

114年2月17日 第九期



# EdVenture

## 教育探索雙週報



封面照片取自Freepik

社會情緒學習法（下）

SEL融入學科教學

與在實驗教育中的實踐案例

臺北市實驗教育創新發展中心 發行



# SEL 如何融入學科教學？

## 社會情緒學習法（下）

### SEL 融入學科教學與在實驗教育中的實踐案例



取自 [Freepik](#)

上一期我們提到了7個將SEL融入課程當中的策略，也介紹了各種可運用於日常教學的活動，藉由社會情緒學習，幫助孩子培養情緒素養，訓練其社交與情感能力，可穩定其身心靈發展狀態，有利於為孩子的學習與成長奠定基礎（CASEL, n.d.）。本期將延伸上期的內容，進一步說明SEL融入學科課程的規劃，以及美國懷俄明州（Wyoming）Pathfinder 實驗高中為孩子規畫SEL學習課程後，為學校帶來的轉變。

## SEL 如何融入學科課程？

社會情緒學習 (SEL) 與學習內容相結合，可為學生帶來不同的課堂體驗，讓他們更有效地掌握學習內容、與他人合作、設立有效目標以及進行有效溝通 (CASEL, n.d.)。要將 SEL 與學科相互整合，有三個不可或缺的元素，分別是：採取以學生為中心的教學方法、協調 SEL 教學與學科教學的目標、選用互動式的教學方法，以下分別說明。

### 採取以學生為中心的教學方法

教師應先深入了解學生的學習狀況，並評估是否有特殊學習需求，進而根據學生需求進行縝密的教學規劃。為此，教師需以開放的態度調查學生對學習內容與教學方式的看法，進一步思考可整合的教育資源，並規劃適切的學習策略，如同儕學習或課外體驗活動，透過這些方式逐步與學生建立信任。此外，教師亦可尋找能激發學生正向學習動機的資源，幫助學生與這些資源建立連結，以提升學習成效。

除了課前的初步調查外，教師在教學過程中亦應持續關注學生的學習狀況。例如，當發現學生在課堂上難以集中注意力時，可透過簡單的投票方式迅速掌握學生對教學節奏的感受。教師可請學生以手勢比出 0 (拳頭) 至 5 的數字，表示對課程進度的適應程度 (5 代表過快，0 則表示過慢)。此外，亦可運用社會情緒學習 (SEL) 工具，如「Exit Ticket」，即時了解課程安排是否符合學生的學習需求，並適時調整教學內容與節奏。

在教學內容的選擇上，應兼顧多元文化，運用能幫助學生探索不同文化的學習素材，以培養求知慾與開放的學習態度。同時，也能讓學生在學習過程中養成尊重與包容不同文化的素養。



藉由採取學生為中心的教學方法，使教師與學生建立信賴關係，並使教學更加貼近學生需求  
取自 [Freepik](#)

#### Exit Ticket

1. 在本週的課堂中，我感受到... (最多選擇 3 項)

創意  重要  有趣  平靜  興奮  有靈感  成功  困惑  沮喪  不喜歡  效果顯著  壓力  迷失  無聊  其他：

2. 在今天的課堂中，我學到了一些東西，我認為這些是... (複選，可全選)

我關心的  
 對所有人都很重要的  
 我沒學到任何東西  
 其他：

3. 在今天的課堂中，我做到了這些事情... (複選，可全選)

和其他同學分享的我的想法和我的作品  
 我從其他人身上學到一些東西  
 嘗試對某件事情進行調整使它變得更好  
 以上都沒有  
 其他：

收集完學生的意見回饋，教師應審慎評估分析這些意見回饋，並作為後續課程調整的參考方向  
整理自 Alison G. Boardman & Ashley Seidel Potvin。

此外，學生的學習心態受到多種因素影響，包括過去的學習經驗、個人背景、周遭人際環境（如家人與同儕）、以及文化環境等。因此，教師應積極關注學生的想法，幫助其認識自身學習上的挑戰，並建立正向學習心態，提升對學習環境的歸屬感，以及積極的信念，如「努力會帶來成果」、「學習能提升個人價值」。透過這樣的支持，學生將能夠增強學習韌性，進而提升學習表現。

## 協調 SEL 教學與學科教學的目標

每個學科都有特定的教學目標，教師在進行 SEL 融入教學時除了要考量學生應在課堂中習得的知識，也要引導孩子學習如何運用這些知識，以數學課為例，當教師要求學生建構可行的論點，並批判性地評估他人的邏輯推理與思考時，學生將運用以下社會情緒學習（SEL）技巧：

- 社會認知（Social Awareness）：透過理解他人的觀點，預測自己的論點應如何表達，才能更有效地被他人接受
- 自我管理（Self-Management）：進行後設認知，利用已掌握的資訊整理思緒，並歸納出有條理的論點。
- 人際關係技巧（Relationship Skills）：積極傾聽，以理解並深入探討他人的論點，促進有效的討論與批判性思考。

教師應思考如何運用社會情緒學習（SEL）的教學策略，並培養適當的教育心態，以有效引導學生設定學習目標，促進其學習發展並獲得良好成效。例如，當學生無法理解課題表述的含義時，教師可透過不同角度重新詮釋問題，以幫助學生掌握核心概念。此外，教師可提供適當的建議，鼓勵學生在學習後進行自我反思，發掘自身的學習優勢。

在特定學科中，教師也可透過訓練學生的社會情緒感知能力，強化他們對教學內容的理解。例如，在美術課的攝影作品鑑賞中，教師可引導學生思考攝影師如何運用光影來營造照片的情感與氛圍；而在歷史課上，教師則可鼓勵學生深入探討歷史事件的演變，並表達自身對事件發展的理解，藉此加深學習印象。

在師生間的信任基礎上，教師可透過課堂活動規劃，如互動討論、經驗分享、自我反思與回饋機制，幫助學生在面對挫折時學習運用社會情緒技巧，並鼓勵他們尋求外部資源或協助，以提升問題解決能力並克服挑戰。

## 選用互動式的教學方法

在課堂中運用互動式教學法時，學生可透過參與討論、協作與創造的過程，進行更深入的學習。例如，課堂討論不僅提供學生交換觀點與論辯的機會，使其理解不同的思考方式，同時也能提升課堂參與度，幫助學生掌握學習內容，並培養表達能力與有效溝通的技巧。在此過程中，教師需扮演引導與推進討論的角色，例如透過提問引導學生思考：「是否有人對這個觀點持相同或不同看法？」藉此促使學生反思課堂學習內容，並訓練其人際互動、溝通技巧、課堂參與度及領導能力。

此外，教師可運用專題式學習（Project-Based Learning, PBL）來引導學生進行協作與批判性思考。在專題學習中，小組成員需共同蒐集資料，發揮各自的專長來解決問題，並在過程中練習溝通與建立團隊共識，學習如何透過合作做出決策。為提升教學效益，教師可在分組時，刻意安排具備較佳人際關係技巧或較強社會認知能力的學生擔任小組領導角色，協助帶動組員積極參與討論，促進團隊合作，進而提升學習成效。



互動式的教學方法有利於培養孩子的社交與溝通技巧，並加深孩子的學習印象與批判性思考的訓練

取自 [Freepik](#)

## 美國懷俄明州（Wyoming）Pathfinder 高中的實踐案例

Pathfinder 高中是一所位於美國的實驗教育學校，其學生大多因難以適應傳統體制內的學習方式而選擇就讀。這些學生普遍面臨學習困難與注意力不集中的問題，學業成就低落，甚至有部分學生無法順利畢業，因此，該校常被外界視為專門收容「問題學生」的學校。

在一次活動中，學校教師 Ceatriss Wall 和 Elisa Harrison 接觸到了 7 Mindsets 社會情緒學習（SEL）課程，並決定將這套課程資源引進校內，以幫助學生克服學業挑戰，重建學習動機與自信。

## 什麼是 7 Mindsets SEL 課程？

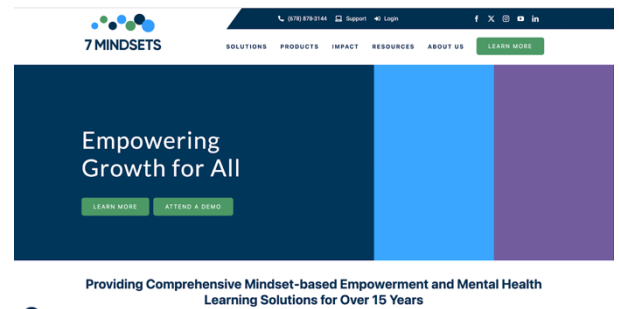
7 Mindsets 是一個 SEL 數位課程的網站，透過數位平台提供完整的 K-12 學習課程、影片及評量工具等教育資源，幫助教育工作者在課堂與學校內推動社會情緒學習（SEL），提供有效的解決方案。該課程旨在改善學生的行為表現、提升課堂參與度，並支持學生的學習與發展。

7 Mindsets 提出的七種正向思考模式包括：

1. 一切皆有可能（Everything is Possible）
2. 探索興趣與優勢（Passion First），以熱情追求夢想
3. 營造良好人際關係（We Are Connected）
4. 對自己的幸福與成功負責（100% Accountable）
5. 懷抱感恩的心（Attitude of Gratitude）
6. 活著是為了奉獻（Live to Give）
7. 把握時間，珍惜當下（The Time is Now）

7 Mindsets SEL 課程將前述理念融入教學內容中，幫助學生建立穩定的心理素質，促進個人成長與發展。

此外，該課程架構依據布魯姆分類法（Bloom's Taxonomy），分為六個學習層次，由低至高依序為：記憶（Remembering）、理解（Understanding）、運用（Applying）、分析（Analyzing）、評估（Evaluating）、創造（Creating）。課程設計的核心在於幫助學生有意識地進步，並學會運用與評估自身所學的知識，以提升自主學習能力與批判性思考。



截自 [7 Mindsets](https://www.7mindsets.com/) 網站

## 學校施行 SEL 課程後的 4 個轉變

### 學生學習行為的改變，與學校畢業率提升

在本案例中，學校每週為學生安排 30 分鐘的社會情緒學習（SEL）課程，透過課程內容引導學生培養奉獻與負責任的態度，讓他們理解「付出才会有收穫」的概念，並意識到若想獲得成功，必須從學習態度與行為上改變自己。

此外，學校在學期初與學期末進行前後測，以評估學生的學習與成長情況。許多學生表示，透過 SEL 課程，他們變得更積極投入學習，並在課堂中體驗與學習到許多新的事物，進一步提升了自我成長與學習動機。課程引進後，學校的畢業率由 58% 提升至 77%。

### SEL 課程為學生帶來許多新的機會

參與課程的學生表示，在 SEL 課程中，他們得到了許多很棒的體驗，例如和老師建立了更好的信賴關係，或在課堂中進行專案式學習。而學生們在畢業後也獲得更好的學習或職涯發展機會。

### 學校成員間的信任感提升

教師將所有課程分為不同班級與小組分頭進行，目的是為了讓特定的小組成員間建立信任關係，幫助他們覺察並抒發心中的負面情感。教師們觀察到，本來有些孩子不願意參與這樣的活動，但當學期結束時，整個小組的成員都能在這個安心的環境中，與成員對話。

### 學校不再被貼上負面標籤

Pathfinder 高中原本被視為「壞孩子」的去處，但當學校整體風氣經由 SEL 課程催化發生轉變時，社區成員對於學校的看法也產生的改變。藉由 7Mindsets 的 SEL 課程，學校教導孩子如何調節會干擾學習的情緒，以及轉變這個狀況的方法，幫助孩子發展穩定的情緒素養，從而促進其學習發展。

## 小結

透過社會情緒學習（SEL），教師能夠培養學生的情緒素養，幫助他們提升自我覺察與反思能力，進而調整學習態度與方法，促進穩定且持續的學習發展。當學生養成正向思維模式，學習便能建立在更堅實的基礎上，使其穩步成長，邁向更佳的學習成果。

### 參考資料

- [1] CASEL(n.d.)Integration of SEL and Academics.  
<https://schoolguide.casel.org/focus-area-3/classroom/integration-of-sel-and-instruction/>
- [2] Alison G. B. & Ashley S. P. (May 29, 2024).Are You Okay? Checking in With Students Using SEL Exit Tickets. CASEL.  
<https://casel.org/blog/are-you-okay-checking-in-with-students-using-sel-exit-tickets/>
- [3] SELexchange(n.d.). 7 Mindsets.  
<https://registration.selexchange.casel.org/selexchange/7-Mindsets>
- [4] 7 Mindsets(n.d.)Curriculum: Alignment and Flow.  
<https://www.7mindsetsportal.com/wp-content/uploads/2018/01/7MSMDC1V3.0/7%20Mindsets%20Curriculum%20Alignment%20and%20Flow%20V3.0.pdf>
- [5] 7 Mindsets(2020).Overview.  
<https://7mindsets.com/wp-content/uploads/2020/03/7-Mindsets-Booklet.pdf>
- [6] Ceatriss W. & Elisa H.(2021).SEL Can be Transformational for Alternative Schools. Equity & Access.  
<https://www.ace-ed.org/sel-can-be-transformational-for-alternative-schools/>

第九期編輯群

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



