

# 整合社會與情緒學習於高中體育課程的想像 與實踐

劉曜銘 / 國立臺灣師範大學博士生

施登堯 / 國立臺灣師範大學體育與運動科學系副教授

## 壹、前言

### 一、校園裡的變化與影響

教育部於 2025 年 1 月頒布了「社會情緒學習中長程計畫」(教育部, 2025)。其宗旨是為解決校園中逐漸浮現的情緒問題與延伸造成的困擾。早在 2023 年起, 國內大學校園便逐步增設「心理假」以供學生調適身心, 高中職學校亦在 2024 年跟進, 其政策背後反映出心理困擾已成為不可忽視的校園問題之一。「國際學生能力評量計畫」(Programme for International Student Assessment, PISA) 之父——Andreas Schleicher——在其著作《世紀水準: 如何建構 21 世紀的優秀學校系統》中, 也提出了對當代教育的反思, 振聲疾呼的希望所有教育機構的主管們, 重新檢視學校課程, 是如何處理教導孩子看待人際、情緒與社會互動的問題 (Schleicher, 2018)。

而 COVID-19 疫情後, 學生面臨的情緒困擾明顯加重。因應防疫需求而推行的線上教學, 降低了學生之間的互動頻率, 加上過度依賴電子設備

進行學習活動，缺乏真實的社交連結，這種隔離狀態加深了學生的心理壓力和負面感受(曾芳琪, 2021)。當學生重返校園時，所面臨的不僅僅是情緒低落或學習效率低落的問題。根據統計調查顯示，近年我國青少年曾出現「自殺」的念頭或行動的比例更是遠超過往(衛福部, 2025)。可見我國青少年已然面臨心理困境，影響了他們的種種行為。而此一現象正是我們身為第一線的教育工作者，不可忽視的問題。教育除了知識技能的理解與訓練外，亦需要重視情意與情感教育，協助引導孩子學習如何面對自我、控制情緒與他人正向互動，創建起連結的人際網絡，在這日益複雜與充滿不確定性的未來社會中，學會調適情緒與他人建立關係，才能讓孩子走得更遠、更久。

## 二、社會與情緒學習內涵

為解決此一現象，教育部援引自美國學業與社會情緒學習協會(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)所提出的社會與情緒學習方案(social and emotional learning, SEL)，旨在幫助學生發展整合思考、感受與行為的能力。SEL 主要目標在幫助孩童與成人發展整合思考、感受與行為的能力，在學業、工作及生活等重要人生任務上邁向成功(Zins, Bloodworth & Walberg, 2004)。根據 CASEL 的說明，SEL 應作為一套有系統的教學和引導方式，關注孩子五大面向的核心能力，分別為自我覺察(Self-Awareness)、自我管理(Self-Management)、社會覺察(Social Awareness)、人際技巧(Relationship Skills)以及負責任的決定(Responsible Decision-Making)。其過程主要發展健康的情緒管理、實現個人與團體的目標、對他人的理解和同情、建立和維持正向關係以及做出具有關懷且負責任的決策，並透過外部環境的

支持：教室、學校、家庭和照顧者以及社區，共同協助孩子發展此能力。

而在核心能力之下，更對應不同的內涵與相關技巧，於表 1 呈現：

**表 1**

*SEL 的五大核心能力與內涵*

核心能力	內涵	相關技巧
自我覺察	指個體對自我的概念以及具備情緒知識的能力，包括了解自己的情緒、目標與價值觀、準確評估自己的優缺點、保持正向積極的心態以及充實的自我效能感。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 辨識與認識情緒</li> <li>● 建立自我效能與自尊</li> <li>● 確認自己價值</li> <li>● 了解自我需求、認識自己優缺點</li> </ul>
自我管理	指個體情緒調節、設定目標、完成工作任務的能力，包含了延遲滿足、壓力控制、衝動控制以及為了實現個人而堅持不懈的毅力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 控制衝動</li> <li>● 管理壓力</li> <li>● 管理自我動機</li> <li>● 約束自己</li> <li>● 設定目標</li> <li>● 培養組織技巧</li> </ul>
社會覺察	指個體感受及表達對其他人同理心的能力，包括理解他人、同理心、理解不同背景或文化、了解一般社會規範、認識家庭、學校與社區可獲得的資源與支持。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 欣賞多樣性</li> <li>● 尊重他人</li> <li>● 培養同理心</li> <li>● 觀點取代</li> </ul>

(續)

---

人際關係	指個體建立及維繫正向關係的能力，包括有效溝通、積極傾聽、合作、抵抗不當壓力、建設性解決衝突、尋求協助建立與維持健康關係、按照社會規範行事等。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 培養溝通能力</li><li>● 與他人建立關係</li><li>● 協調與合作能力</li><li>● 管理衝突與面對拒絕</li><li>● 尋求協助</li></ul>
------	--	---

---

負責任的決定	指個體做出負責任決定的能力，包括個體如何考慮道德標準、安全問題、針對危險做出反應、確保自己與他人健康幸福的能力、以及各種行為的後果進行評估的能力。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 分析情勢</li><li>● 解決問題</li><li>● 反省自我正確評估</li><li>● 做決定時能妥善考慮倫理道德</li></ul>
--------	---	--

---

註：取自 *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*, CASEL, n.d., CASEL Websites, Retrieved July 13, 2021, from <https://casel.org/>

根據上述所統整之定義與內涵可知，社會情緒學習包含了個體對自我情緒的覺察與管理，更多的是真實情境互動的過程。身處不同的外在環境，如何敏銳地覺察他人與自我情緒，並適時的做出合適的回應互動，維持彼此的正向關係，更進一步的整合為符合理想與標準的社會行動。

CASEL 提出之理念及架構，更受到美國健康與體育教育者學會 (Society of Health And Physical Educator, SHAPE America) 的重視，將情緒學習列為美國國家體育課程的學習指標。這也促使近年越來越多研究者，透過體育課程中多樣的學習情境與具目標性的教學設計，引導學生在學習過程中發現自我、提升覺察能力，並在與同儕的互動中展現正向且具責任感的行為，以呼應社會與情緒學習的核心指標。

## 貳、社會與情緒學習與體育課的交織

在推動 SEL 的過程之中，仍有許多挑戰尚待解決，如學者 Mckown 於 2015 年的研究中指出，獲得對於 SEL 的認知能力（知識），並不必然意味著一個人會實踐良好的行為（技能）。此想法與課綱推動核心素養的概念相符合，知識與技能更需要被實踐在行為之中，因此學生需要一個真實情境來練習社會與情緒學習的技巧內涵，而恰好在體育課程的特性中，強調真實遊戲情境，並能藉由團隊合作與個人挑戰，更明確的指導學生發展社會技能 (Dyson, Howley & Shen, 2021)。藉由體育課程培養學生發展社會與情緒學習的能力，亦是國際運動教育學重要的研究趨勢。讓體育課程不僅僅只是動作技能的學習，更能深化到情意層面的學習 (Wright & Richards, 2021)。

Gagnon 在 2016 年的研究中指出，在體育課程中培養學生的社會情緒技能是一個可行的方案，因為體育課程能激發強烈的情緒，並能營造促進社會情緒學習的正向環境。藉由在競賽遊戲中學習控制情緒，並且在小組合作中學習展現對同學能力差異的覺察與支持，也是有效促進學生社會情緒學習能力的成長 (Ciotto & Gagnon, 2018)。我國學者廖偉成與潘義祥教授更於 2023 年彙整了在體育課程中所採用的體育教學模式，以文獻回顧方式蒐整體育教學模式對社會情緒學習的影響，證實了採用體育教學模式能有效地促進社會與情緒學習能力的成長。

儘管明白體育課程能有效的促進社會情緒學習，但具體要如何應用在體育課程當中，仍是實踐過程尚待解決的疑問。CASEL (2020) 提及教師可透過「SAFE」的原則來協助學生學習，分別為 Sequenced (循序漸進)、Active (主動的)、Focused(聚焦的)及 Explicit(明確的)四大原則，同時在 Ciotto

與Gangnon 於 2018 年的研究中提及，優質的體育教師常運用在支持正向學習環境、社會情緒學習的教學策略可能包括以下六點：

- 一、設計符合學生發展階段，且能激勵他們願意在課堂上表現良好行為的班級經營策略。
- 二、多使用正向的語言，鼓勵學生在課堂上努力投入和積極表現。
- 三、創造學習環境，提供學生對其學習做出負責任決定的機會，並促使學生對學習內容產生意義感。
- 四、提供具有合作機會的學習任務，讓學生能與同伴一起朝向共同的目標努力。
- 五、能在教師中心與學生中心之間取得平衡，讓學生能瞭解教材並共同參與其中。
- 六、透過將社會情緒學習能力的要素整合到課程的環節之中來培養熟練度，從而促進社會學習能力。

體育課程作為學校教育中能夠提供學生真實社會互動情境的學習場域，在培養社會情緒學習能力上扮演著關鍵角色。從國際趨勢到本土研究，皆證實了體育教育在促進 SEL 方面的有效性與重要性。面對後疫情時代學生情緒困擾加劇的現況，體育教師更應善用這六項教學策略，有意識地將 SEL 融入課程規劃與教學實踐中。並透過循序漸進、主動參與、聚焦與明確的方式，讓每一堂體育課都成為學生增進社會情緒學習能力的機會，不僅強健其體魄，更能滋養其心靈，實現課綱之中「全人教育」的核心價值。

筆者在彙整了對體育教育模式與實施策略的理解，於教學現場中開展了對社會情緒學習的想像與實踐。以下將以桌球課實踐經驗作為分享，筆者將為期三週，共六節的桌球課程，區分成兩個階段：第一階段旨在透過同質分組的比賽情境，使學生更能覺察情緒並加以調節控制。第二階段則是透過合作任務，促進學生能與隊友相互合作，共同完成挑戰任務。

在第一階段時透過營造學習情境，讓學生產生更多的情緒反應，而旗鼓相當的比賽往往是情緒反應最為明顯、也是影響勝負關鍵的重要因素，但高中學生的能力往往落差過大，如何進行有效的同質性分組，將成為影響比賽張力大小的重要因素。課程的一開始，便將學生隨機抽籤分組，分成十組，每組四人，每位學生要跟另外三個人進行三戰兩勝、一局 7 分的單打比賽，並且於完賽時回報勝場數。而後將學生回報的勝場數，區分為大聯盟與小聯盟的等級，將勝場數為三場與兩場的學生，區分至大聯盟；勝場數為一場與零場的學生區分為小聯盟，再次進行抽籤分組，以求學生之間的對賽組合實力都能趨於接近，進而提升比賽張力。

並且在這過程，藉由「個人與社會責任模式」的「意識對話」，向學生介紹何謂「運動心理韌性」，強調運動心理韌性是指面對壓力、逆境或挑戰時，能夠保持鎮靜、持續努力並從挫折中恢復的能力。並舉出實際比賽的案例說明，有些選手能在第一局落敗後調整情緒並找出失敗成因，進而在第二、三局逆轉勝。此外，也提醒學生可以在情緒波動時，喊出 20 秒的短暫停，來調整自我狀況。在這一課程設計之下，筆者從旁觀察到許多學生因實力相當的對手而陷入失誤，進而產生需要調整及穩定情緒的機會。

而在第二階段則是符應原先考試測驗及給分的需要，透過任務設計，兩人小組需要在指定的時間內，完成正反手連續擊球的次數，並在一開始的測驗說明時提及，給分的關注焦點除了完成次數、動作品質之外，老師也會關注兩人的合作程度，同學是否能與他人有效合作，並給予對方回饋建議，共同的完成目標。

隨著課程的結束，透過線上 google 表單問卷，調查學生參與課程的經驗，詢問學生在比賽失誤或落後時如何調整自己，以及在考試時是如何與隊友合作的經驗，以下截取部分學生回應的文字內容（為保護隱私，使用 S+流水號代稱）：

## **問題一：在本次比賽中，當面對比賽落後或表現失常時，你會怎麼樣調適自己？**

*S42：發球的時候放慢節奏，調節上一球失分且緊張情緒。發球連續兩次失誤時，會換另一種發球方式。盡可能讓自己追上比數，落後太多的時候反而會比較放開打，因此提醒自己要放鬆沉穩。*

*S67：當比賽落後或表現失常時，我會先深呼吸讓自己冷靜下來，調整心態後再專注於每一球的應對，不讓失誤影響後續表現。*

*S111：先調整呼吸、把速度慢下來，準備好再發球。打球的時候也要放慢速度，待找到手感再慢慢提升速度、不能急，不然只能偷偷在心裡祈禱對手自己失誤。*

*S108：在比分落後或不斷失誤時，我會穩住心態，先冷靜下來再好好想對策，看自己是需要調整動作還是反應速度要再加強。有時候會太激動，*

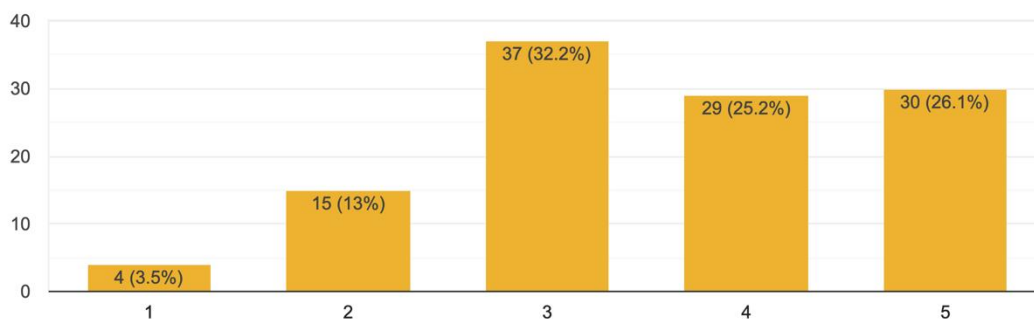
想打邊角讓對手接不到，但有時反而造成失分不斷，因此會先告訴自己「先求有再求好」。

由以上回饋可以看出學生所展現的社會情緒學習能力，同時藉由歸納整理其他回應可發現，在比賽張力的情境下，學生能覺察多種情緒：緊張與壓力、失落與挫折、積極與興奮、好勝心、平靜與專注。進一步分析學生調節情緒的方式，可歸納如下：1.專注在自己的表現；2.對自己鼓勵與肯定，告訴自己我可以；3.嘗試改變打法，調整發球方式；4.深呼吸，轉移注意力。並以五點量表，請學生評估自己的心理韌性能力分數，結果如下圖 1。

圖 1

學生自評心理韌性之分數

心理韌性/素質（對抗比賽張力的能力）  
115 則回應



註：圖為作者提供。

而在第二階段的考試情境中，藉由小組合作的任務，來引導學生覺察他人與建立正向互動的人際技巧，以下截取部分學生回應內容：

## 問題二：當術科考試時，你是如何與隊友進行合作？或當無法有效配合時，你們是如何應對？

*S19: 可以提醒隊友姿勢與擊球的力度，並專注在數球數，這樣更能知道自己打到什麼程度，也更有機會得到好的結果。*

*S42: 我們在考試前會討論策略，盡可能將球打到對方較好打的地方，如果一方球速突然變快或失誤，另一方就要穩定節奏或者救球。重要的還是跟平常一樣打，只是不用進攻而是去配合對方。*

*S53: 練習時發現隊友會有拍面朝上的問題，我告訴他沒關係，慢慢來，並且提醒他拍面要平一點會比較好打。只要我們多練習一定可以，不用太緊張。在練習過程也會對他說「你很棒」，適時給予鼓勵。*

*S67: 我會跟隊友說：「你盡量把球打在桌上，我會想辦法接住！」如果配合不好，我會鼓勵對方，一起調整打法，保持穩定發揮，讓考試順利進行。*

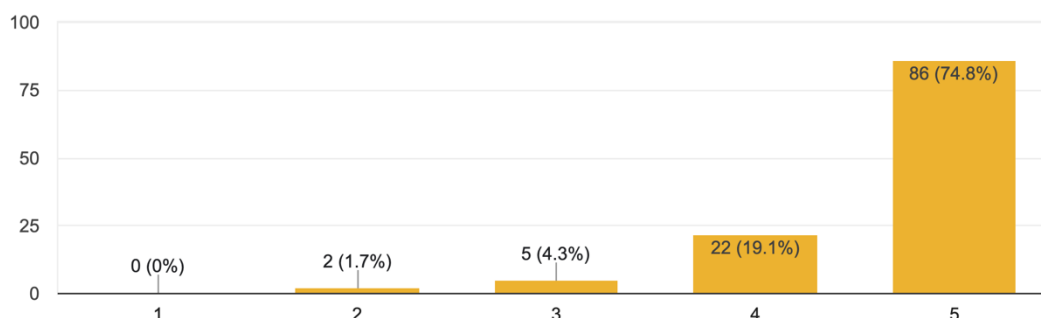
在雙人合作的考試任務中，學生多數提及溝通與鼓勵的重要性，並透過討論找出問題，也有技能較弱的學生表示對隊友的感謝。表單中更請學生為隊友進行評價，結果示於下圖 2，多數給予了滿分（74.8%）。

圖 2

## 學生給予隊友的評價分數

覺得本次考試過程，你給隊友的評價分數

115 則回應



註：圖為作者提供。

由上述學生的回應可知，當教師在課程中進行了一些改變，將過往只注意動作技能的焦點、比賽輸贏的勝負，藉由意識對話與評量的方式，提供學生更明確的學習內容，聚焦在社會情緒學習的內涵，並藉由競賽產生的情境與機會，更能有效引導學生進行自我覺察與管理；而在兩人小組的合作任務中，進一步闡明合作的重要性，也可以看見學生因此而產生更多的正向互動。

## 肆、結語

體育課及體育教師在培養學生社會情緒能力方面具有獨特的優勢地位 (Yoder, 2014)。這種優勢不僅來自於體育課程所提供的豐富互動情境，更體現在教師如何透過班級經營展現情緒管理、如何在師生互動中建立信任關係、如何在教學過程中示範解決衝突的策略，這些都是促進學生 SEL 發展的重要途徑。而在推動 SEL 的過程中，筆者於 2025 年 6 月 30 日參與國際學者 Paul

Wright 教授線上演講，其中提及四個核心步驟：教師應將社會情緒學習視為正式的教學內容 (content)，而非隱性課程或期待自然發生的學習；其次，將社會情緒能力拆解為可教授、可練習的具體技能 (skills)；第三，為每項技能設定明確的學習目標 (learning targets)，讓教學更加聚焦 (focused) 和明確 (explicit)；最後，確保這些目標與課程標準對齊 (align with standards) 使 SEL 成為課程整體的一部分，而非額外負擔。此外，特別指出，賦予學生責任是促進其主動思考的有效策略。當學生在體育活動中被賦予特定角色和責任時，他們必須思考如何完成任務、如何與他人協作、如何處理衝突，這種真實情境中的思考與行動，正是社會情緒能力發展的最佳途徑。

社會情緒學習於體育教師雖然是新的詞彙，但細觀其內涵其實就是我們培訓選手時時常提到的「運動家精神」的濃縮概念，如何藉由體育課程的規劃與設計，讓體育課學生也能藉由體育競賽與任務展演等挑戰，增進社會情緒學習能力，在技能學習與社會互動之間相互堆疊成長，讓孩子逐步邁向更璀璨的未來，成就體育課的另一番風景。

- 教育部 (2025)。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>
- 曾芳琪 (2021)。遠距教學的挑戰—如何因應疫情下學習樣態改變的衝擊。臺灣教育評論月刊, 10(9), 145-152。
- 蔡宇哲 (2020)。台灣學生害怕面對失敗?從 PISA 評量檢視科學教育。科學月刊, 602, 62-63。 <https://www.scimonth.com.tw/archives/3607>
- 衛生福利部心理健康司 (2025)。全國自殺死亡及自殺通報資料統計。  
<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4904-8883-107.html>
- Ciotto, C. M., & Gagnon, A. G. (2018). Promoting social and emotional learning in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 27-33. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1430625>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *What is social and emotional learning?* <https://schoolguide.casel.org/what-is-sel/what-is-sel/>
- Denham, S. A. (2015). Assessment of SEL in educational contexts. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 285–300). The Guilford Press.
- Dyson, B., Howley, D., & Shen, Y. (2021). 'Being a team, working together, and being kind': Primary students' perspectives of cooperative learning's contribution to their social and emotional learning. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(2), 137-154. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1779683>
- Gagnon, A. G. (2016). Creating a positive social-emotional climate in your elementary physical education program. *Strategies*, 29(6), 21-27. <https://doi.org/10.1080/08924562.2016.1159153>
- Islam, N., Beer, M., & Slack, F. (2015). E-learning challenges faced by academics in higher education. *Journal of Education and Training Studies*, 3(5), 102-112. <https://doi.org/10.11114/jets.v3i5.947>

Schleicher, A. (2018). Educating learners for their future, not our past. *ECNU Review of Education*, 1(1), 58-75. <https://doi.org/10.30926/ecnuoe2018010104>

Wright, P. M., & Richards, K. A. (2021). *Teaching social and emotional learning in physical education*. Jones & Bartlett Learning.

Wright, P. (2025, June 30). *The intersection of physical education and social-emotional learning* [Webinar]. North Base of Ministry of Education Teaching Practice Research Project, Yunlin, Taiwan.

Yoder, N. (2014). *Teaching the whole child instructional practices that support SEL in three teacher evaluation frameworks*. Center on Great Teachers and Leaders.

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking social and emotional learning to school success. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* (pp. 3-20). Teachers College Press.