#8

EdVenture

教育探索雙週報

封面照片取自Freepik

Social and Emotional Learning
如何培養孩子的情緒素養？
社會情緒學習法（上）
教學中融入SEL的7個策略

臺北市實驗教育創新發展中心 發行

如何培養孩子的情緒素養？
社會情緒學習法（上）：教學中融入 SEL 的 7 個策略
Social and Emotional Learning

取自 Freepik

全球 10 至 19 歲的青少年當中，約有 15%的孩子患有抑鬱症、焦慮症、行為障礙等心理相關疾病，而自殺為全球 15 至 29 歲人口死亡的第三大主因（WHO, 2024）。另外，根據衛生福利部統計（2024），我國 14 歲以下人口的自殺粗死亡率從 2013 年的 0.1%上升至 2023 年的 0.9%；15 至 24 歲人口的自殺粗死亡率則從 5.2%攀升至 10.9%。這些數據顯示，兒童與青少年的心理健康問題日益嚴峻，是亟待人們關注與思考如何解決。

什麼是 SEL？社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）是教育與人類發展中不可或缺的核心要素，指個體透過學習獲取並運用知識、技能與態度，從而達成以下目標：發展健全的自我認同（Healthy identities）、有效進行情緒管理（Manage emotions）、實現個人與集體目標（Achieve personal and collective goals）、培養同理心（Empathy）、建立並維持互助支持的關係（Supportive relationships），以及對社會做出積極貢獻（CASEL, n.d.）。運用 SEL，可以促進學生的學業發展，維持積極正向的人際關係、提升專注力，並減少霸凌等負面社會行為的發生，創造積極友善的學習氛圍（Committee for Children, n.d.）。

透過社會情緒學習，教師可以幫助學生培養情緒智商（Emotional Intelligence Quotient, EQ）、適應力以及社交技能，提升學習及行為表現與心理幸福感，進而降低心理健康的風險（Changing Perspective, 2024）。那麼教師要如何將 SEL 融入教學中呢？以下介紹 7 個在教學中融入 SEL 的方法。

7 個在課堂中融入社會情緒學習的策略

教學當中，如何營造利於養成孩子情緒智商、社交能力與同理心的環境呢？教育工作者可以善用以下 7 個方法：

策略一：建立安全、包容、友善的課室環境

社會情緒學習（SEL）的基礎，在於打造一個安全且具包容性的課室環境。教師應為學生建立一個可以讓人感受到溫暖、友善的學習環境，讓孩子們感受到被尊重和重視。那麼要如何創造這樣的環境呢？教師可以在教學或班級經營時，建立一些基礎規範，強調尊重他人、養成同理心的態度，以構築開放式溝通的環境，營造歸屬感。此外，還可以藉由每天的問候，帶著善意的目光、溫暖且恰當的肢體語言（如擊掌、握手）用鼓勵性的話語和學生打招呼，以建立和學生間的信任感，讓學生感受到自己是班級中重要的一份子。

安全友善的學習環境，有利於幫助學生表達自我感受與想法，並接納不同意見
取自 Freepik

策略二：鼓勵並教導學生情緒調節的方式

學生會觀察周遭環境並且學習，因此教師可以在日常生活中展示情緒調節的技巧，透過正向的社交與情感行為以及態度的展現，引導學生學習自我情緒管理的方法。例如分享如何紓解壓力或應對挫折感、和學生討論他們面對事情時所產生的情緒、將 SEL 融入日常學習活動中，引導孩子應對各種情況時，如何調節情緒、覺察並了解學生的感受，幫助他們發展情緒智商（EQ）或教授學生正念的技巧，如深呼吸或運用想像訓練如何在感到不知所措時讓自己冷靜下來，重新集中注意力，藉由前述方法的反覆訓練，強化情緒調節能力，並提升專注力。

多用鼓勵與引導的方式，使孩子對於情緒感受進行自我覺察，並訓練其調整情緒的方法
取自 Freepik

策略三：學習積極傾聽

溝通與傾聽是社會情緒學習當中的重要元素，教師可以教導學生積極傾聽的技巧，並鼓勵學生分享自己的真實感受。在學生學習與互動的過程中，引導他們聆聽同儕的意見、想法與情緒，以增強學生的同理心及理解力，促進班級成員的間的相互理解與和諧，並使學生從錯誤中學習，解決分歧，進一步提升其社交技巧與能力，以應對未來可能面臨的人際關係或情感方面的挑戰。

傾聽與溝通皆為重要的社交技巧，除了引導孩子勇於表達自身的看法也要積極訓練他們學會耐心傾聽他人的想法
取自 Freepik

策略四：課堂中運用合作學習的活動

合作學習是促進社會情緒學習的有效途徑。透過課堂中的小組活動，學習團隊工作的方法、分享自身想法，並共同解決問題，可強化學生的社會意識、人際關係技巧，幫助學生建立友誼，促進團隊合作、溝通、同理心等態度的養成。

小組合作示意圖
取自 Freepik

課堂中的合作學習活動

活動	執行方式
分組活動	指派學生共同完成小組作業、報告，引導學生分配任務，於團隊合作中溝通與實現目標。
同儕輔導（共學）	將對不同專長能力的學生配對，要求他們共同完成作業，訓練學生互相支持與學習、培養同理心，與同儕建立互助關係。
拼圖法	將課程分成多個部分，分配給各個小組，要求學生與全班分享所學知識，以促進對知識的理解，養成小組合作學習的精神
問題解決任務	提供學生真實情境中可能會發生的狀況或具有挑戰性的問題，要求孩子以團隊合作集思廣益、傾聽彼此觀點，並提出一個能融合所有人意見的解決方案
角色扮演遊戲	讓學生扮演不同情境中的角色，練習團隊合作、溝通及衝突解決技巧，幫助孩子在安全且結構化的環境中，養成同理心、練習換位思考並實踐有效的溝通。

表格整理自 Changing Perspective(2024).

策略五：鼓勵反思與自我評估

教師可以在課堂或日常教學活動中設計反思活動，藉由反思與自我評估，幫助學生更深入的了解自己的情緒與行為，培養學生的自我意識與情緒智商，利於其社交與情緒發展，訓練孩子謹慎行動，養成負責任的態度。

透過反思練習，深入了解自己的情緒與感受，達成自我心理狀態的平衡，並深入思考自己的行為是否帶有正向的價值與態度
取自 Freepik

策略六：定期進行心理狀態檢查

每週可在班會、早自習等時間，安排 1 至 2 次，每次 5 到 10 分鐘的快速省思時間，用 SEL Check-ins 小活動，幫助學生檢視自我心理狀態與情緒，透過這些活動使教師能傾聽孩子的感受並及時掌握其情感需求並提供支持，增加孩子對於班級的歸屬感與心理安全感。藉由此方法，可幫助教師提前覺察與介入，了解學生的心理狀況，預防心理健康問題的擴大，創造支持性學習環境，幫助孩子學習與成長。右表為 SEL Check-ins 活動範例。

策略七：在各科目課程中整合 SEL 的技能

教師可以在課堂當中自然地融入 SEL 的各類技能訓練，例如，國語課可藉由文本中的角色或作者的情感分析，幫助學生發展情緒智商（EQ）；歷史課可以從歷史人物的角色換位思考，培養同理心；理科課程透過小組學習，訓練學生團隊合作與批判性思考的能力。

SEL Check-ins 活動範例

活動	執行方法
Feelings Chart（含範例）	運用感受紀錄學習單，請學生用 5 個顏色區分在日常生活中較常出現的心情，紀錄自己每天的情緒，然後讓他們自己觀察並分析當月的情緒變化。
Student Survey	每學期初、期中和期末分別調查一次學生對學校生活的感受和想法，可以詢問以下問題： 1.你認為今年最具挑戰性的事情是什麼？ 2.你今年做了哪些讓自己感到驕傲的事情（大、小事皆可）？ 3.如果可以改變學校的一件事，你會改變什麼？ 4.課堂中有什麼讓你感受到不公平的事？ 5.你在什麼時候注意力最集中？你的房間是什麼樣呢（例如整潔或混亂）？ 6.同學都怎麼鼓勵你？
Rose - Thorn – Bud	可以用來調查學生一週的心情與學習狀況，其中玫瑰、刺和花苞分別代表不同的意義：玫瑰指小小的成就感或勝利；刺指遇到的挑戰；花苞指值得期待的事物。
Aha! Moment	在放學前，發下一張小便條，讓學生寫下當天學習到的新事物以及新收穫，如果孩子願意，可以在班會時，全班共同分享，了解是否有其他孩子有相似的學習體驗。
Rewind / Do Over	問學生在一天（週）當中，有沒有他們願意重複去做的事情，如果可以重新開始，會採取哪些不同做法？
Your Week in Emojis	設計一張表情符號學習單，讓學生運用表情來記錄自己一週的心情。
Self Care Check-In（含範例）	運用 Self Care 學習單，讓學生評估自己的睡眠、飲食、運動與心情狀況。

整理自 Driscoll, L. (n.d.).
範例如附件。

利用以上 7 個簡單的策略，可以將社會情緒學習的技巧漸漸融入學生的學習與日常生活中，透過反覆的練習，逐漸培養孩子情緒調節的能力與專注力，從而達成促進學業成長與社交技巧訓練的目的。

小結

在學習環境中融入社會情緒學習（SEL），能培養學生發展自我覺察、同理心與人際關係運作的技巧。而定期的心理狀態檢查與反思活動，有助教師及早了解學生需求，創造更具支持性的學習環境，幫助學生克服心理方面的挑戰。下一期，我們將介紹「7 Mindsets SEL」課程以及美國 Pathfinder 高中的案例。了解實驗學校如何運用 SEL 幫助孩子學習與成長。

參考資料

[1] World Health Organization. (2024). Mental health of adolescents. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

[2] 衛生福利部，(2024)。全國自殺死亡資料統計。https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/fp-4904-8883-107.html

[3] Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (n.d.). Fundamentals of SEL. *CASEL*. https://casel.org/fundamentals-of-sel/

[4] Committee for Children. (n.d.). Social-emotional learning (SEL) helps improve kids' academic performance, curtail bullying, reduce dropout rates, and build character. *Committee for Children.* https://www.cfchildren.org/what-is-social-emotional-learning/schools/

[5] Changing Perspective. (2024). 7 easy ways to promote social-emotional learning in the classroom. *Changing Perspective.* https://changingperspectivesnow.org/2024/06/12/7-easy-ways-to-promote-social-emotional-learning-in-the-classroom/

第八期編輯群

發行人/湯志民局長

總編輯/陳榮政教授

責任編輯/康杏鎂

編輯委員/臺北市實驗教育創新發展中心

國立政治大學教育系陳榮政教授研究室

第八期

臺北市實驗教育創新發展中心 發行

發行日期：2025年2月