

SEL 在小學體育課的萌芽與實踐

——從情緒教育到全人發展的體育教學新視野

陳惠雯 / 高雄市中山國小專任教師暨健體領域中央輔導團副召集人

壹、前言：從「動起來」到「心動起來」的體育課

傳統體育課的主要目標，是讓學生「動起來」，學會基本動作技能、提升體適能，並養成運動習慣。然而，隨著 21 世紀教育的重心從「知識導向」轉向「素養導向」，體育課在新課綱實施之後的角色逐漸被重新定義——它不只是身體鍛鍊的場域，更是社交互動、情緒表達與價值建構的重要場景。

在這樣的背景下，「社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)」逐漸成為體育教學的關鍵議題。體育課有別於一般教室學習，它以活動、挑戰與互動為主要形式，天然地提供了情緒經驗的舞台，也是學生發展自我覺察、同理心與合作能力的絕佳環境。當教師有意識地設計教學活動，將 SEL 的理念融入其中，體育課便不再只是「動作技能的教室」，更是「全人教育的搖籃」。

貳、SEL 的理論基礎與教育價值

一、SEL 的五大核心能力

根據美國「學業與社會情緒學習協會 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)」的定義，SEL 主要包括以下五大能力：

- (一) 自我覺察 (Self-Awareness)：了解自己的情绪、價值觀、優點與限制。
- (二) 自我管理 (Self-Management)：有效地管理情緒、行為與目標設定。
- (三) 社會覺察 (Social Awareness)：理解他人的觀點與感受，展現同理心與尊重。
- (四) 人際關係技巧 (Relationship Skills)：建立健康關係、有效溝通與合作。
- (五) 負責任的決策 (Responsible Decision-Making)：基於倫理、社會規範與福祉做出良好選擇。

這五大能力不僅是人格發展的基礎，也是面對未來社會挑戰的關鍵素養。

二、體育課與 SEL 的天然連結

體育課以「身體活動」為載體，其教學特性與 SEL 高度契合：

(一) 情緒經驗豐富：競賽中的勝負、挑戰中的挫折、合作中的衝突，都讓學生有機會覺察自我情緒並提升自我管理能力。

(二) 社交互動頻繁：小組合作、對抗比賽、互助學習提供了大量人際交流的場景。

(三) 決策情境多元：戰術選擇、合作策略、風險評估都需要進行思考與抉擇。

因此，體育課是推動 SEL 的理想場域，只要教師在課程設計時適度融入，就能讓「動作學習」與「情緒學習」並行發展。

參、SEL 在體育課的萌芽：從教學觀念到實踐意識

一、從「動作導向」到「關係導向」的教學轉變

過去的體育教學，往往以「教會技能及技術」為主要目標。然而，當我們開始關注學生的學習動機、情緒經驗與人際互動時，教學設計便需要超越動作本身，進入更深層的心理與社會層面。

例如，在教學導入時，教師不只是「示範動作」，而是邀請學生分享「對這項活動的期待與感受」；在分組對抗後，除了「技術回饋」，也引導學生討論「團隊合作中遇到的挑戰」與「解決策略」。這些微小的教學調整，正是 SEL 在體育課萌芽的起點。

二、教師角色的再定位：從教練到引導者

在 SEL 導向的體育教學中，教師不再只是「技術的傳授者」，更是「情

緒的陪伴者」、「對話的促進者」與「反思的引導者」，因此教師的提問、回饋與引導，決定了學生是否能從一場活動中學習到「人我關係」與「自我理解」等能力。

肆、實踐案例：SEL 融入體育課的策略與設計

以下以小學六年級扯鈴課程為例，說明如何在不同課程內容中融入 SEL 元素。

一、課程設計原則

- (一) 有意識的問題引導：教師透過提問，引導學生覺察情緒、反思策略、換位思考，將身體活動的內在感受與思考過程顯性化，深化社會情緒學習。
- (二) 以合作為核心的任務設計：從個人練習走向團隊挑戰，讓學生在互動中學習溝通與同理。
- (三) 反思與決策機會：安排自我反思單與團隊討論，引導學生從行動中思考自主選擇和負責任的意義。

二、課程設計示例

活動一：「情緒表達練習」——自我覺察的養成

- (一) 課程設計：在初次練習「運鈴」時，引導學生先以顏色或表情描述當下心情。練習過程中，教師引導學生分享成功或挫折時的內在感受與身體反應，並討論這些情緒如何影響學習。

(二) SEL 連結：

1. 能覺察練習中的成功與挫折情緒，並學習用語言表達。
2. 能辨識情緒（如：急躁、興奮）與身體反應（如：心跳加速、手心出汗）之間的關聯。
3. 教師可引導學生思考：「當扯鈴一直掉落時，我的身體有什麼感覺？心裡出現了什麼念頭？」

活動二：「挑戰闖關任務」——自我管理的實踐

(一) 活動設計：學生根據自身能力，自由選擇不同難度的「猴子翻跟斗」或「金蟬脫殼」招式進行挑戰。過程中需使用「挑戰闖關紀錄單」，記錄嘗試次數、成功與否，以及管理挫折情緒時所使用的策略。

(二) SEL 連結：

1. 學習設定符合自身能力的挑戰目標，並在過程中進行調整。
2. 學習運用積極自我對話、暫停思考、轉換目標等策略來調節挫折情緒。
3. 在挑戰過程中，透過自我監控與策略調整，提升自我效能感與持續努力的毅力。

活動三：「默契傳接龍」——社會意識的培養

(一) 活動設計：在「默契傳接龍」的小組合作任務中，學生需輪流進行拋鈴與接鈴。任務強調學生必須觀察隊友是否準備好、拋接的時機與力道是否恰當，並調整自己的行為以促進團隊成功。

(二) SEL 連結：

1. 學習觀察隊友的準備狀態、動作節奏與情緒反應。
2. 透過調整自身拋接的時機與力道以配合隊友，培養同理心與換位思考的能力。
3. 在合作失敗時，學習不互相指責，而是共同討論解決方法，建立正向的團隊意識。

活動四：「個人練習計畫」——負責任的決策

(一) 活動設計：學生需為自己設計一份「個人扯鈴練習規劃表」。內容包含評估自身技能、設定本節課的練習目標、預測可能遇到的困難，並預先想好解決方案，然後根據自己擬定的計畫進行自主練習。

(二) SEL 連結：

1. 學生學會根據情境（自身能力、可用時間）與目標（想精進的招式）進行判斷與選擇。
2. 在規劃過程中學習預測選擇可能帶來的後果（如：目標太難可能導致挫折），並思考應對策略。
3. 在練習後進行反思，檢視計畫執行的成效，為自己的學習選擇與結果承擔責任。

活動五：「小組創意展演」——人際技巧的應用

(一) 活動設計：各小組需共同討論並規劃一段扯鈴創意展演。過程中，學生必須針對動作編排、隊形變化、任務分工等進行協商，並在

意見分歧時，練習透過溝通來解決衝突，最終完成團隊合作的展演。

(二) SEL 連結：

1. 在討論展演內容時，學習清晰表達自己的想法，並積極聆聽他人意見。
2. 當團隊意見分歧時，學習透過協商與妥協來尋求共識，共同解決問題。
3. 學習給予及接受建設性的回饋，並在合作中互相支持與鼓勵，以促進團隊共同進步。

伍、實施挑戰與因應策略

雖然 SEL 與體育課的融合潛力巨大，但實際操作中仍面臨一些挑戰：

一、課程時間有限：課程若未整合設計，SEL 活動容易被犧牲；

策略：將 SEL 元素內嵌於既有活動中，而非額外增加新單元。

二、專業意識不足：教師若缺乏 SEL 素養，易將其視為「額外負擔」；

策略：透過研習與專業社群，提升教師情緒教育與引導技巧。

三、評量工具缺乏：SEL 成果較難以量化，導致學習成效不易呈現；

策略：設計觀察紀錄表、學生自評與同儕回饋等多元評量方式。

陸、結語與展望：讓體育課成為生命教育起點

社會情緒學習的核心，是培養孩子成為能認識自我、尊重他人、善於合作並具備道德判斷力的公民。而體育課，正因其動態、情境與互動的特性，擁有實踐 SEL 的天然優勢。

當教師的教學觀從「動作訓練」轉向「人格培育」，當課堂的目標從「技術掌握」擴展為「情緒理解」與「價值實踐」，體育課便能成為孩子學會「如何與自己相處、與他人共處」的重要人生課堂。未來，體育教學的價值，將不只是打造健康的身體，更是培養健全人格與社會適應力的關鍵力量。

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *What is social and emotional learning?* <https://schoolguide.casel.org/what-is-sel/what-is-sel/>

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*(3rd ed.). Human Kinetics.