



# 教育脈動 電子期刊

Pulse of Education

社會情緒學習

第22期  
2026年01月

+

Vol.22

January 2026

# 教育脈動電子期刊第 22 期 目錄

## 主題：社會情緒學習

主編的話 / 劉嘉怡 ..... 1

編輯會名單 ..... 3

### 教育解碼

從美術教室出發：環境布置如何促進社會情緒學習？ / 教育脈動電子期刊  
編輯會 ..... 4

社會情緒學習 × 議題教學：教學實踐的挑戰與策略 / 教育脈動電子期刊  
編輯會 ..... 6

### 教育交流道

從文本到行動：國文教學中社會情緒學習的多元實踐 / 梁熔雀 ..... 8

當數學課變得柔軟：讓情緒在校園裡有安放之所 / 張依庭 ..... 17

從教師出發的 SEL 社會情緒學習實踐分享 / 彭子昕、林育辰 ..... 22

大學生社會情緒學習量表之編製歷程與實施初探 / 張貴傑、葉家豪、高旭繁、  
何慧卿、張志豪、薛曉華 ..... 27

華德福幼兒園的社會情緒學習 / 林尚頤 ..... 38

幸福，從教師開始：以 BEST ME 實踐社會情緒學習的第一步 / 陳學志、 吳怡萱、蔡孟寧.....	45
--	----

## **寰宇教育視窗**

借鏡國際視野：社會情緒學習政策的推動啟示 / 教育脈動電子期刊編輯會 .....	54
---	----

## **教育新訊**

打造學校社會情緒學習的實踐指引：《新時代關鍵力：社會情緒學習在 學校課程的體現與實踐》 / 教育脈動電子期刊編輯會 .....	56
--	----

## 主編的話

劉嘉怡 臺南市立復興國民中學教師

近年來，教育現場越來越重視學生的心理健康與人際互動能力，當孩子學會理解自己、關懷他人，學習也變得更有溫度。社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）正是在這樣的背景下，成為當代教育的重要關鍵詞。

《教育脈動電子期刊》第22期以「社會情緒學習」為主題，從學齡前到高等教育的不同教育階段出發，帶領讀者一同瞭解社會情緒學習在課室、校園乃至政策層面，所展現與推動的各種樣貌。

本期「教育解碼」專欄收錄2篇由本刊編輯會自國家教育研究院電子報特別擇選的文章，分別從教學環境與課程實踐的角度切入。其中〈從美術教室出發：環境布置如何促進社會情緒學習？〉摘述黃祺惠副研究員整理出5項美術教室布置策略，說明空間設計如何成為孩子情緒表達與人際互動的助力；〈社會情緒學習 × 議題教學：教學實踐的挑戰與策略〉則簡介劉欣宜副研究員以國中階段為例，分享教師結合社會情緒學習與議題教學的實踐經驗，提供因應策略與方法，詳細內容皆可進一步點閱國教院電子報文章。

「教育交流道」專欄聚焦於教育現場的多元實踐，梁熔雀教師的〈從文本到行動：國文教學中社會情緒學習的多元實踐〉，透過多元文本引導學生自我覺察與社會關懷；張依庭主任的〈當數學課變得柔軟：讓情緒在校園裡有安放之所〉，分享以傾聽與參與的方式，讓數學課成為學生安心表達情緒的場域。彭子昕與林育辰共同創辦人的〈從教師出發的SEL社會情緒學習實踐分享〉，則強調社會情緒學習更需要教師與學生共同的體驗。張貴傑副教授、葉家豪諮商心理師、高旭繁教授、何慧卿副教授、張志豪副教授、薛曉華副教授所共同撰寫的〈大學生社會情緒學習量表之編製歷程與實施初探〉，以量表研究回應高等教育學生的情緒與人際需求；林尚頤執行長的〈華德福幼兒園的社會情緒學習〉，從幼兒教

育觀點說明社會情緒學習如何透過日常生活與活動設計，培養幼兒的情緒發展與社會互動；陳學志講座教授、吳怡萱助理教授、蔡孟寧博士後研究員的〈幸福，從教師開始：以BEST ME實踐社會情緒學習的第一步〉，說明推動社會情緒學習應從教師自我照顧與專業成長出發。

本期「寰宇教育視窗」專欄為本刊編輯會以〈借鏡國際視野：社會情緒學習政策的推動啟示〉一文，導引介紹林哲立副研究員撰寫並刊登於國教院電子報文章，該篇文章整理國際間推動社會情緒學習的政策與實踐經驗，歸納出對我國未來制度推動、師資培育與教學的啟發。

「教育新訊」專欄中，本刊編輯會精選國教院於2025年5月所出版的專書《新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐》，並以引文〈打造學校社會情緒學習的實踐指引：《新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐》〉摘要林哲立副研究員於國教院電子報中所撰寫的專書介紹，提供學校與教師推動社會情緒學習的實作參考。

本期文章以多元觀點呈現社會情緒學習的理念與實踐，讓我們重新思考教育的核心——不只是教會學生知識，更要教會他們理解、共感與關懷。期盼這些故事與經驗，能為教育現場帶來更多溫暖與力量。

## 編輯會名單

發行人 林從一（國家教育研究院院長）

總編輯（2024~2025年）

薛曉華（國立清華大學師資培育中心副教授）

編輯委員（2024~2025年）

李惠銘（新北市立桃子腳國民中小學退休校長）

張哲溢（桃園市蘆竹區海湖國民小學教師兼教務主任）

陳世文（國立東華大學教育與潛能開發學系副教授）

陳昫姮（臺北市濱江實驗國民中學校長）

陳榮政（國立政治大學教育學院副院長兼教育學系主任）

黃小萍（臺北市立萬芳高級中學教師）

詹美華（國家教育研究院教科書研究中心副研究員）

劉嘉怡（臺南市立復興國民中學教師）

（依照姓名筆畫排序）

# 從美術教室出發：環境布置如何促進社會情緒學習？

教育脈動電子期刊編輯會 / 國家教育研究院

## 摘要

學生的學習歷程不僅是知識吸收，也涵蓋情緒表達與人際互動。本文透過美術教學場域，整理5項實用的教室布置策略，提供教師創造支持社會情緒學習教學空間的參考。

**關鍵詞：** 社會情緒學習、美術教室

教室不僅是知識傳遞的場域，也承載著學生情緒交流與人際互動的歷程。特別是在美術課中，學生透過創作、觀察與分享，表達自我情緒、理解他人感受，是實踐社會情緒學習的重要契機。

本刊編輯會特別擇選國教院電子報於2025年3月所發行第253期「研究紀要」專欄中，國教院課程及教學研究中心黃祺惠副研究員的文章〈如何透過美術教室環境布置增進學生的社會情緒學習成效？〉，透過訪談教師，整理出5項教室布置策略，探索如何在美術教學中落實社會情緒學習，提供教師在教學與空間安排上的實用參考。

[〈如何透過美術教室環境布置增進學生的社會情緒學習成效？〉](#)

# 社會情緒學習 × 議題教學：教學實踐的挑戰與策略

教育脈動電子期刊編輯會 / 國家教育研究院

## 摘要

近年來，社會情緒學習（SEL）越來越受到重視，許多國家推動相關課程，以促進學生的學習表現與幸福感。本文以國中階段為例，探討SEL與議題教學結合的可行性，分析教師在教學實施上可能面臨的困難，並提出相關因應策略，可作為課程設計與教學實踐的參考。

**關鍵詞：** 社會情緒學習、課程綱要、議題教學

社會情緒學習已成為全球教育改革的重要議題，強調培養自我覺察、人際關係與責任決策等核心能力。面對此一教育議題，教師如何在課堂中兼顧知識傳授與情意培養，成為教學實踐上的重要挑戰。

本刊編輯會特別擇選國教院電子報於2025年4月所發行第254期「研究紀要」專欄中，國教院課程及教學研究中心劉欣宜副研究員撰寫的文章〈社會情緒學習結合議題教學，可以怎麼做？〉，作者以國中現場為例，點出教師在理解社會情緒學習理念與教學轉化上所遭遇的問題，並說明相關因應策略與做法，提供第一線教育工作者瞭解與參考。

[〈社會情緒學習結合議題教學，可以怎麼做？〉](#)

# 從文本到行動：國文教學中社會情緒學習的多元實踐

梁熔雀 / 高雄市立高雄高級商業職業學校國文科教師

## 摘要

本文以教育部推動社會情緒學習 ( Social and Emotional Learning, SEL ) 政策為背景，分享國文教學如何融入SEL五大核心能力。其中舉述的素材，橫跨新、舊課綱、不侷限於傳統文言或現代白話文本；國文教學設計，長期以來致力於融入各項議題、深究素養教學的努力。透過多元文本的閱讀、性格測驗的分析、社會議題的融入，引導學生自我覺察，促進同儕理解，培養人際互動技巧，關心社會脈動，體現負責任的決策，彰顯SEL理念在教學現場的深耕與落實。

**關鍵詞：**社會情緒學習 ( SEL )、自我覺察、多元文本、國文教學

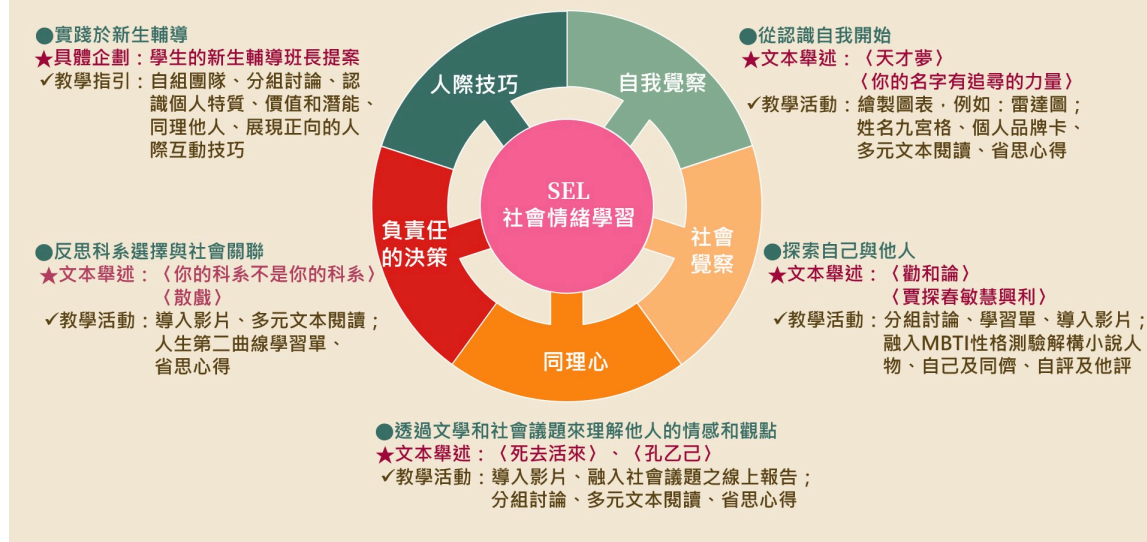
近年來，情緒健康的問題逐漸受到重視，為了實踐「健康台灣」的國政願景，教育部在2025年2月27日宣布，啟動「幸福教育、健康臺灣幸福學校、師生共好：教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」（114年至118年），正式邁入臺灣的SEL元年，以營造友善且幸福的校園環境。

社會情緒學習（SEL）包含五大面向：自我覺察（Self-Awareness）、自我管理（Self-Management）、社會覺察（Social Awareness）、人際技巧（Relationship Skills）、負責任的決策（Responsible Decision Making）（陳學志，2024；CASEL，2020）。若能將這些概念融入教學設計，不僅能讓師生感知自己的定位和價值，也能夠理解社會脈動，透過師生、同儕的互動，轉化為具體行動，更能體現教學相長、美好而正向的課堂風景。因此，筆者試著扣合社會情緒學習（SEL）的面向，盤點過往及現階段的教學經驗與班級經營，梳理出國文課程融入SEL的可能性，希冀藉此拋磚引玉，引動更多教育先進者發揮巧思，攜手共好。

## 圖1

作者依舉述示例繪製——國文教學中的社會情緒學習

# 國文教學中的社會情緒學習



## 一、自我覺察：從認識自我開始

社會情緒學習的第一步，是培養學生的自我覺察能力，幫助他們認識自己的特質、價值與潛能。在技高國文教材中，收錄了張愛玲的〈天才夢〉，張愛玲自剖式的散文，揭示了她的天份與困頓，因此，可以試著透過繪製圖表（如雷達圖等）來展示對張愛玲的瞭解，以及對自我的認知。而在教導簡媜〈你的名字有追尋的力量〉一文時，嘗試引導學生從名字開始來認識自己、家人與同儕，同時連結生日花平臺、搜尋同一天生日的名人等方式，來深究人格特質與生命故事。然後，再透過延伸閱讀〈你的名字就是你的品牌〉、打造自己個人的品牌卡，讓學生思考並書寫對自我的認識與肯定。這樣的活動，不僅能夠促進學生自我理解，同時，也能展現個人魅力與自信。

## 二、社會覺察與人際理解：探索自己與他人

除了自我覺察外，理解自己與他人的差異與共通點也很重要。〈勸和論〉一文，鄭用錫以文人之姿，呼籲居住在臺灣的各族群應和平共處，對族群的融合具有積極意義。在教學設計上，一開始讓班上學生按照不同的分類（例如：性別、是否擔任幹部、族群等等）起立或坐下，具體參與分類的意義。然後，導入丹麥國營電視臺形象廣告影片，讓學生理解族群分類的樣態。再搭配學習單書寫，讓學生反思自己及同儕間，彼此性格的異同、與文本間的關聯，理解到人心不分類，械鬥自然平息的真諦。

〈賈探春敏慧興利〉一文，則以小說人物與MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）性格分析為主題，讓學生從文學角色出發，探討小說人物性格的特質，透過自評與他評反思自己及同儕之性格差異。例如：有人認為賈探春有責任感、重實際又理性，符合ENTJ的性格（指揮官）特質；也有人認為賈探春重視收支效益、實務營收、溝通細膩，分明是ISFJ人（守衛者）。透過學生的分組報告，不難發現學生透過MBTI測驗，在探索自己與他人（包括小說人物以及同儕）的進程，以及體現社會覺察與人際理解的努力。

### 三、培養同理心：閱讀多元文本，理解他人處境

同理心，說起來容易，真正要能夠設身處地為他人著想，卻十分不易。因此，在教學設計上，不妨試著融入相關的社會議題，讓學生感知社會脈動，例如：筆者在上黃春明的〈死去活來〉這篇小說時，試著讓學生延伸少子化、高齡化等相關議題，在新冠疫情期間完成線上報告。而在探究魯迅〈孔乙己〉一文時，結合多元文本，讓學生站在不同的視角，體會弱勢群體的處境與情感。誠如學生黃生所述：「〈孔乙己〉這篇文章在講述孔乙己被社會邊緣化，受貧窮和社會地位的壓迫，也反應了當時社會的殘酷，但現在的社會依然存在這種社會問題，有貧富差距和社會地位不均等，像延伸閱讀的〈工地外勞〉裡，就在講述那些外勞來臺工作受到不平等待遇跟歧視。另一篇〈異鄉人在牛津，與沒有終點的

「鄙視鏈」共處——這些「特殊文化」不斷考驗著我）是在講述如果在意別人眼光就會失去自我等，所以不必在意別人眼光，活出自己的樣子。最後一篇〈老狐狸〉是在講述同理心，生活裡多點同理心，這世界就會更美好，孔乙己不僅出現在國文課本上，也不僅只在以前，現在也有孔乙己的身影出現，我們應該多點愛心，而不是取笑和歧視。」透過文學與議題的探究，期許學生學會同理他人，提升社會覺察能力，並在互動中練習人際技巧。這不僅深化了他們對社會脈動的理解，也為未來的超高齡社會，埋下許多良善的種子。

#### 四、負責任的決策：反思科系選擇與社會關聯

生涯規劃不管對於哪個階段的人生而言，都是很重要的課題，之於高中生，如何依據自身志趣抉擇升學校系、甚或考量其與未來職涯的關聯性，確實值得深思。當筆者上到黃俊儒〈你的科系不是你的科系〉一文時，試著加入了「上大學才發現念錯系百萬Youtuber」許伯諭的故事及多文本的閱讀：雪羊〈冷門科系？只是你看不見社會的全貌〉、顏聖紘〈高中生選系三部曲〉，鼓勵學生反思並書寫個人志趣與社會需求之關聯，協助學生做出符合自我認同與社會期待的選擇。學生楊生在閱讀多元文本後，有了這樣的思考及體悟：「我身為廣設生，我感到十分驕傲。因為我比在大學才選這類型科系的人多了3年的經驗（歷練）。」她在去年畢業後，選擇雲科大工業設計系就讀，繼續厚植設計的學養。

圖2、3

110學年度第一學期1年17班楊采函作品（已取得本人同意）

讀完了以上的文章，我想說的是：507

good! b+++

台灣的教育體系、理念很失敗，但同時因為這一失敗令強者更強、弱者越弱，畢竟在不是大多數支持且給予幫助下，能靠的只有自己的能力以及堅持（熱情），也更早知道社會的規則（沒有能力，誰也不會給予機會）。我身為廣設生，我感到十分驕傲。因為我比在大學才選這類型科系的人多了3年的經驗（歷練），在純真與沈思間思考我的特色和需要專注加強的東西，同時身處在商科學校，我見識到商科對於領導、處理事物的細膩能力還有大局觀，也學習到因應各種不同商業委託所需具備的條件（觀察力、聯想性、相關性、注意力等）。這些通通都不是在高中

學得到的，而是部分學生/家長/師長所瞧不起還認為課業無壓力的高職。

雖然技職的學習歷程檔案相對好做，作品也多，但這意謂著在專業領域上的競爭者就愈多愈強，所以我們必須思考要如何在這領域駐足，而我們的價值又是什麼？需要往哪努力？一不慎就會變成芸芸眾生中的一員，既沒特色又容易被取代，在高職（五專）可不能只靠成績、學歷，能力才是主要重點。

「嘴巴說說的興趣從來只是蜻蜓點水，走馬看花，是發生在普通學子身上，不敢跨又不覺得有天賦卻又有興趣，因此他們羨慕著能走向自己興趣且成為職業的人們。

「有些人會想有天賦去做才較容易成功，但實際上支撐動力的是「熱情 & 堅持」，而在思考要不要將興趣變成專業的時候，其中會讓手伸向是的，不是別的是熱情。

很棒的省思，理性分析自身的優劣（技職生），同時，不斷地回扣「熱情」的召喚！祝福好未來在連串的探索中，仍能向著心之所向大步邁進。

同好

閱讀洪醒夫的〈散戲〉，除了感知舊文化即將被新文化取代的無奈之外，也試著讓學生同理小說人物的困境，為他們尋找人生的第二曲線。學生林生認為：「即將解散的歌仔戲團長金發伯可以去當劇團講師，一方面可以化解年齡大無法親身下場演出的問題，也能充分發揮他在歌仔戲中的經驗和秘訣；秀潔可以當社團老師，因她事事親力親為，加上對歌仔戲的熱忱，氣場強勢，也能震住學生。」

無論是小說中的虛擬實境或是現實世界中的處境，從學生的作品中，可以看見他們認真的思考志趣與社會需求間的關聯性，反思科系選擇或是職涯選擇與社會脈動的共震頻率。

圖4、5

113學年度第一學期2年1班林芊玟作品 ( 已取得本人同意 )

☆散戲之職場篇：職務再設計 班級：201 姓名：林芊玟 座號：20

延伸思考及影片	從影片中，你發現了中高齡就業會遇到哪些問題？	聘用中高齡就業的資方可以怎麼做呢？
(1) 你知道什麼是職務再設計嗎？	1. 工作漸漸使不上力，學習速度下降老花眼。 2. 年紀大不克心中而力不足。	經過工作分析，改善工作條件，提供輔具，外派適當工作，重新設計作業方案發揮專配合人
職務再設計 工作好動力	1. 年齡增長企業會考慮中高齡員工是否再勝任。 2. 雇主更偏向請年輕漂亮/帥氣的人做員工當門面。 3. 會擔心員工年齡差距太大不會影響工作效率。	雇主可以增加輔具提供員工使用營造改善的工作環境。 職務再設計計畫改善工作設備、條件、環境、調整工作方法提供就業輔具
銀髮員工職務再設計 播放：07:25-14:39	(3) 秀潔、金發伯、阿旺嫂三人，將會在玉山歌仔戲團解散之後失業，請你從他們三人中任選其中一人，依文本所提供的資訊，以及人力銀行平台所提供的職缺考量，為他(她)提供未來求職的建議，並說明理由及未來願景。	金發伯：可以去當劇團的講師一方面可以化解年齡大無法親身下場演出的問題，也能充分發揮他在歌仔戲中的經驗與知識。 阿旺嫂：可以當50H0族，更方便於她需要帶小孩的需，也能更自在的安排時間。 秀潔：可以當相關社團的老師，因她事親力親為，加上對歌仔戲的熱忱，氣場強勁也能震懾學生。

(4) 缺工職場如戰場，青銀世代到底是互相角力，排擠？還是可以透過互補、經驗傳承來消弭代溝，攜手共創勞動力呢？請閱讀右列兩篇報導後，分別摘取資料甲、乙之文章重點，並舉述事例來說明你的看法。

甲. 台灣經驗傳承 乙. 日本青銀共創

資料甲：隨著台灣即將進入超高齡社會，勞動市場平均年齡也隨之上升，因此勞動力也提出了與之相應的方案來鼓勵雇主們聘用中高齡員工，當然意思並不是因為聘請中高齡員工又有弊沒有利。事實上中高齡員工的職場經驗豐富，能有效的指引年輕員工少走十年彎路。

資料乙：由於日本社會的就職年齡直線上升，年輕人的就業市場大受壓迫。但政府卻常關心老年人的福利，大大優待了年輕人，老年人的福利好了是好了，但青年人的就業率也大大下降，所以大家希望政府能更關心青年人的就業市場。

隨著就業爭議議題的增加，政府是否應該去平衡這個現況呢？我認為現在隨著外籍勞工的增加和AI的進步，年輕人的就業市場已經很狹窄了，若是再讓老年人促進就業，我想年輕人的失業率也會大幅度增加的。

那麼可以怎麼做呢？不能維持平衡？

圖為

五、人際技巧與領導力：實踐於新生輔導

SEL不只是實踐於課堂學習，更重要的是能履踐於實際生活中。學期末時，即將升上高三的導師班學生，在筆者的鼓勵下，班上有三組學生主動爭取擔任新生的輔導班長，從她們誠懇而真摯的政見中，看見了SEL體現的價值（以下茲就三組學生的提案內容，筆者以3W1H的方式製表呈現）：

表1

作者依學生提案內容製作新生輔導班長各組提案比較表

組別	Who (我們是誰?有什麼特質、能力?)	Why (為什麼非我們不可?)	What (我們可以做什麼?)	How (我們打算如何做?)
1	社團幹部·擅長溝通與規劃·細心耐心·善於傾聽	橋樑角色·減少新生不安·感同身受·陪伴新生適應	校園導覽·選課選社分享·資處科課程說明	實地帶領·主動關心·協助解決問題·帶導覽·分擔壓力·勇於承擔
2	多元幹部經驗·熟悉校園行政與幹部職責	熟悉校園與行政·能即時協助新生與導師	校園導覽·幹部指導·選課選社經驗分享·情緒關懷	新生訓練帶領·定期關懷·經驗分享·即時解惑
3	學業優異·競賽獲獎·豐富幹部與志工經驗	學業與活動成就突出·具領導與服務精神	校園導覽·課程證照介紹·選課指導·社團交流建議	主動關心·迎新統籌·一對一指導·定期諮詢

她們在提案中，覺察自我的特色與價值，同理新生學弟妹的青澀與擔憂，具體規劃引導學弟妹認識校園與科系特色的準備，展現正向的人際互動與領導能力，這不啻為SEL學習成果的最佳驗證。

## 六、結語

綜觀上述教學活動，不難看出無論是舊課綱還是108新課綱，無論是文言文或是白話文，這些設計並未侷限於特定的時間軸或線性進程，而是展現了國文科教學持續深耕素養導向與對焦社會情緒學習 (SEL) 核心能力的努力。國文教學始終致力於引導學生看見自己、感知他人、理解世界的樣貌。透過文學的視角，學生不僅學會情感表達，更能啟發思辨、拓展視野、體現SEL理念與價值、描繪未來的願景。

近年來，人工智慧 (AI) 研發進展飛速，不免讓教學現場的老師憂喜參半，一方面是學習新興科技帶來的挑戰，讓老師得持續精進學習、提升能力，跟上時

代進化的腳步；另一方面則是新興科技與人文領域，究竟是疊加省力的跨域合作？抑或是失焦的對奕？期盼SEL的推展，能促進師生幸福教育與共學共好，同時提醒教師莫忘回歸SEL核心精神，照顧好自身的身心健康，唯有如此，才能以充沛的能量持續陪伴學生成長。

## 參考文獻

教育部 (2025年2月27日)。幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好 教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」。

[https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?  
n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0)

陳學志 (2024)。社會情緒學習的內涵與實踐原則。師友雙月刊，648，13-18。

[https://www.ttb.org.tw/index.php?  
inter=newMonthly&id=206&did=1183](https://www.ttb.org.tw/index.php?inter=newMonthly&id=206&did=1183)

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).

*What is the CASEL SEL framework?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

## 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>

## 從教師出發的SEL社會情緒學習實踐分享

彭子昕 / 籽樂教育共同創辦人  
林育辰 / 籽樂教育共同創辦人

### 摘要

2025年2月教育部公布「社會情緒學習中長程五年計畫」，文中指出當前國內外教育現場，在疫情過後數年充滿諸多問題及挑戰，因而現今教育現場更積極及普遍推動「社會情緒學習 ( SEL )」，有其必要性。

筆者團隊自2020年起，在全臺灣幼兒園與小學推廣情緒教育，發覺社會情緒學習更需要的是教師與學生共同的體驗，因而除了提供「兒童SEL社會情緒學習檢測」，亦建置教師自評幫助自身察覺。在課程上，強調教師「先玩過一次」、「每天5分鐘，養成情緒力」的微型模組設計，減輕教師負擔，更容易將SEL融入師生日常。

**關鍵詞：** SEL教師自評、教師自我照顧、SEL微型活動設計

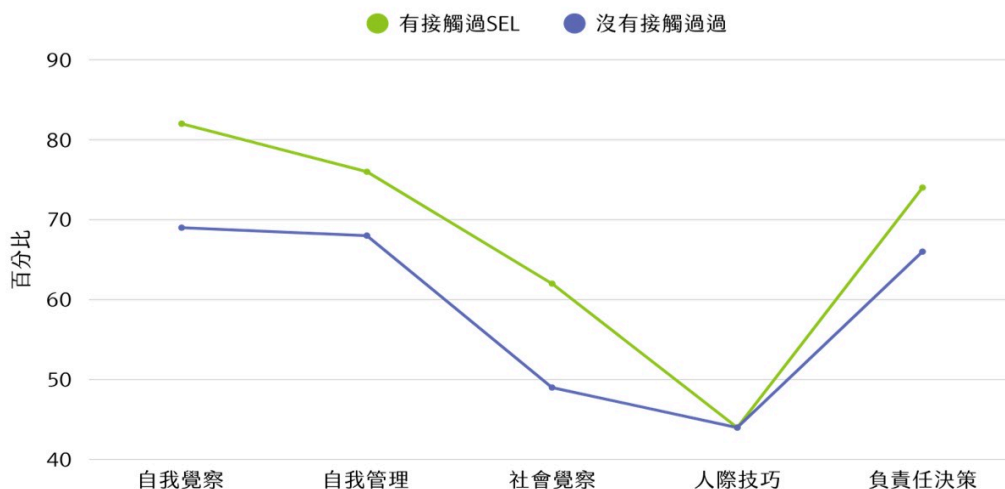
## 一、透過SEL教師自評，師生成為情緒學習上的同行者

筆者團隊為能瞭解臺灣教師的社會情緒學習情形，以及協助教師對於自身SEL能力的認識，在2024年翻譯並改編CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)個人SEL自評表，經由標準化及信效度統計考驗，編製完成「SEL社會情緒學習教師自評量表」，於團隊SEL教師工作坊與推廣活動中，邀請教育現場教師填寫。該量表有5個分測驗，合計45題，分別檢測教師5項社會情緒學習能力：1.自我覺察（情緒察覺、自我認識與價值、成長心態）；2.自我管理（情緒管理、動機與目標設定、計畫與統整）；3.社會覺察（同理心、換位思考、社會脈絡理解）；4.人際技巧（溝通技巧、建立關係與團隊合作、衝突處理）；5.負責任決策（問題分析、問題解決、反思）。

截至2025年5月，SEL自評量表總施測者有412位教師，最多為國小教師263人、占64%；其次為幼兒園教師100人、占24%；國中以上教師為49人、占12%。八成教師（331人、占80%）表示未接觸過SEL，僅有兩成教師（81人、占20%）自評有接觸過SEL。以下針對有無接觸過SEL的兩群教師，在五項能力的自評分數，對照此檢測常模之分數百分比比較，如圖1。

圖1

**有無接觸過SEL社會情緒學習教師自評結果之比較**



整體而言，有接觸SEL的教師表現優於未接觸者，顯示SEL介入對教師社會情緒能力具有正向效益；但是，無論是否接觸過SEL，教師在自我相關能力（自我覺察、自我管理）與負責任決策能力上的表現相對較佳，為瞭解其原因，我們透過工作坊邀請教師們分享，大部分教師表示：這些能力可能較容易透過日常教學與自我經驗累積，相對來說是自己較有自信的部分。

受測教師們在人際互動面向的自評分數相對較低，其中「社會察覺」能力在未接觸過SEL組中自評分數低於平均，在接觸SEL後，「社會察覺」能力提高；而「人際技巧」在兩組中皆呈現最低分數（44%），並且沒有在接觸SEL後出現成長。此兩項能力與同理心、溝通與衝突調節等能力有關，透過此評量結果，我們也更能設計教師支持及工作坊內容時做調整，聚焦強化相關議題。

別於過往僅評量孩子的現況，教師透過自評，能察覺自身在SEL核心能力上的優勢與待加強處，也能在實踐中持續精進，進而與學生一同學習、共同成長，成為彼此情緒旅程上的同行者。

## 二、SEL教師體驗與設計理念

筆者團隊皆為教育現場教師，瞭解教師的難處及工作之繁忙，於2020年開始推廣情緒教育時，便將活動設計聚焦在教師的自我覺察體驗，以及能直接帶回班級生活中使用的引導方法為核心，並強調「先照顧好自己，才能照顧孩子」的理念。

除了結合實證SEL架構與本土脈絡，筆者團隊辦理之12個單元工作坊，皆由教師體驗出發，「先玩過一次」的設計。如此一來，除了符合SEL課程Active主動性之外，更能讓教師從自身感受出發，瞭解情緒的運作方式，辨識自己在教學情境中的情緒反應，進而產生實際的內在覺察與轉化。這樣的設計，也讓教師不再只是「學習一套教別人的技巧」，而是在過程中實際經歷「如何照顧自己」，不僅降低教師未來在班級實施SEL活動的心理門檻，也讓教師更能理解學生在活動中可能出現的反應與需要，進而調整引導方式。

在實務上，即使教師認同SEL的重要性，而在緊湊的學期中安排整堂課來實施，更是學校導入SEL的困難處。於是，筆者團隊將活動設計以「每天5分鐘，養成情緒力」的微型模組，鼓勵教師運用教室中常見的零碎時段（如：上課前、下課鐘響後、午餐時間、課堂轉換時間）。舉例來說：「每日情緒簽到（Daily Check-in）」幫助學生練習自我覺察與命名感受；「自我激勵語句的練習」鼓勵學生發展成長型思維與自我肯定的語言習慣。這些短而頻繁的小練習，不增加教師的教學負擔，更能潛移默化地培養學生的情緒素養。我們常說：「把一件小事每天做好，就能創造大改變。」從教師的回饋中，我們看見許多班級的氣氛因此轉變—學生之間更願意表達情緒，彼此更有同理心。

### 三、挑戰與未來展望

透過工作坊蒐集到來自教師們的回饋與聲音，讓筆者團隊深刻感受到：當教師被看見、被支持，也願意踏出情緒教育的第一步時，改變便悄然發生。當然，目前在推廣時仍會面臨一些挑戰，其中最顯著的部分有三：第一，在導入初期常

被忽略的是，SEL不僅僅是額外的課程教案，更需要融合於日常教學與班級經營當中。第二，活動設計的模組化與彈性運用是重要關鍵，能讓教師根據班級特性自由調整，降低實施門檻。第三，SEL不只是個別教師的嘗試，應該由上而下納入學校整體文化，成為支持師生福祉的共同目標。

展望未來，推動SEL需更加著重於建立支持教師持續自我照顧與反思的機制，並推動教師社群，建立定期對話的平臺。同時，也應讓更多教育現場，特別是偏鄉及資源有限的學校，有機會共同實踐SEL，朝向更平等、溫暖的教育環境邁進。

## 參考文獻

籽樂教育 ( 2025 ) 。AI時代必備的情緒超能力-最適性SEL社會情緒學習。桃園市：籽樂教育。

教育部 ( 2025 ) 。教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫 ( 114-118 年 ) 。

<https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf>

## 大學生社會情緒學習量表之編製歷程與實施初探

張貴傑 / 淡江大學教育心理與諮商研究所副教授

葉家豪 / 諮商心理師

淡江大學教育心理與諮商研究所碩士

高旭繁 / 東吳大學心理學系教授

何慧卿 / 玄奘大學社會工作學系副教授

張志豪 / 輔仁大學心理學系副教授

薛曉華 / 國立清華大學師資培育中心副教授

### 摘要

當代高等教育學生面臨情緒挑戰與人際適應困難，本研究旨在發展一份具信效度的大學生社會情緒學習 ( Social Emotional Learning, SEL ) 量表，以回應後疫情時代教育現場對學生情緒與人際能力的支持需求。研究以教師觀察為基礎，參考CASEL ( 美國社會情緒學習協會 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL ) 理論與在地文化脈絡，透過專家效度、以北部私立大學學生為施測對象，進行預試與正式施測，建構出涵蓋六大構面的26題量表，並分析性別、學院與年級的差異。研究結果顯示量表具良好信效度，可作為課程設計與輔導介入的實證工具。

**關鍵詞：**大學生、社會情緒學習、量表編製

## 一、研究背景與動機

社會情緒教育在當今國際教育領域備受關注，已成為一項全球性的趨勢，其興起源於對全人發展的更全面關注以及對情感健康和社交技能的日益認識。全球化、技術發展和社會變革帶來了新的壓力和挑戰，需要人們具備更多情感智能和社交技能以適應這些變化 ( CASEL, 2003 ; Goleman, 1995 ) 。

在臺灣的大學生於疫情後，也同樣面臨情緒挑戰與環境壓力的顯著增加 ( 劉珈倩，2021 )。特別對於私立大學學生而言，家庭社經地位差異與升學歷力進一步加劇其身心困擾 ( 馬國勳、陳婉琪、廖恩彩，2022 )。本研究中所編制之量表的緣起，來自於橫跨四所學校的研究團隊教師，因共同參與某一跨校教師社群，在討論專業助人科系教學規劃議題時，團隊教師分別討論到從自身於私立大學教學經驗中，綜整發現私立大學學生有以下的困境：

- ( 一 ) 學生語彙匱乏，除焦慮、緊張與擔憂等外，難以辨識自身的正向情緒。
- ( 二 ) 學生避免表達真實情感，與同儕互動真誠度下降。
- ( 三 ) 擔任導師班級的學生同時接受資源教室服務的比例增加，多數學生在中學階段即開始透過服藥穩定情緒。亦有教師分享學生因憂鬱發病，期末出現學習績效下降，但學校缺乏彈性協助的機制等情形。
- ( 四 ) 助人科系學生的身心狀況，直接影響實習與未來助人專業的表現，如何引導其對自身情緒的覺察與管理、人際關係的維護與合作等，都需融入社會情緒學習 ( SEL ) 方案。

這僅是社群中幾位教師於各自教學場域的觀察，雖無法代表目前所有的大學生，但該教師社群的參與者均一致同意，瞭解與引導大學生的自我覺察、情緒管理、人際關係互動與合作等的發展確實相當重要。然當社群教師期待可以透過社

會情緒學習相關問卷或量表來更客觀的瞭解大學生的社會情緒能力時，卻也發現現有國內外SEL的相關問卷多以中小學生為對象，大學場域中，面對從青少年期進入成年初期的大學生亦需要一套能協助師生瞭解學生SEL能力的客觀工具，以支持學生自我檢核與發展目標設定。本研究即以此為基礎，聚焦教師觀察所得的SEL能力差距，作為量表開發的前導動機。並藉由心理計量的方法，參考文獻後編製題目，再進行相關信度、效度分析，以建構適用於大學的SEL測量工具，供日後課程設計、相關研究與輔導介入之參考。基於研究施測的便利性，研究團隊選擇以北部私立大學學生為例。本研究聚焦在私立大學生的討論，但量表在後續發展尚仍可以關注不同地區及公私立大學生的施測成果。

## 二、相關文獻探討

### (一) 全球與臺灣SEL研究現況

社會情緒學習 ( SEL ) 由CASEL ( 美國社會情緒學習協會 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL ) 提出五大構面：自我認識、自我管理、社交意識、人際關係技巧與負責任的決策 ( CASEL, 2003 )。Goleman ( 1995 ) 亦指出，情緒智力是個體適應社會變遷與壓力挑戰的關鍵，強調情緒覺察與調節在人際適應上的核心作用。Durlak等人 ( 2011 ) 之大型綜合研究顯示，接受SEL課程的學生在學業表現、情緒穩定與社會行為上顯著優於對照組。

隨著新冠疫情的衝擊，全球高等教育學生普遍呈現焦慮、孤獨與學習倦怠 ( Rettew et al., 2021 )。根據Voice of America ( 2020 ) 報導，教師與學生雙方的心理壓力均顯著上升，情緒支持需求迫切。這些資料凸顯SEL在後疫情世代青年族群中的關鍵性與緊迫性。

在臺灣，雖然教育部國教署（2014）推動108課綱自2019年起已強調SEL能力發展，如「自發、互動、共好」三大主軸涵蓋了情緒與社交教育內涵，但實施初期聚焦於中小學教育，而現今大學生尚未全數經歷完整課綱訓練，缺乏系統性的情緒教育背景。重視SEL不僅只是國中小階段的議題，在大學生階段亦須值得重視。

## （二）私立大學學生SEL的特殊性

根據馬國勳、陳婉琪、廖恩彩（2022）之研究，私立大學學生在情緒管理與壓力因應方面的自我效能顯著偏低，反映出心理健康風險較高。國外學者亦有類似發現，Domitrovich等人（2017）發現大學生容易因家庭社經地位差異而產生自我效能感不足，進而影響其學習表現與人際互動。馬國勳等人（2022）的研究更發現和其他學生相比，經濟弱勢或家境貧困的學生，容易於疫情爆發期間被各種負面情緒（例如暴躁、憂鬱、焦慮等）所困住，而有影響他們的健康與生活隱憂。顯示其內在資源與環境資源的不對等，加劇了情緒與學習困境。

在缺乏系統性SEL課程的高等教育環境中，學生往往缺乏有效的情緒調節策略與自我認識，導致適應困難與心理壓力升高（Conley & Colleen, 2015）。研究者如Pascarella與Terenzini（2005）亦指出，SEL能力若能在大學生發展階段中及早介入，將顯著提升其自我效能與心理韌性，有助於其未來職涯適應與社會參與。因此，於大學階段導入結合自我覺察、人際溝通與決策能力的SEL教學，有助於培養學生的心理韌性與整體福祉。私立大學生迫切需要具文化適切性與在地性之SEL工具，作為理解自我與增進能力之依據。本研究即參照此理論進行量表設計，期望補足高教現場對SEL能力客觀評估工具的不足。

## 三、研究方法

在SEL的評量工具中，包括Gresham與Elliott ( 2017 ) 的學生社會與情感學習行為評定量表、Davidson等人 ( 2018 ) 的瓦肖縣學區學生社會情緒能力評估、Anthony等人 ( 2020 ) 的SSIS簡要量表，以及日本小泉令三 ( 2021 ) 與其同事等分別提出的SEL-8S ( 中小學版，小泉令三、山田洋平，2011a，2011b；SEL-8研究会，2025a )、SEL-8C ( 高中職版，小泉令三等人，2021；SEL-8研究会，2025b ) 及林秀玲 ( 2022 ) 修編的中文文化量表，這些工具大多聚焦於自我覺察、自主管理、社會覺察、人際關係及負責任的決定等核心素養，並依據不同年齡、文化背景作修正。然而，現行量表多以自評或他評為主，評量方式較為間接與主觀，對於SEL介入成效的具體呈現與量化上仍有待突破 ( Gordon et al., 2011 )。加以人際關係與溝通表達常受文化影響，SEL-8各版本特別考量了東方文化中的人際關係、集體意識及社會適應等面向，使其評估內容更貼近東亞學生的實際經驗與需求。因此，本研究結合CASEL五大核心能力架構，以及兼容東方文化因素的SEL-8八大向度 ( 「自我覺察」、「對他人的覺察」、「情緒管理」、「人際關係技能」、「負責任的決定」、「在日常生活中預防問題的技能」、「應對重要生活狀況的能力」、「積極有貢獻的服務活動」 )，發展適用於國內學生的社會情緒與學習問卷，期望提高SEL課程評量的效度與實用性。本研究量表的初稿基於CASEL的五大構念，並參考日本SEL-8研究會的理論架構，由第一研究者在第二研究者指導下進行以下流程：

- ( 一 ) 初稿設計：由研究者自行編製，參考過去文獻後以SEL-8為架構，編寫形成8個構念，每個構念10個題目，總計80題之初稿。後採訪三位大學生，蒐集對量表之意見，針對題目重複性高者進行標記，並先修正題目敘述，以符合大學生用詞與理解度。
- ( 二 ) 專家效度：邀請三位大專院校副教授級以上，從事SEL研究或大學輔導相關實務的專家進行審閱。參考專家意見，依據專家共識最高以及結合前述三

位大學生意見等刪除重複性高者，共留下40題，同時依據專家意見第二次修正其中7題的文字措辭。

(三) 預試 (  $N=299$  )：以臺灣北部某大學之通識課進行隨機抽樣，共發放304份問卷，回收304份，有效問卷299份。題項為4點量表，1分表示非常不同意，4分表示非常同意。以預試結果進行項目分析，刪除如「題目的高低分組獨立樣本  $t$  考驗」未通過或「修正後題目與總分之相關」過低者，共5題；再進行探索性因素分析 ( EFA ) 及驗證性因素分析 ( CFA )，排除因素負荷低於0.5的9題與相關性過度高的構念，最後量表為26題。

(四) 信效度分析：量表內部一致性Cronbach's  $\alpha$ 均高於0.70。探索性因素分析 ( EFA ) 移除多項因素重疊及因子負荷低題後，六大構面清晰。

(五) 正式施測 (  $N=548$  )：由臺灣北部某大學進行抽樣，由選中之通識課班級進行紙本問卷發放。排除曾接受預試對象者。有效樣本為男生245人，女生303人，共計548人，採用最終版本量表進行施測。

#### 四、研究結果：量表內容與統計分析

最終量表分為六大構面，共26題，為四點量表 ( 1分表示非常不同意，4分表示非常同意 )。六大構面與題目數分別為：自我認知 ( 3題，如我知道自己人生的價值觀 )、情緒覺察 ( 6題，如我有辦法察覺朋友心情不好 )、情緒調節 ( 3題，如我知道如何在情感高峰時避免衝動或冒犯他人 )、團體合作 ( 3題，如我有能力建立良好的合作關係，並達成共同目標 )、風險評估 ( 5題，如我在做決定時會考率潛在風險和後果 )、個人適應 ( 6題，如能夠與周遭的他人表達自己的意見 )。詳如下表1。

表1

## SEL量表資料

構念	題數	平均數	標準差	偏態	峰度	信度 $\alpha$
自我認知	3	3.16	0.49	-0.15	0.16	.72
情緒覺察	6	3.28	0.44	-0.09	-0.32	.87
情緒調節	3	3.01	0.54	-0.06	-0.19	.78
團體合作	3	3.21	0.48	-0.11	-0.31	.71
風險評估	5	3.18	0.45	0.02	-0.09	.83
個人適應	6	3.01	0.50	-0.23	0.06	.81

為了更瞭解大學生在SEL的能力，以能提供後續教育方案的參考，因此進一步對基本背景資料進行差異性考驗。初步結果發現，在不同性別、學院（文、理、工、商管、外語、教育學院等）、年級等，在不同的社會情緒與學習構面上有顯著差異：

（一）生理女性在「個人適應能力」上顯著優於生理男性， $t(546) = 2.63, p < 0.1$ （女生  $M = 2.05, SD = 0.50$ ；男生  $M = 1.93, SD = 0.50$ ）。

（二）學院：不同學院學生之「情緒覺察能力」有顯著差異（ $F = 2.33, p < 0.5$ ），經事後比較發現：商管學院學生在「情緒覺察能力」上顯著優於工學院學生（商管學院學生  $M = 1.85, SD = 0.48$ ；工學院學生  $M = 1.65, SD = 0.45$ ）。不同學院學生之「風險評估能力」有顯著差異（ $F = 2.53, p < 0.5$ ），經事後比較發現：外語學院學生在「風險評估能力」上顯著優於工學院學生（外語學院學生  $M = 1.96, SD = 0.42$ ；工學院學生  $M = 1.86, SD = 0.40$ ）。

（三）年級：不同年級學生之「情緒調節能力」有顯著差異（ $F = 2.63, p < 0.5$ ），經事後比較發現二年級學生「情緒調節能力」顯著高於一年級。（一年級  $M = 2.00, SD = 0.50$ ；二年級  $M = 2.11, SD = 0.66$ ）

## 五、結論與建議

依據結果顯示，設計之SEL量表具良好信效度，可客觀衡量大學生在社會情緒學習層面的差異。不過，特定構念重疊反映文化差異與高等教育階段成熟度，建議未來進一步可以再進一步檢視。初步研究結果，在性別、學院與年級差異，也顯示需在大學生社會情緒與學習的相關課程或活動設計，需要注意針對這些差異性，提供學生相對應的支持。因此本研究建議：

- (一) 課程融入：鼓勵大學教師於專業課程中融入SEL活動與反思，加強情緒辨識、調節與人際互動策略訓練，於專業課程（如心理學、輔導學）中融入SEL元素，引導學生進行情緒識別練習與自我回饋，增強學生情緒管理與人際溝通素養。
- (二) 輔導應用：建議學校輔導單位定期施測此量表，識別情緒覺察與調節較弱學生，作為心理健康篩檢與輔導對談起點。

針對未來研究部分，建議如下：

- (一) 擴大樣本至不同地區公私立技職大學及一般大學，期望能夠建立臺灣大學生的常模，提升運用的可及性。
- (二) 發展中文版標準量表與簡短版自我檢核工具。
- (三) 探討SEL能力與學生心理健康指標之關聯性，提升預測與介入功能。

本研究透過教師觀察起點，結合SEL理論與實證分析，發展出具在地特性的大學生社會情緒學習量表。此量表不僅可供大學定期檢測學生SEL能力，亦能提供教師與學校實務應用參考，並為調整課程設計、輔導策略與校園政策提供實證基礎。透過大學教育與跨單位系統的支持與持續落實，期待能提升學生心理韌性，增進其情緒覺察、人際互動與學業表現，使其更能因應未來挑戰。

## 參考文獻

SEL-8研究会 ( 2025a ) 。 SEL-8S小中学生用 。

<https://www.sel8group.jp/sel8s.html>

SEL-8研究会 ( 2025b ) 。 SEL-8C:高校用 。

<https://www.sel8group.jp/custom8.html>

小泉令三(2021)。キャリア発達社会的能力尺度 ( SEL-8Career尺度 ) の作成。福  
岡教育大学紀要・4 ( 70 ) ・175-183。

小泉令三、伊藤衣里子、山田洋平 ( 2021 ) 。高校生のための社会性と情動の学  
習 ( SEL-8C ) 「キャリア発達のための学習プログラム」。ミネルヴァ書房。

小泉令三、山田洋平 ( 2011a ) 。子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S②『社  
会性と情動の学習(SEL-8S)の進め方「小学校編」』。ミネルヴァ書房。

小泉令三、山田洋平 ( 2011b ) 。子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S③『社  
会性と情動の学習(SEL-8S)の進め方「中学校編」』。ミネルヴァ書房。

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 ( 未出版博士論文 ) 。國立臺灣師範大學。

馬國勳、陳婉琪、廖恩彩 ( 2022 ) 。新冠疫情下大專生的家庭經濟狀況、心理狀  
態、學習困境與知覺到的學校資源。調查研究—方法與應用・49・187-  
264。

教育部國民及學前教育署 ( 編 ) ( 2014 ) 。十二年國教課程綱要總綱。

劉珈倩 ( 2021 ) 。快速系統性回顧：在COVID-19疫情脈絡下探討社交隔離與孤獨對兒童青少年的心理健康有何影響。 *兒童青少年精神醫學通訊* , 20 ( 3 ) , 4 。 <https://www.tscap.org.tw/TW/lmgTscapOrg/20211223154602.pdf>

Anthony, C.J., Elliott, S.N., DiPerna, J.C., & Lei, P. (2020). The SSIS SEL Brief Scales-Student Form: Initial development and validation. *School psychology, 35*(4), 277-283 .

CASEL. (2003). *Safe and sound: An educational leaders' guide to evidence based Social and Emotional Learning (SEL) Programs*. CASEL.

Conley, Colleen S.. (2015). SEL in Higher Education. *Handbook of Social and Emotional Learning : Research and Practice*, : 197-212,. Retrieved from Loyola eCommons, Psychology: Faculty Publications and Other Works,

Davidson, L. A., Crowder, M. K., Gordon, R. A., Domitrovich, C. E., Brown, R. D., & Hayes, B. I. (2018). A continuous improvement approach to social and emotional competency measurement. *Journal of Applied Developmental Psychology, 55*, 93-106.

<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.03.002>

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C.,& Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development, 88*(2), 408-416.

Gresham F. M., Elliott S. N. (2017). *Social skills improvement system social-emotional learning edition rating forms*. Pearson Assessments.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam.

Gordon, R., Ji, P., Mulhall, P., Shaw, B., & Weissberg, R.P. (2011). Social and emotional learning for Illinois students: Policy, practice, and progress. In Institute of Government And public Affairs, the Illinois Report 2011 .University of Illinois. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/social-and-emotional-learning-for-illinois-students.pdf>

Pascarella, T. ,& Terenzin, P. (2005). *How college affects students, a third decade of research (2nd ed.)* Jossey-Bass.

Rettew, D. C., McGinnis, E. W., Copeland, W., Nardone, H. Y., Bai, Y., Rettew, J., Devadenam, V.,& Hudziak, J. J. (2021). Personality trait predictors of adjustment during the COVID pandemic among college students. *PLOS ONE*, 16(10).

Voice of America (2020). *Teaching Social, Emotional Skills Critical in Pandemic*. <https://learningenglish.voanews.com/a/teaching-social-emotional-skills-critical-in-pandemic/5571420.html>

\* 本研究由張貴傑指導葉家豪發展成大學生社會情緒量表，並據此完成其碩士論文（2024）大學生社會情緒與學習（SEL）量表編制-以臺灣北部某大學為例。量表授權請聯繫張貴傑[cgjjeff@gmail.com](mailto:cgjjeff@gmail.com)葉家豪[chingyung0616@gmail.com](mailto:chingyung0616@gmail.com)

## 華德福幼兒園的社會情緒學習

林尚頤 / 財團法人慈心兒童教育基金會執行長

### 摘要

社會情緒學習 ( SEL ) 是幼兒階段快速發展的領域，近年我國兒童情緒障礙的比例逐年攀升，教育部更於2025年度開始推動社會情緒學習中長程計畫，幼兒時期的介入和影響力至關重要。華德福教育著重整體脈絡的設計，有助於兒童建立完整的生活理解和社會關係，也幫助教師在設計課程節奏時，平衡活動類別對兒童的影響。本文探究華德福幼兒教育觀與設計原則，依據CASEL5的學習框架以及相關SEL的概念內容，提取華德福幼兒教育中有利於發展SEL的4個內涵，作為學前教育的設計參考。

**關鍵詞：** 華德福教育、社會情緒學習、課程設計、教育介入

近年兒童情緒障礙的比例逐年攀升，青少年和成人的情緒失調事件也曾出不窮，社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）逐漸受到社會大眾的正視（蕭歆諺，2025），或許是過往的學習設計過度強調成果與效益，教育部自2025年開始推動「社會情緒學習中長程計畫」，希望營造友善且幸福的校園環境，提升教職員與學生的身心健康與幸福感（簡嘉佑，2025）。

## 幼兒階段的社會情緒學習

SEL是幼兒階段快速發展的領域，涉及多個層面的互動影響（吳怡萱等人，2025；Nag, 2023；Zarra-Nezhad et al., 2023），例如：一位6歲男孩，正在學習識別一個弄丟玩具的孩子情緒，這需要合併啟動多個認知歷程，包括：閱讀社會背景、理解他人反應並找到適當的詞彙標記情緒狀態，但環境中充斥的各種無關訊息，可能導致孩子對社會背景或他人經歷的錯誤解讀，例如：錯誤的評價（快樂）或是錯誤的強度（悲傷），因此SEL也包括對周圍的訊息流動變得敏感而有選擇性，更進一步，兒童還需要學習訊息深化以及知覺微調，例如：注意到他人面部表情、身體姿勢和行為舉止等更多相關細節，或是用更多簡單或組合詞彙來標記所指涉的情緒狀態。SEL還需要結合跨領域和特定領域能力，例如：注意力、歸納推演、心智化（mentalizing）他人的想法感受、情境評估以及判斷情境，最後，SEL也需要實際的互動經驗，若孩子社交情境的知識基礎有限，就很難判斷他人經歷的情緒，當經驗本身受到限制，會容易導致錯誤的判斷。

## SEL介入與設計原則

我國教育部的SEL計畫，係參考美國CASEL提出的社會情緒學習框架（CASEL 5）設計，<sup>1</sup>CASEL 5強調整合兒童的發展視角與整體脈絡，認為學習內容應隨著兒童成長而變化，以適應不斷變化的需求（Denham, 2018），CASEL進一步闡述，SEL是兒童理解和管理情感、定義和實現目標、對他人表示同理、建立健康有益的

關係並做出負責任決策的過程，SEL涵蓋五個廣泛且相互關聯的能力領域，透過社區、家庭、照顧者、學校和班級的生態互動關係，建構有效而整體的學習環境。國內外的研究亦呼應上述觀點，牛津教育評論認為幼兒學習的過程會受到多層次的因素影響，教學介入的設計應涵蓋五個學習前提，以建立穩固的基礎：1.學習具有深度、2.不是所有訊息都和學習有關、3.運用低階的規則和高階的原則、4.運用跨領域和特定領域的技能、5.經驗扮演關鍵角色（Nag, 2023）。芬蘭POMPedaSens方案立基於正向心理學以及發展神經科學，分別針對幼兒（POM）和教師（PedaSens）提供介入方案，不僅培養兒童的親社會、情緒調節技能、壓力管理、注意力與專注力等能力，也支持教師增強教學敏感性，強化主動、識別與有意義的回應能力（Zarra-Nezhad et al., 2023）。臺灣幼兒園的方案則採用融入式教學與本土化應用，參考墨爾本大學幼兒學習中心開發的「學齡前孩童社會情緒課程」指導手冊，並結合CASEL的五大核心能力（吳怡萱等人，2025）。以上研究均強調幼兒階段的SEL學習應結合情境脈絡，設計多層次的學習和教育介入方案。

## 華德福的教育理念

華德福教育強調全人教育觀，從身心靈的發展角度思考兒童的發展與學習，認為身體（Physical）、心理（Mental）以及精神（Spiritual）的發展具有階段性並相互影響，學習設計需考量階段性發展脈絡，例如：6-7歲的恆牙生長會促使心理發展轉變，牙齒是最堅硬的身體組織，恆牙生長象徵兒童將遺傳的組織（乳牙）轉換為個別的組織（恆牙），隨之而來的心理變化是，兒童的邏輯性、推理能力、記憶力與時間次序感的增強，這表示兒童已準備好進入正式學習。13-14歲的性成熟則象徵擁有生理上孕育新生命的能力，隨之而來的心理能力是批判思辨，此時的青少年敏感、尖銳也勇於展現自我觀點，開始產生自己的觀點、想法

和判斷，也伴隨對成人的質疑和挑戰，因此應讓青少年練習多元的批判思考，透過表達、辯論或實際參與來培養多元的觀點。

## 華德福幼兒教育的設計原則

基於不同階段的發展脈絡以及世界各地不同的文化教育條件，國際華德福 / 施泰納幼兒教育學會 ( IASWECE ) 提出了教育原則與培訓指引，<sup>2</sup>以下依據前述 SEL 的概念與內容，分項概述華德福幼兒教育的設計原則如何支持 SEL 的發展：

- 一、規律穩定、可預測的作息安排：每天安排固定的教師主導活動以及幼兒自主遊戲時間，季節活動結合每天、每周、每年重覆的作息，提供兒童安全感以及相互關係的完整感，也讓兒童得以理解並整合自身的經驗，也有助於判斷哪些訊息和學習有關。
- 二、自主遊戲是幼兒的基礎活動：在3-5歲的混齡社會結構中，提供兒童鬆散、自然的遊戲素材，讓兒童依據自身的生活經驗發展遊戲圖像和遊戲形式，並藉此產生人際關係互動、自我覺察、社會覺察和自我管理的學習機會，由於遊戲材料本身未被明確定義，還有兒童的遊戲劇本可能在過程中被修改，過程中的「抵抗性」 ( resistance ) 有助於促使兒童學習協商、妥協以及做決定 ( Nome, 2024 ) 。
- 三、平衡的活動設計：華德福教育認為過度的自主探索與遊戲，將促使兒童自我中心，因此，需要教師主導的活動平衡，藉由教師主導的藝術課程、晨圈歌謠以及偶劇故事，兒童能夠進行自我覺察、自我管理以及社會覺察，但過度強調教師主導的活動，也可能造成兒童缺乏自我動機和判斷能力 ( Elisabeth, 1996 ) ，兩者應維持一定的平衡與安排，這有助於兒童練習知覺微調保有敏銳覺察。

四、成人的典範與社群文化：華德福教育認為學齡前幼兒透過模仿進行學習，周邊的成人和社群有很大的影響力，祕魯的研究中發現，華德福學校教師的情緒修復能力相對突出，他們能夠有效地將負面情緒轉化為正面情緒，有助於維持自身和學生的心理健康，這可能是華德福教育的核心理念以及長期的師生和社群環境，為教師的情緒能力培養提供了內在且有機的支持系統，使教師「無意識地」進行情緒自我調節，自然地發展和運用其社會情緒能力 ( Seguel & Alarcon, 2020 ) 。

## 結語

華德福的整體性脈絡與設計，有助於兒童建立完整的生活理解和社會關係，也幫助教師在設計課程節奏時，平衡活動類別對兒童的影響，個別的學習領域可聚焦發展鷹架，但仍提供兒童整體的環境脈絡，建構個別的學習經驗與認知，在這樣的背景下，SEL能夠很自然的融入日常生活、節奏和課程之中，兒童也藉著穩定而緊密的社會關係，建構自己、同儕、家庭以及社會的聯繫關係，這些整合的時間安排、環境安排以及社會關係安排，都是有意義、可被理解、身歷其境並促進正向回饋，根據筆者多年在華德福幼兒園中的觀察，確實對於大多數的兒童與成人都有正向的支持。

對於臺灣長期慣用的分齡、分科與成果導向的教學取向，華德福教育或許能提供很好的互補與借鏡，然而，再良好的教育理念與設計，都需要透過人來實踐，華德福理念對於臺灣社會能有多少的參考價值？需要臺灣華德福教育者的實際驗證，也需要有更多的家庭選擇與投入，讓臺灣的兒童有更健康、豐富而多元的學習環境。

## 參考文獻

- 吳怡萱、簡嘉怡、黃詩媛、陳學志、黃上睿 (2025)。社會情緒學習方案對幼兒親社會行為與問題行為之影響。 *教育心理學報*，56 (4)，773-802。
- 蕭歆諺 (2025年5月)。路怒、自傷、焦慮失控 全民必修情緒課，SEL幫孩子找回快樂能力。 *天下雜誌*，824。 <https://www.cw.com.tw/article/5135534>
- 簡嘉佑 (2025年5月)。兒少自殺暴增15倍！專訪國教院長林從一：為何孩子比以前更難快樂。 *天下雜誌*，824。 <https://www.cw.com.tw/article/5135532>
- Denham, S. A. (2018). Keeping SEL developmental: The Importance of a developmental lens for fostering and assessing SEL Competencies. *Frameworks Briefs Special Issues Series*, 2018-11.
- Elisabeth, M. G. (1996). *Early childhood education and the Waldorf school plan*. New York: Rudolf Steiner College Press.
- Nome, D. Ø. (2024). Playing with open-ended material as experiences of democracy: The Waldorf case. *Journal of Early Childhood Research*, 22(4), 515-526.
- Nag, S (2023). Teaching and learning: what matters for intervention. *Oxford Review of Education*, 49(1), 1-9.
- Seguel, V. P. F., & Alarcón, M. I. V. (2020). *Socio-emotional competencies of teachers from a public and a Waldorf school*. La Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE)
- Zarra-Nezhad, M., Suhonen, K., & Sajaniemi, N. (2023). Keeping early social-emotional learning developmental: The Development, implementation, and preliminary evaluation of a preventive intervention program for

early childhood education and care. *International Journal of Developmental Science*, 17(4), 113-125.

1 資料來源：<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

2 IASWECE是國際華德福 / 施泰納幼教學會 ( International Association for Steiner/Waldorf Early Childhood Education ) · 是全球華德福 / 施泰納幼兒教育運動和文化運動的推動機構。

# 幸福，從教師開始：以BEST ME實踐社會情緒學習的第一步

陳學志 / 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系講座教授  
國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心主任  
吳怡萱 / 國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授  
蔡孟寧 / 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士後研究員

## 摘要

社會情緒學習 (SEL) 強調協助學生發展自我覺察、情緒調節與人際互動能力，而推動校園SEL必須從教師開始。教師不僅是教學者，更是學習示範與心理支持者，教師先學會照顧自己的情緒與壓力，才能在教學現場真正實踐SEL的精神。本文先介紹SEL的核心理念，並分享研究團隊發展的「BEST ME師資培育方案」，如何融合正向心理、正念與文化適切的設計，幫助教師提升幸福感與認同，並進一步說明如何透過系統合作推動校園SEL，為校園SEL建立穩固的基礎。

**關鍵詞：** BEST ME、自我慈悲、系統合作觀、社會情緒學習、幸福感、師資培育

近年來，隨著學生心理壓力、行為問題日益嚴重，教師承受教學任務繁重、多元角色期待與高強度情緒勞動的挑戰，使教師心理健康問題備受關注。尤其在後疫情時代，師生關係與校園氛圍的重建更顯迫切。面對教育現場的挑戰，國際教育改革亦開始強調「社會情緒學習」（Social and Emotional Learning, SEL），並將其納入素養教育的核心（Oberle & Schonert-Reichl, 2017）。

臺灣近年雖已開始重視社會情緒的培養，並由教育部推動為期五年的SEL中長程計畫（教育部，2025）。然而，相較於國外已有完整課綱，臺灣的課程設計仍處於起步階段，普遍缺乏系統化、在地化的教師SEL培訓，顯示如何落實到教師專業培力與課程實踐，仍是關鍵挑戰（吳怡萱，2024；林秀玲，2022）。

由於教師不僅是學生學習的示範者，更是重要的支持來源，唯有教師能照顧好自己，才能真正落實SEL的精神。因此推動SEL的第一步，應該從教師自身的心理健康與社會情緒素養（Social and Emotional Competence, SEC）培養開始。

## 一、從教師出發的必要性

SEL是一種幫助個體發展「社會情緒素養」的教育途徑，社會情緒素養是指個體在日常生活中，對情緒、社交及社會環境所展現的態度、知識與技能，包括自我覺察、情緒管理、動機與需求的辨識、對他人的同理心，以及社交技巧等（CASEL, 2020；Mahoney et al., 2021）。而SEL強調透過學習培養自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任的決定等核心能力，以幫助學生在面對壓力、人際衝突與挑戰時，做出適切且有建設性的反應，也能促進學業表現與心理健康（Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017）。

在臺灣的研究中，也逐漸累積對SEL在不同教育階段應用的證據。例如，吳怡萱等人（2025）透過實驗設計發現，SEL方案能有效提升幼兒的親社會行為並減少問題行為；陳學志（2024，2025）則分別提出SEL的核心內涵與原則，並進一

步說明SEL如何從個人的情緒覺察與自我成長，逐步延伸至教師專業的教學賦能，凸顯SEL並非僅停留於理念倡議，而是能落實為教育現場可操作的實踐歷程。

根據美國CASEL ( Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning ) 組織提出的架構，SEL不僅僅是課堂上的知識傳授，更是一種持續的行為與態度的培養，並透過學校文化、活動體驗和日常實踐得以深化。但這些能力無法單靠知識傳授，而是需要透過成人的身教來示範與引導。因此，教師的社會情緒素養不僅是自身幸福的基礎，也是學生學習的重要資源。研究顯示，具備良好SEL能力的教師，能夠營造溫暖、支持性的班級氛圍，進一步促進學生的學習動機、心理韌性與幸福感。相對地，若教師長期處於壓力與倦怠之中，難以有效調節情緒，則容易對學生造成負面影響，班級氣氛也容易變得緊張，學生出現更多行為問題的風險也隨之增加 ( Ibarra, 2022; Jennings & Greenberg, 2009 )。因此，落實SEL的關鍵在於先幫助教師學會覺察與調節自己的情緒，累積心理資源，進而有力帶領學生。

## 二、如何讓教師幸福？BEST ME案例分享

為回應教育現場對教師SEL培訓的需求，臺師大的研究團隊近年研發並推動「BEST ME師資培育方案」。此方案歷時六週共15至18小時，涵蓋「大腦、情緒、優勢、自我照顧、意義、教育」六大主題，融入SEL核心理念、正向心理學、情緒覺察、正念及文化適切性的設計。先幫助教師理解大腦與情緒的運作，再透過優勢與自我照顧強化心理資源，進一步引導其重拾教育使命，並將所學落實於教學現場。每個單元除知識講授外，亦融入體驗活動與引導練習 ( 如正念練習、優勢分享、自我照顧行動計畫 )，讓教師在做中學，並透過彼此示範深化學習。

團隊採用兩階段研究進行課程成效評估 ( Wu et al., 2025 )，第一階段採準實驗設計，招募130位教師，分為實體參與組 ( 38人 )、線上同步組 ( 40人 ) 與等候控制組 ( 52人 )，以前後測比較幸福感 ( 心理、社會、情緒 )、負向情緒 ( 憂

鬱、焦慮、壓力)、情緒勞動策略(表面表現、真誠表達、深層表現)及個人資源(自我慈悲、自我效能)。其中,自我慈悲(Self-compassion)意指對自身的關懷與理解,包含善待自己、將挫折視為共同經驗,以及在負面情境下保持正念(Neff, 2011)。

結果顯示,實體與線上組在幸福感、自我慈悲及真誠表達方面均顯著提升;其中實體組在降低壓力、憂鬱與焦慮的效果更為明顯,且在促進社會幸福感與減少憂鬱方面優於線上組,但兩種形式均能有效減壓並增進自我慈悲。

第二階段則透過「種子教師培訓」模式,邀請22位完成BEST ME計畫並自願進一步培訓的教師,接受兩天的種子師資訓練。在第二階段的種子教師培訓中,更強調教學演練與同儕示範,透過帶領小單元並接受回饋,培養教師將所學實際轉化為身教引導的能力。結果顯示,參加者的SEL認同感顯著提高,對方案的知識掌握與帶領技巧也有中等到大幅度的進步,展現出在校內推動SEL的潛力。

整體而言,研究結果顯示BEST ME方案能有效幫助教師提升心理健康、紓解情緒壓力,強化作為SEL示範者的自信與能力,並透過種子教師培訓逐步建立可擴散、可持續的推動基礎。此研究成果除了已發表在SEL領域的國際期刊《Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy》之外,也獲得CASEL的推薦肯定,展現其在培育教師專業發展的藍圖中具有廣泛的應用前景。

### 三、從個人到系統：打造SEL校園文化

教師的幸福是推動校園SEL的起點,但唯有建立系統合作才能讓SEL真正落實到每一位學習者身上。SEL本身就是一種強調合作、共創的教育理念,需要從班級、學校、家庭到社區共同參與,形成完整的支持網絡。根據Jones與Bouffard(2012)提出的「系統合作觀」,SEL的實踐不應侷限於課堂,而是需要融入學校的整體文化,透過各層面的協作營造一致性的價值與環境,讓孩子的社會情緒

發展有充足的養分。據此團隊歸納班級、學校、家庭與社區四層面的實踐建議（見表1），從課堂經營、校園文化、親子互動到社區資源相互呼應，建構多層次的支持網絡推動SEL持續落實。

表1

### SEL系統合作觀的實際建議

層面	重點作法	具體實例／策略
班級	教師應用SEL精神於課堂與學科教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 討論、角色扮演、合作學習</li> <li>- 設置「冷靜角」</li> <li>- 使用「情緒地圖」辨識情緒</li> <li>- 書寫「感恩日記」</li> </ul>
學校	推動行政政策、提供培訓與資源、營造正向文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 建立安全、包容、鼓勵的校園氛圍</li> <li>- 表揚學業之外的表現，如設立「友善關懷獎」「合作精神獎」等</li> </ul>
家庭	引導家長參與SEL，成為孩子支持者	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 舉辦「學校日」介紹理念與學生狀態</li> <li>- 親子情緒日記、感恩練習</li> <li>- 親子合作任務以練習同理心與責任感</li> </ul>
社區	教育單位與地方政府及公部門合作，建立制度支持	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 教師增能工作坊、跨校聯盟</li> <li>- 在地化教育方案與跨校分享平台</li> </ul>

資料來源：作者自行彙整

以國立臺灣師範大學「教育研究與創新中心」與新北市教育局合作發布的《社會情緒學習系統性實施指引》（2024）為例，雙方共同開設一系列教師增能工作坊與區域研習，協助教師將SEL理念融入課程與班級經營；並透過在地化的教育方案，建立跨校分享與實作平台，推動SEL在不同學校的落實（紀馥安等人，2024）。這些作為有效提升了教師專業能量，也讓SEL不僅停留於校園，更逐步擴展到家庭與社區，形成多層次支持網絡。

從系統合作的觀點，可以發現SEL的精神並不僅止於個體的自我照顧，更強調人與人之間的連結與合作。基於此理念，研究團隊在BEST ME的基礎上，進一步發展BEST US和BEST SYSTEM課程，期望將「自我」的幸福拓展至「彼此」的共好，形塑更具支持性的校園文化。

相較於聚焦個人內在歷程的BEST ME，BEST US以人際互動與合作為核心，課程架構涵蓋Belonging（歸屬）、Environment（環境）、Sense（感知）、Trust（信任）、Understanding（理解）與Support（支持），強調從歸屬感與環境的營造出發，逐步建立覺察、信任、理解與支持，進而形成正向的專業社群氛圍。BEST SYSTEM則強調組織文化與系統層面的合作策略，聚焦建立校內外協力機制，促進政策、資源、文化的連結與落實。透過這三項方案的相互呼應，從個人到人際到系統，構築出全人教育的SEL生態。因此，SEL不應被視為額外任務，而是推動教育發展不可或缺的基礎能力。唯有具備良好的社會與情緒素養，教師與學生才能在多元教育議題中展現合作、調適與責任決策，確保各項發展能真正落實。

#### 四、結語

當前教育現場對SEL的期待不斷提高，教師的幸福與心理健康是推動校園SEL成功的重要基礎。BEST ME方案的實作經驗顯示，只要給予教師適切的培訓與支持，他們便能夠先照顧好自己，再照顧每一位孩子，讓幸福在校園中蔓延開來。本團隊以BEST ME為起點，從教師自身做起，推動社會情緒學習邁出踏實的第一步，並持續推進BEST US與BEST SYSTEM的發展，致力於從個人到系統合作，實現更幸福、更具韌性的教育願景。

#### 參考文獻

- 吳怡萱 ( 2024 ) 。探歷史就現況：臺灣社會情緒學習發展與未來。師友雙月刊，648，25-30。
- 吳怡萱、簡嘉怡、黃詩媛、陳學志、黃上睿 ( 2025 ) 。社會情緒學習方案對幼兒親社會行為與問題行為之影響。教育心理學報，56 ( 4 )，773-801。
- 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 ( 未出版博士論文 ) 。國立臺灣師範大學。
- 紀馥安、陳佩英、陳玉娟、陳宏彰 ( 2024年8月20日 ) 。大學與縣市合作推動社會情緒學習的實踐經驗與成效分享。教育新知國際串聯。<https://www.gel-net.com/post/202408-05>
- 教育部 ( 2025 ) 。教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫 ( 114-118年 ) 。  
<https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf>
- 陳學志 ( 2024 ) 。社會情緒學習的內涵與實踐原則。師友雙月刊，648，13-18。
- 陳學志 ( 2025 ) 。社會情緒學習的實踐之路：從個人成長到教學賦能。素養力學季刊。<https://www.csofe.org/article/b55b397c-4d77-11f0-a8ef-0242ac150002>
- 新北市政府教育局、國立臺灣師範大學教育研究與創新中心 ( 2024 ) 。社會情緒學習 ( SEL ) 系統性實施指引。[https://drive.google.com/file/d/1pLdufjb-AFEV6JDL1t4tp695UzrLZBN\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1pLdufjb-AFEV6JDL1t4tp695UzrLZBN_/view?usp=sharing)
- CASEL, Collaborative for Social, Emotional, and Academic Learning. (2020). *CASEL' s SEL Framework: What Are the Core Competence Areas and*

Where Are They Promoted? <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>

- 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.
- Ibarra, B. N. (2022). Understanding SEL to create a sense of belonging: The Role teachers play in addressing students' social and emotional well-being. *Current Issues in Education, 23*(2).
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491-525.
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies and commentaries. *Social Policy Report, 26*(4), 1-33.
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *American Psychologist, 76*(7), 1128-1142.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.

- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning: Recent research and practical strategies for promoting children' s social and emotional competence in schools. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of social behavior and skills in children* (pp. 175-197). Springer.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156-1171.
- Wu, M. Y.-H., Chen, H.-C., & Chen, P. (2025). Social and emotional learning enhancing teacher well-being and professional development in Taiwan: A preliminary study of the BEST ME program. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 5*, 100098.

## 借鏡國際視野：社會情緒學習政策的推動啟示

教育脈動電子期刊編輯會 / 國家教育研究院

### 摘要

社會情緒學習 ( SEL ) 漸成為各國教育政策的重要議題，本文整理國際組織相關資料與國際間推動社會情緒學習的政策實踐情形，並歸納出我國在推動社會情緒學習的啟示與建議，提供教育工作者思考未來推動方向與策略。

**關鍵詞：** 社會情緒學習、友善校園、心理健康

近年來，社會情緒學習已從教室走向政策層面，成為全球教育體系強化學生心理健康與社會適應力的關鍵策略，從課程規劃到教育政策，著手推動社會情緒學習融入學校運作之中，期能打造更完整的支持性學習環境。

本刊編輯會特別擇選國教院電子報於2025年9月所發行第259期「國際脈動」專欄中，由國教院課程及教學研究中心林哲立副研究員所撰寫的〈各國教育政策對我國社會情緒學習計畫推動的啟示〉一文，藉由梳理國際間相關教育政策內涵與具體作法，提供國內教育工作者思考未來制度推動、師資培育與教學落實的可行方向。

[〈各國教育政策對我國社會情緒學習計畫推動的啟示〉](#)

# 打造學校社會情緒學習的實踐指引：《新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐》

教育脈動電子期刊編輯會 / 國家教育研究院

## 摘要

國教院於2025年5月出版專書《新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐》，介紹社會情緒學習的理論基礎與實踐策略，涵蓋國語文、英語文、雙語、藝術與議題課程等面向。全書內容兼具政策視角與教學現場的可行性，提供學校與教師推動社會情緒學習實踐的參考依據。

**關鍵詞：** SEL、情意教育、情緒教育

隨著數位化與後疫情時代衝擊教育現場，社會情緒學習（SEL）成為全球教育政策與教學實踐的關鍵趨勢。國教院於2025年5月出版《新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐》，探討國小至高中課程如何融入SEL理念，涵蓋國語文、英語文、雙語、藝術與議題課程等面向，提供具體實施策略。

本刊編輯會特別擇選國教院電子報於2025年8月所發行第258期「出版新訊」專欄中，國教院課程及教學研究中心林哲立副研究員所撰寫的〈讓學習有感，教學有溫度—新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐〉一文，除剖析政策推動脈絡與學校落實經驗，也強調本土文化與教師SEL知能的重要性。期盼能為教育現場教師與學校領導者提供一套兼具理論與實務性的實踐指引。

[〈讓學習有感，教學有溫度—新時代關鍵力：社會情緒學習在學校課程的體現與實踐〉](#)

教育脈動電子期刊

第二十二期 2026 年 1 月出刊

創刊年月：2015 年 2 月

出版者：國家教育研究院

發行人：林從一

總編輯：薛曉華

主編：劉嘉怡

執行編輯：林于郁

助理編輯：王惠瑩

地址：237201 新北市三峽區三樹路 2 號

電話：(02)7740-7852；傳真：(02)7740-7899

網址：<https://www.naer.edu.tw/>；<https://pulse.naer.edu.tw/>

定價：每期新臺幣 110 元

刊期：每年 1 月、5 月、9 月出版

GPN：4811500001

ISSN：2411-409X

版權所有·翻印必究

Copyright@2026 National Academy for Educational Research



除另有註明，本刊內容採「姓名標示-非商業性-禁止改用」創用授權條款。  
Unless otherwise noted, the text of this journal is licensed under the Creative Commons "Attribution-Noncommercial-No Derivatives" license



# 國家教育研究院

NATIONAL ACADEMY *for* EDUCATIONAL RESEARCH



教育脈動網站

ISSN 2411-409X



9 772411409000

GPN 481150001

00110



定價 110元