有效之教學模式，作為教師課程設計之參考。

上述親子天下與兒童福利聯盟的兩項調查，臺灣中小學生所顯示的人際困擾與交友煩惱，是屬於 SEL「人際關係技能」核心素養的面向。在 CASEL(2017) 人際關係技能面向所指的是：能與不同的個人和群體建立並維持健全與互惠關係的能力，能溝通清楚，善於傾聽，與他人合作，抵制不適當的社會壓力，建設性地協商衝突，並在需要時尋求和提供幫助，它包含四項子能力：1. 溝通(communication)；2. 社會參與(social engagement)；3. 關係建立(relationship-building)；4. 團隊合作(teamwork)。

本文嘗試運用桌遊人際互動的特質，透過 5E 教學模式(5E instructional model)情境式的學習，在國小綜合活動領域進行 SEL 內涵中，人際關係核心素養面向的溝通能力教學。

二、桌遊與社會情緒學習

桌上遊戲（英語：Tabletop game），通常被簡稱為桌遊，又被稱為不插電遊戲，是針對如卡片遊戲（又包含集換式卡片遊戲）、圖板遊戲（Board Game）、骰牌遊戲（Tile-based games），以及其他在桌子或任何多人面對面平面上玩的遊戲的泛稱，相較其他遊戲類型，桌上遊戲較注重多種思維方式、語言表達和情商的能力及鍛鍊(桌上遊戲，2017)。

由於桌遊具有多人面對面接觸的遊戲特質，相關研究(吳承翰，2011；林子淳，2014)探討其在促進人際互動的功能。研究發現，桌上遊戲對於人際溝通的幫助可適用於大多數人口背景不同者，但需要挑選適當的遊戲機制與共同參與之同伴，並且進行越多次遊戲則最終之效果可能越佳(吳承翰，2011)；運用桌上遊戲教學能指導國小五年級學生以合宜的態度待人進而處理人際互動問題（林子淳，2014）。

從桌遊的特性與相關研究顯示，桌遊在社會情緒的學習是有效的一種教學媒介。本文教學實務採用一款名為「眾口難言」的桌遊，此遊戲之主要玩法為：將各種不同語詞卡(如捉迷藏、灌籃、紅包等)放置一位同學的頭頂上方(這位同學自己看不到)，另一名同學則可看到語詞，以表情動作表達「語詞」意涵，但不可直接說出卡上的字或同音的字，但可借助四周的物品或人當成道具協助表達。頭頂上方有卡的同學需專注傾聽，猜測另一位同學表達的語詞。遊戲中每位同學依序輪流擔任傾聽猜測與表達語詞的角色。

三、5E 教學模式與社會情緒學習

有效的社會情緒學習需符合學習理論，Bybee(2002)根據 Bransford、Brown 和 Cocking 等人(2000)在「How people learn」一書中，三個有關學習的關鍵發現，指出一個可符應學習關鍵發現的教學模式，這個教學模式是「生物科學課程研究」(Biological Sciences Curriculum Study,簡稱 BSCS)的 5E 教學模式(instructional model)，分別為：

投入(Engage)、探索(Explore) 、解釋(Explain)、精緻化(Elaborate)、評鑑(Evaluate)共五個階段。

5E 教學模式的投入階段(E1)聚焦於學生的情境、事件或問題等；探索階段(E2)則提供具體、動手作的經驗，讓學生運用現有的概念和說明，澄清在 E1 階段的疑惑或探討問題；解釋階段(E3)是要求學生運用在 E2 階段探究的經驗對情境、問題或事件進行解釋，教師再引導至科學概念解釋；精緻化階段(E4)的目的是促進學生將 E3 階段的概念和能力應用至相關的情境活動；評鑑階段(E5)則鼓勵學生評量自己的理解和能力(Bybee, 2014)。

雖然社會情緒學習的教學上鮮少運用 5E 教學模式，不過 5E 教學模式符合學習理論是適合各種概念與技能的學習，如科學教學（王怡人，2015）、音樂（邱郁雯，2009）、藝術（王明麗，2007）及社會（黃雪欣，2010）等其他科目，也都有提升學生學習成效或學習態度的結果。

此外，Jones 等人(2017)提出社會情緒學習有效方案的教學策略有討論、教導(didactic instruction)、書寫、影片、技巧練習、遊戲等，亦能運用在 5E 教學模式各階段，如 E1 階段可運用影片， E2 階段可運用遊戲，E3 階段可運用書寫、討論與教導，E4 階段可運用技巧練習，E5 階段可運用書寫等。

四、教學實務分享-溝通技巧

筆者即運用 5E 教學模式融入桌遊於 106 學年度第一學期本校高年級某一班綜合活動課進行 2 週每週 2 節，共 4 節社會情緒學習-溝通技巧的教學，各階段主要教學分述如下。

(一) 投入(E1)

聚焦於學生藝術與人文領域的生活情境：播放一組同學「討論綠建築製作」的影片，請同學仔細觀看小組成員的討論情形，如何進行溝通？影片約 5 分鐘，影片中的小組成員表達的速度過快，有些成員做自己的事，未專注傾聽。

(二) 探索(E2)

引出探索的問題：教師提問，請學生根據影片的資訊，推論小組成員能否完成綠建築的製作。學生多數推論不能完成，教師詢問為什麼？學生回答，因為講不清楚，沒有認真聽等。教師說明影片中學生缺乏的是溝通的技巧，進一步引出探索的問題「促進理解的溝通技巧有哪些？」

教師說明，溝通包含表達和傾聽兩個部分，目的是促進理解，請同學在「眾口難言」桌遊中探討如何表達與傾聽，幫助同學理解你的意思，獲得分數？

教師說明「眾口難言」以小組方式進行的規則，之後進行桌遊。每位同學輪流擔任傾聽猜測與表達語詞的角色，並探討「促進理解的溝通技巧，要如何傾聽與表達？」

(三) 解釋(E3)

小組討論解釋桌遊的體驗中「促進理解的傾聽與表達技巧」，並寫在白報紙上，師生再共同評量各組技巧的合理性。最後教師連結學生的解釋至心理學家和社會學家，根據研究提出可以促進理解的溝通技巧如下(蘇曉憶，2014)。

1. 傾聽時的技巧

(1) 先安靜的坐著或站著。

(2) 注視對方的眼睛，觀察表情、動作。

(3) 以態度關心對方（如點頭、搖頭）。

(4) 專注聆聽對方講話。

(5) 不打岔，讓對方把話說完。

(6) 問他一些相關的問題，讓自己知道更多。

(7) 要向對方確認自己理解的意思，是對方要表達的意思。

2. 表達時的技巧

(1) 音量要讓對方聽得清楚。

(2) 眼神要專注的看著對方。

(3) 咬字要清楚，一字一句慢慢說。

(4) 適當用非口語行為(表情、手勢、動作)當作輔助的工具。

(5) 確認對方是否理解，(舉例、換句話說、能歸納大意)，必要的時候，再說一次。

(6) 對方和自己意見不同時，要先說一些肯定讚美對方的話，再清楚的表達自己的想法。

(7) 不說髒話或損人的話，減少不必要的廢話。

教師解釋後，再播放綠建築討論影片的正確溝通技巧版。

(四) 精緻化(E4)

教師說明實踐溝通技巧的實踐作業，在一週內學生應用課堂上所學的溝通技巧完成。實踐作業以表格呈現，學生要簡要說明溝通的對象、時間、內容摘要，以及應用技巧和見證人簽名。傾聽和表達的事件各兩件，其中一件見證人為家中成員。

(五) 評鑑(E5)

學生在完成實踐作業後填寫單元回饋單，學生評量感受的班級氣氛、課程內容與活動安排、實踐的溝通技巧檢核，以及對課程的收穫與建議。

五、教學影響與反思

本溝通技巧教學，為社會情緒學習課程的一部份，由筆者[1]帶領筆者[2]

共同設計。筆者[2]於 105 學年度先進行教學，筆者[1]根據筆者[2]之教學回饋進行課程修改，於 106 學年度進行教學。

筆者根據單元回饋表，以及社交技巧量表(蘇曉憶，2014)，探討教學對學生的影響並進行反思，分述如下。

(一) 單元回饋表

1. 班級氣氛

學生在 E5 階段的單元回饋表 (採 5 等第級距) 中的班級氣氛 5 個項目平均數介於 3.72~4.26(詳如表 1)皆高於量表的中間值（3），可見學生對於自我教學中之班級氣氛傾向於正向的班級氣氛。整體而言，學生覺得上課氣氛是溫暖的、活動流程是井然有序的、老師是友善、教學活動是活潑的、感覺是輕鬆的，其中以「老師是友善的」平均分數最高，其次的項目是「上課氣氛是活潑的」，第三則是「教學活動是活潑的」。

表 1　單元回饋表班級氣氛統計表

課程內容與活動安排	平均
1.我覺得這個單元內容很有趣。	4.00
2.學習這個單元讓我覺得很有收穫。	4.20
3.我喜歡老師上課的方式。	4.20
4.我覺得這個單元的活動安排很有變化。	4.20
5.我覺得這個單元的時間安排很適當。	3.92

其中班級氣氛是井然有序的平均數為 3.29 最低，從學生的心得與建議中；「如果還要玩眾口難言的話，我覺得音量要適中，不然有可能吵到別班。」、「我覺得玩遊戲時聲音有點大聲」。所以此項目平均數較低，其可能原因是在玩「眾口難言」桌遊時，學生為在時間內表達卡上的語詞過於激動所致。

2. 課程內容與活動安排

由單元回饋表統計結果（詳如表 2）學生對課程內容與活動安排之評量，平均介於 3.92~4.20 之間，高於量表的中間值（3），整體而言，學生覺得課程內容與活動安排是有趣且富有變化的、時間安排很適當、學習內容很有收穫、且喜歡老師的上課方式，其中以「學習內容很有收穫」、「喜歡老師的上課方式」，「活動安排富有變化的」三項目的平均數最高，皆為為 4.20。

表 2　單元回饋表課程內容與活動安排統計表

班級氣氛	平均
(1)冷漠的……溫暖的	3.72
(2)混亂的……井然有序的	3.29
(3)敵意的……友善的	4.26
(4)沉悶的……活潑的	4.01
(5)緊張的……輕鬆的	4.20

其中「時間安排很適當」這項的平均數為 3.92 最低，從學生的心得與建議中：「遊戲時間可以再長」、「合作討論的時間能再長一點」，顯示可能是學生希望玩桌遊和小組討論時間增加的原因。

3. 自我評量

從自我評量傾聽技巧做到與否的統計結果，25 位學生自陳能做到的人數介於 14~24，顯示過半數以上的學生能做到傾聽的 7 個技巧。最多人數的前二名是：我會專注聆聽對方講話(24 人)、我會安靜的坐著或站著(23 人)。最少人數的前二名是：我會問相關的問題，讓自己知道更多(14 人)、我會向對方確認自己理解的意思，就是對方要表達的意思(19 人)。

顯示對於需主動提問，幫助理解的傾聽技巧，能夠做到的人少於其他的傾聽技巧，可能提問的能力是屬於較高層次的傾聽技巧，具有較高的難度。

又從自我評量表達技巧能做到與否的統計結果，25 位學生自陳能做到的人數介於 16~24，顯示過半數以上的學生能做到表達的 7 個技巧，最多人數的前二名是：我的音量能讓對方聽得清楚(24 人)、我的眼神能專注的看著對方(23 人)。最少人數的前二名是：我會適當地用表情、手勢、動作當作輔助的工具(16 人)、對方和我意見不同時，我會先說一些肯定讚美對方的話，再清楚的表達我的想法(18 人)。

由結果顯示需要以非語言表達，以及在不同意見時，先做肯定讚美的技巧對學生來說，能做到人數較少，可能此二技巧是屬於難度較高的表達技巧。

(二) 社交技巧量表

以蘇曉憶(2014)社交技巧量表(採用李克特 4 點自陳量表，依照沒有如此、很少如此、有時如此、常常如此等不同反應程度分別給於 1 至 4 分，行為、認知、情意三向度各 10 題)，進行前後測。溝通層面分量表之行為、認知、情意三向度的前後測相依 t 檢定結果如表 3。

由表 3 顯示：行為向度的前後測平均數達到顯著差異(t=-2.36, p =.03)，認知向度與情意向度雖然後測平均數高於前測，但皆未達顯著差異，若從認知與情意的前測平均數已經高達 35 以上(滿分 40)，未達顯著之原因，可能是「天花板效應」。又從三向度的前後測平均數來看，行為向度平均數遠低於認知與情意向度，顯示學生雖然知道與認同溝通技技巧的意意與價值性，但在實踐上是有落差的。

表 3　溝通層面三向度前後測 t 檢定

層面	前測平均數(標準差)	後測平均數(標準差)	t(26)	p
行為	30.88 (4.24)	32.65 (3.78)	-2.36*	.03
認知	35.88 (3.35)	36.19 (3.27)	-.576	.57
情意	35.38 (4.12)	36.27 (3.49)	-1.81	.25

*p < .05.

(三) 反思

溝通是學生維持友誼，建立良好人際關係的核心能力，本教學在班級氣氛，以及課程內容與活動安排皆顯示正向的結果，且提升學生在溝通行為向度的實踐，在教學實務上具有可行性與有效性。根據教學之影響資料，對於後續溝通技巧的教學，可作如下之擴展與調整。

1. 跨領域與生活情境的學習和練習

對於實踐較少的兩項傾聽技巧「我會問相關的問題，讓自己知道更多」、「我會向對方確認自己理解的意思，就是對方要表達的意思。」，這需要較高層次的「提問」能力，可運用語文領域的教學強化學習。至於實踐較少的表達技巧「我會適當地用表情、手勢、動作當作輔助的工具」、「對方和我意見不同時，我會先說一些肯定讚美對方的話，再清楚的表達我的想法。」，則可於藝術與人文領域之「表演藝術」教學，提供學生學習與練習的機會。

另外教師可將此技巧，列入家庭實踐作業一段時間，藉由日常生活情境的練習養成習慣。

2. 教學內容的調整

本溝通技巧教學在「眾口難言」桌遊的探索過程中，主要提供學生以語言方式進行表達，未來教學可增加「不能用言語表達」的探索活動，如此學生強迫必須以表情、手勢、動作來表達。而且猜測的學生也更需要藉由「提問」來增進理解。由此調整可增進實踐較少與難度較高的溝通技巧之探索的機會。

六、結語

今日學生課程中充滿了認知學習的教學，較忽略以 SEL 為主軸的綜合活動課教學。但 2015 年世界經濟論壇（WEF）指出，接受過社會情緒訓練的學生比沒有接受訓練的學生，平均成績高出 11%（杜大澂，2017）。又根據腦神經科學的研究，情緒引導認知的學習（周加先等譯，2016）。本教學實務嘗試以符合學習理論的 5E 教學模式，並融入需人際互動的桌遊，藉此提升學生溝通的能力。根據初步的研究結果是具有可行性與有效性，可提供教學實務教師，藉由綜合活動課提升學生認知學習的成效。

參考文獻

■ 王怡人（2015）。**以5E教學策略研究國小低年級學童對水的蒸發與凝結作用相關概念研究**（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，臺中市。

■ 王明麗（2007）。**五E學習環教學模式應用在國小三年級視覺藝術教育課程教學行動研究**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。

■ 王為國（2015）。國小綜合活動學習領域之實施建言。**臺灣教育評論月刊，4**（1），127-128。

■ 王為國（2016）。美國SEL教育方案對綜合活動學習領域之啟示。**臺灣教育評論月刊，5**（8），72-79。

■ 丘愛鈴（2006）。臺灣綜合活動學習領域研究的回顧與展望。**高雄師大學報，20**，21-44。

■ 杜大澂（2017）。**未來Familly：社交情緒學習風潮，減少孩子行為問題，增進學業表現**。取自：https://gfamily.cwgv.com.tw/content/index/9683

■ 吳承翰（2010）**桌上遊戲參與型態對人際溝通改善之研究－以臺北地區桌上遊戲專賣店顧客為例**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

■ 林子淳（2014）**運用桌上遊戲教學對國小五年級學童人際互動能力之影響**（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

■ 周水珍（2004）。國小綜合活動學習領域的實施困境與改進策略之研究。**花蓮師院學報，19**，61-84。

■ 周加先等譯（2016）。**心智、腦與教育-教育神經科學對課堂教學的啟示**（D. A. Sousa 主編，2010 年出版）。**上海：**華東師範大學出版社。

■ 邱郁雯（2009）。**「玩樂器，學聲音」－5E學習環教學研究**（未出版之碩士論文）。臺東大學，臺東。

■ 兒童福利聯盟文教基金會（2016）。**2016年兒童心願與煩惱調查**。取自：https://www.children.org.tw/research/detail/67/864

■ 桌上遊戲（2017）。**維基百科**。取自：https://zh.wikipedia.org/wiki/桌上遊戲

■ 黃雪欣（2010）**提升國小三年級探究能力之行動研究~以社會課程教學為例**（未出版之碩士論文）。明道大學，彰化市。

■ 蘇岱崙、方翊涵（2014）。**《親子天下》情緒力大調查：面對負面情緒，孩子束手無策**。取自：https://www.parenting.com.tw/article/5056995-《親子天下》情緒力大調查：面對負面情緒，孩子束手無策/

■ 蘇曉憶（2014）**兒童社交技巧量表編製及應用之研究**（未出版之博士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

■ Bransford, J., Brown, A., & Cocking, R. (2000). *How people learn: brain, mind, and experience & school.* Washington, DC: National Academy Press.

■ Bybee, R.W. (2002). Scientific inquiry, student learning, and the science curriculum. In Bybee, R. W. (Eds.), *Learning science and the science of learning* (pp.25-35). Arlington, VA: NSTA Press.

■ Bybee, R. W. (2014). The BSCS 5E instructional model: Personal reflections and contemporary implications. *Science and Children*, *51*(8), 10-13.

■ CASEL(2017). *What is SEL?* Retrieved from http://www.casel.org/what-is-sel/

■ Jones, S., Brush, K., Balley, R., Brion-Meisels, G., Mclntyre, J., Kahn, J., …Stickle, L. (2017). *Navigating SEL from the inside out: looking inside & across 25 leading SEL programs—a practical resource for schools and OST providers*. Cambridge, MA: Harvard raduate School of Education.