

當數學課變得柔軟：讓情緒在校園裡有安放之所

張依庭 / 花蓮縣立三民國民中學主任

摘要

身為國中數學教師，在課堂中融入社會情緒學習 (SEL)，透過教學模式設計，引導學生練習傾聽、表達與自我理解，並在班級經營中讓學生參與制度訂定，提升責任感與自主性。學校也從教師端出發，辦理增能工作坊、共讀與圍圈對話，支持教師自我覺察與成長，並系統性地將SEL融入課程設計與學校文化。我們相信，當大人先練習幸福、願意看見並接住學生的情緒，學校便能成為一處溫柔而堅定的承接之所，也讓學習成為學生情緒得以安放與轉化的場域。

關鍵詞：社會情緒學習 (SEL)、情緒教育、數學課堂、學校文化

「老師，我現在有點情緒，可能沒辦法上課，我可以先去冷靜角冷靜一下嗎？」這是某天上課鐘響前，一位學生走進辦公室，低聲對我說的話。這短短一句，背後卻是他經過長時間練習與信任後，才說出口的自我覺察與表達。

被迫長大的青春失速列車

在我們的校園裡，學生們的生命故事往往比年齡更成熟。普通班的孩子多數來自在地部落，有些人從很小開始，就肩負照顧弟妹的責任，是家中重要的依靠；也有些孩子，生活中時常面對突如其來的衝突與不安，早早學會如何沉默、如何撐住一個家。體育班有些學生為了追逐夢想，在13歲的年紀，選擇離鄉背景，獨自前往數百公里外的陌生環境，展開訓練與學業並進的生活。

這些不易被說出口的生命重量，影響著他們的情緒與學習動機。讓我們更加確信，孩子需要老師們溫柔而堅定的「接應」，協助他們安頓內在、穩定身心，才能真正踏入學習的節奏。因此，「培養學生真心愛自己的生命態度」成為我們教學團隊共同的信念與方向——先看見孩子的情緒，再陪他們找回自己。

情緒是學習的守門員

身為數學老師的我，乍看之下，邏輯性強的數學似乎與社會情緒學習（SEL）的感性南轅北轍，彷彿天平的兩端。但其實不然，我反而認為數學課是能夠提供學生刻意練習SEL的重要機會與場域。記得在服務於前一所學校時，有位中輟邊緣的孩子，曾為了履行「我要讓妳每節數學課都看得到我」的承諾，睡過頭後竟搭計程車趕來上課。那天，我深刻感受到，被看見、被接納的力量。原來，當學生感受到關係中的支持與尊重，內心會長出面對學習的勇氣與動力。從那時起，我更加堅定要在數學課中營造一個安全、接納與鼓勵的氛圍，因為SEL的起點，不只是教他們怎麼運算，而是透過師生的連結，讓他們願意來、願意留下、願意相信自己可以。

在數學課中，我嘗試將「學習」與「SEL」視為同等重要的元素，並透過課程設計實踐其融合。以七年級「直角坐標平面」單元為例，我透過介紹數學家笛卡兒與坐標系統的故事，設計了一堂名為「藏在坐標裡的情書」的課程。學生需運用所學的數學知識，編寫一封「用坐標寫成的情書」，對象可以是朋友、家人，或想感謝的人。在轉譯情感為坐標點的過程中，學生不僅練習了數學概念的應用，也學習覺察自我情緒，並透過文字與圖像，練習如何表達情感與同理心。

此外，我也重視學生在學習過程中，情緒與人際互動的歷程。以分組任務為例，起初經常聽到學生說「我又不會教」或「他都教不會」，這些情緒語句，成為我介入的契機。我會示範溝通的方式，或引導他們觀察其他小組的合作歷程，並在小組討論結束後，帶著全班進行反思，一起討論「怎麼合作更舒服、有效」，慢慢建立班級的信任與溝通文化。

段考後的反思也是我課堂的重要一環。我設計名為「陪自己走一段路：我的段考反思小時光」的問卷，運用4F (Fact、Feeling、Finding、Future) 架構，讓學生能如寫信給自己般，整理這段時間的心情、學習與成長。根據施雲心 (2025) 的整理，4F提問法是由英國學者羅貴榮 (Roger Greenaway博士) 所提出，用以引導學習者從事實與感受出發，進一步覺察學習過程中的洞見，並思考如何將經驗轉化為未來行動。這樣的架構，促使學生對自己的學習歷程產生更深入的思考，也讓他們更有意識地回望自己、整理自己。這個歷程幫助孩子更好地理解自己，也練習溫柔地照顧自己。

從被決定到練習自己做決定

在班級經營上，我嘗試賦權 (Empowerment) 給學生，營造一個讓學生不只是被規則管理的對象，而是能夠參與決策的成員。以加分機制為例，當原有的規則不再適用於新的分組模式，我便與學生討論現況，邀請他們提出建議與可行選項，並引導他們一起修訂出符合班級現況的新規則。過程中，我們不僅討論「該

不該加分」，而是進一步思考：「我們想成為怎樣的班級？」、「哪些行為值得被鼓勵？」學生從初期的沉默與被動，到逐漸主動參與、討論與協調，這段歷程不僅增進了學生之間的理解與共識，更重要的是，他們在這樣的機會中練習了為自己發聲，體驗到「被聽見」與「能影響」的力量。

我理解「加分機制」若僅作為外在控制手段，可能與SEL強調的主體性發展產生張力。因此，我嘗試將規則設計的過程，轉化為引導學生學習價值觀、建立責任感的教育契機。讓學生在共同討論、規劃與修訂規則的過程中，學習如何面對同儕差異、協調彼此分歧，並承擔責任。這樣的做法，也呼應了黃心怡（2005）對「我－汝關係」的強調——當師生之間建立起真誠、信任的對話關係，學生便能從中發展主體性與責任感，進而實踐自我賦權的可能。

此外，Durlak et al. (2011) 在探討有效的SEL課程時指出，當學生能在實際生活情境中參與規劃與決策，他們不僅能增進自我管理與人際技巧，更能培養自我效能與社會責任感。這樣的轉化也在我的課堂中逐漸浮現。有學生曾在課後分享，從一開始覺得「老師決定就好」，到後來開始主動提出建議，參與討論與修正，讓他感受到不只是被管理的對象，而是真正參與班級的一分子。這些小小的轉變，讓我深深感受到：賦權不只是交出控制權，更是引導學生練習當一個在群體中有聲音、有責任的人。當學生參與決策、被理解並受到信任時，會自然地提升責任感與學習投入度。這不只是班級經營的策略，更是SEL精神最日常、最溫柔的落實。

從自己開始練習幸福人生

當學校決定推動社會情緒學習（SEL）時，我們深知，唯有教師先被照顧、先有感受或經驗，才可能真誠地陪伴學生。因此在初期時，學校分批安排教師參與薩提爾（Satir）工作坊，透過探索內在經驗，引導個體建立更真實且一致的自我狀態，並學習與他人建立真誠連結的成長工作坊，協助教師理解自己行為背後的

情緒與需求，並練習表達與傾聽。學校也持續辦理與SEL相關的增能活動，讓老師們有機會在安全的環境中自我覺察、練習表達與傾聽，累積能內化的體驗，進而將這些經驗帶入課堂之中。

近年來雖有教師流動，我們仍透過共讀、圍圈對話等方式，陪伴新進老師，理解SEL的核心價值與實踐方法，使全校教師在學校文化與理念上保持共識與連結。除了教師個別在學科課堂的實踐外，學校也透過課程架構的設計，將SEL融入校本課程，系統性地創造學生練習與應用的場域，讓情緒覺察、關係建立與責任感的培養，成為日常學習的一部分。

這是一場由「大人以身作則先做起」的文化轉動，從學校文化出發的共同前行，讓SEL不只是課程的一環，而是能成為整所學校呼吸與互動的節奏。我們相信，唯有大人先練習幸福，孩子才有可能相信幸福。

參考文獻

施雲心 (2025年3月7日)。4F提問法超萬用！引導思考範例、應用教學與學習單全搜羅。翻轉教育。<https://flipedu.parenting.com.tw/article/009911>

黃心怡 (2005)。自主學習與學生自我賦權：以台北市自主學習實驗計畫學生為例之研究。中正教育研究，4(2)，81-113。
<https://doi.org/10.6357/CCES.200511.0081>

Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Weissberg, R. P., (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>