

## 社會情緒學習在國小體育教學的實施策略

李雅雯 / 國立臺灣師範大學博士生

掌慶維 / 國立臺灣師範大學副教授

### 壹、前言

「老師，XXX 故意用球丟我。」

「老師，OOO 都不專心接球。」

體育課堂中這些常見的抱怨，往往源於學生技能尚未成熟，而非真的故意，這反映出學生缺乏情緒辨識能力與同理心。研究指出，學生的衝突與誤解可能來自社交覺察與情緒辨識能力不足，無法客觀理解他人行為動機 (Jones & Bouffard, 2012)，因此身體技能的差異也常被誤判，使得技能不純熟的表現容易被解讀為有意為之 (Dyson & Casey, 2012)，致使學生間的誤解與摩擦可能產生不當累積的狀況。

臺灣教育部於 2025 年頒布《社會情緒學習中長程計畫 第一期五年計畫 (114-118 年)》，期望提升學生的社會情緒能力，其中，體育課成為推動此項理念的重要場域之一。實際上，體育課透過團隊合作與競爭，提升個人成就感與自信心，能有效培養學生抗壓性、情緒調節與社交能力 (Gordon et al., 2016)，是發展社會情緒能力的理想場域。因此，關於社會

情緒學習的教學實踐，關鍵在於體育教師如何在既有的教學框架中，有意識的方式將其融入課程，才得以有效促進學生社會情緒能力的發展。本文以下將探討社會情緒學習與體育課程的契合性，並分析具體實踐策略。

## 貳、社會情緒學習：從理論到體育實踐

### 一、社會情緒學習的核心理念

社會情緒學習理論源於 Goleman (1996) 提出的「情緒智商」概念，美國非營利機構「學業與社會情緒能力學習組織」(The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 於 1994 年提出「社會情緒學習」(Social and Emotional Learning, SEL) 五大核心能力，包含：自我覺察、自我管理、社交覺察、人際關係技巧與負責任的決策(CASEL, 2020)，為確保有效實施，Durlak et al. (2011) 提出「SAFE 原則」，提供系統化教學框架，內容如表 1 所示：

表 1

SAFE 原則之核心內涵與關鍵特徵

要素	內涵	關鍵特徵
循序漸進 Sequenced	採用相互關聯、協調的課程，從簡單到困難，促進學生能力發展。	階段性設計、系統化教學、從易到難的學習過程
積極參與 Active	強調主動學習，學生要親自動手操作，透過練習學會新技能。	主動學習、實際操作、做中學
專注投入 Focused	專注於個人與社會能力的發展，確保學習內容有針對性和一致性。	針對特定社會情緒能力進行深入培養
直接明確 Explicit	明確定義具體的知識、技能與態度，培養特定技能，使學習成果可評估。	清楚的學習目標與標準、可測量的學習成果

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

## 二、體育課的特質與 SEL 的契合性

體育課具備 SEL 實踐的理想條件：提供真實社會互動情境、即時情緒體驗及具體行為實踐場域，相較於認知學習為主的學科，體育課強調身體力行，學生必須直接面對挑戰、處理衝突、管理情緒。在團隊運動中，學生學習溝通協調、失誤時相互鼓勵；在個人挑戰性運動中，學生設定目標、面對挫折、調整策略；在競賽情境中，學生控制情緒、尊重對手、接

受輸贏，這些經驗都是培養社會情緒能力的重要學習內容，體育教師可將這些學習素材，依據學生的學習狀況轉化為教材，引導學生學習。

## 參、SEL 融入體育課的實踐策略

體育課要融入 SEL 的概念，其實不需要額外增加課堂時間或複雜的教學設計，關鍵在於教師的體育課程意識中，對於 SEL 教育價值的認同度。根據 CASEL 的五大核心能力，體育教師可以透過不同類型的運動項目，系統性地培養學生的社會情緒能力。

### 一、挑戰型運動與 SEL

挑戰型運動如田徑、游泳等，強調個人目標設定與自我挑戰，是培養自我覺察與自我管理能力的絕佳場域。

#### (一) 教學實踐策略

在田徑或游泳等運動中，教師可以引導學生設定個人目標並觀察自身進步（培養自我覺察），透過規律訓練學習自律與情緒調控（發展自我管理），並在夥伴互助的挑戰中建立信任與團隊合作能力（強化人際關係）。例如：在路跑的活動中，學生需要感受環境變化對身心的影響，學習適應並做出調整，這正是培養自我覺察與負責任決策的契機。

#### (二) 具體教學案例：耐力跑的目標設定與情緒調控

以八百公尺耐力跑為例，教師可以依循「SAFE 原則」進行教學設計：

1. 循序漸進 (Sequenced)：第一週引導學生完成測驗並記錄成績，覺察自己的身體狀態；第二週教導配速概念，練習穩定呼吸；第三週設定個人進步目標；第四週進行目標挑戰與反思。
2. 積極參與 (Active)：學生實際練跑並記錄每次的心跳、呼吸、肌肉感受等身體訊號，學習辨識「舒適」、「挑戰」、「過度疲勞」等不同狀態。
3. 專注投入 (Focused)：聚焦於「自我覺察」與「自我管理」兩項能力，教師引導學生思考：「當你感到很累、想放棄時，你的身體有什麼感覺？你的想法是什麼？你如何說服自己繼續？」
4. 直接明確 (Explicit)：明確告知學習目標，例如：「這堂課我們要學習認識自己的身體極限，並練習在感到疲累時調整配速而非放棄」，課後請學生完成反思單，描述自己的情緒變化與調適策略。

### (三) 教師引導語範例

當你跑到第三圈時感覺很喘、很想停下來時，這是你的身體在告訴你什麼？我們可以選擇放棄，也可以選擇調整速度與呼吸，繼續前進，這就是「自我管理」，學會在面對困難時找到解決方法，而非逃避。

## 二、競爭型運動與 SEL

球類競賽提供豐富的社會情緒學習情境，涵蓋了所有五項核心能力的發展機會。

### (一) 教學實踐策略

教師可以引導學生在比賽中感受自身表現與團隊合作的連結 ( 自我覺察 )，學習冷靜面對輸贏、調節情緒 ( 自我管理 )，發展與隊友的溝通協作 ( 人際關係 )，以及觀察賽事中的公平競爭精神、尊重對手與裁判 ( 社會覺察 )。此外，當學生需要在比賽中選擇策略時，更是練習評估風險、做出理性決策的機會。

## (二) 具體教學案例：籃球課中的衝突處理與情緒管理

在籃球分組對抗賽中，經常發生本文開頭提到的狀況：「老師，他故意用球丟我！」此時正是社會情緒學習的關鍵時刻：

### 1. 循序漸進 (Sequenced)：

- (1) 第一階段：建立基本規範，討論「什麼是故意？什麼是失誤？」
- (2) 第二階段：練習傳接球技能，體驗技能不熟練時的狀態；
- (3) 第三階段：小組對抗，實際面對衝突情境；
- (4) 第四階段：反思與調整溝通方式。

### 2. 積極參與 (Active)：這個面向強調主動學習與親自動手操作，透過練習逐步熟悉新技能。因此當學生在競爭類型的活動中發生衝突，教師可以暫停比賽，讓雙方學生說明自己的想法與感受，並由教師引導：「被球打到的同學，你當下的感覺是什麼？傳球的同學，你的意圖是什麼？」讓學生主動練習表達情緒與學習傾聽他人的想法。

### 3. 專注投入 (Focused)：聚焦於「社會覺察」(理解他人行為動機)與「人際關係」(有效溝通與衝突解決)，教師可設計「同理心練習」。

讓抱怨的學生親自體驗快速傳球的壓力，理解技能不足時容易失誤的狀況。

4. 直接明確 (Explicit)：明確指出學習目標：「今天我們不只是學習籃球技巧，更要學習如何判斷別人的行為是故意還是失誤，以及在情緒波動時冷靜溝通。」並於課後反思：「這次的衝突讓你學到什麼？下次遇到類似情況你會怎麼做？」

### (三) 教師引導語範例

當球打到你，你覺得對方是故意的時候，我們可以先想想：他的技術如何？當時的情境是什麼？如果換作是你，在那個位置、那個速度下，有把握能準確傳球嗎？學習判斷別人行為背後的原因，這就是「社會覺察」；而針對傳球者亦可加以引導反思：「你所傳的球，是否能符合接球同學的能力？對於接球者而言，這顆球容易接到嗎？」而當事情發生時，可以用平靜的語氣詢問對方：「請問剛才那顆球是發生了什麼事？」而不是直接指控：「你傳這什麼球啊！」此即需要「人際關係技巧」的能力。

## 三、表現型運動與 SEL

### (一) 教學實踐策略

透過舞蹈、體操等表現型運動，學生可以體驗情緒與身體動作的關聯，發展個人風格與自信心（自我覺察）；在創作過程中培養耐心與自我要求（自我管理）；與夥伴合作編排動作、發展默契（人際關係）。特別是學習不同文化的舞蹈或民俗運動時，能幫助學生理解與尊重多元文

化 ( 社會覺察 )，並在團體表演中學習分工合作，對成果負責 ( 負責任的決策 )。

## (二) 具體教學案例：多元文化舞蹈的同理心培養

以原住民舞蹈教學為例，這不僅是動作學習，更是文化理解與同理心培養的機會：

### 1. 循序漸進 (Sequenced)

(1) 第一週：介紹原住民文化背景與舞蹈意義；

(2) 第二週：學習基本舞步，感受動作與情緒的連結；

(3) 第三週：小組創作，融入文化元素；

(4) 第四週：展演與多元文化反思。

2. 積極參與 (Active)：學生分組研究不同原住民族的傳統舞蹈 ( 如阿美族、排灣族、泰雅族等 )，理解舞蹈背後的文化意涵 ( 豐年祭、婚禮、狩獵等 )，並嘗試用身體動作表達這些文化情感。

3. 專注投入 (Focused)：聚焦於「社會覺察」( 尊重與理解多元文化 ) 與「自我覺察」( 透過身體動作探索情緒表達 )。教師提問：「為什麼阿美族的舞蹈動作這麼有力道？這與他們的生活方式有什麼關係？如果你是他們，你有什麼樣的感受？ ( 例如，韌性、勁力 )」

4. 直接明確 (Explicit)：學習目標明確設定為「透過學習不同文化的舞蹈，理解並尊重文化差異、培養同理心」。評量標準包括：能說

明舞蹈的文化意義、能尊重並欣賞他組的表現、能反思自己對不同文化的態度轉變。

(三) 教師引導語範例：

每個舞蹈動作都有意義，它代表著一個族群的生活、信仰與情感，當我們學習他們的舞蹈時，不只是模仿動作，更要試著用心感受：如果我是他們，在那樣的環境中生活，我會有什麼樣的心情？這就是「同理心」——用別人的眼睛看世界，用別人的心感受生活。

#### 四、SEL 核心能力與體育學習內容的對應關係

為了更清楚呈現社會情緒學習五大核心能力如何在不同類型體育課程中實踐，以下表格整理了各項能力與體育學習內容的對應關係：

表 2

SEL 核心能力與體育學習內容的對應關係

SEL 內涵	體育學習內容	具體的體育學習
自我覺察	挑戰型運動	透過田徑或游泳等活動，設定個人目標，觀察並反思自身的身體狀況與進步情形。
	競爭型運動	在球類競賽中，感受自身表現與隊友合作的影響，調整個人心態。
	表現型運動	透過舞蹈或體操，學習動作表達，體驗情緒與身體動作的關聯，發展個人風格與自信心。

(續)

自我管理	挑戰型運動	參與耐力型運動，學習規律訓練與自我調控，提升自律能力。
	競爭型運動	在比賽中，學習冷靜面對輸贏、調節情緒，並維持穩定表現。
	表現型運動	在創作中，培養耐心與自我要求，管理身體與動作品質。
人際關係	挑戰型運動	參與攀岩、登山等活動，透過夥伴互助與挑戰，建立信任與團隊合作能力。
	競爭型運動	在團體運動中，發展與隊友的溝通協作，體會團隊互賴的重要性。
	表現型運動	在雙人舞、團隊體操等活動中，與夥伴合作編排動作，發展默契與協同表現。
社會覺察	挑戰型運動	參與越野跑或耐力挑戰，感受環境因素對身體與心理的影響，學習適應變化。
	競爭型運動	觀察運動賽事的公平競爭精神，學習尊重對手與裁判，展現良好運動家精神。
	表現型運動	透過學習不同文化的舞蹈或民俗運動（如原住民舞蹈、龍獅運動），理解與尊重多元文化。
負責任的決定	挑戰型運動	透過長期運動訓練，學習為健康做出負責任的選擇。
	競爭型運動	在比賽策略選擇中，學習評估風險、做出理性決策。
	表現型運動	在團體表演中，學習分工與合作，對團隊的成果負責。

註：內容為作者彙整製成。

此對應表呈現了體育課在培養 SEL 五大核心能力上的多元可能性，不論是挑戰型、競爭型或表現型運動，皆可針對不同面向，以系統的方式進行培養。體育教師可在現有的教學內容中，有意識地融入 SEL 的元素，就能達到培養學生社會情緒能力的目標。

## 肆、結語

回到本文開頭：「老師，XXX 故意用球丟我。」這樣的抱怨不應只是被動處理，而應被視為培養社會情緒能力的契機。當我們引導學生思考：「對方真的是故意的嗎？」「如果你的技術也還不純熟，你會希望別人怎麼對待你？」「當你覺得受傷時，可以用什麼方式表達？」這些提問本身就是在培養社會覺察、同理心與人際溝通能力。

SAFE 原則為體育教師提供了具體可行的實踐路徑：「循序漸進」讓教師能將複雜的社會情緒能力拆解成階段性目標，從基礎認知到實際應用；「積極參與」確保學生不只是被動接受，而是在真實運動情境中體驗與練習；「專注投入」幫助教師在每堂課中明確鎖定特定能力，避免流於空泛；「直接明確」則讓學生清楚知道每次學習的目標與意義，並能具體評估自己的成長。當這四項原則融入日常體育教學時，社會情緒學習便不再是額外負擔，而是讓體育教學回歸教育本質——培養全人。因此，無論是耐力跑中的自我對話、籃球賽中的衝突化解，或是舞蹈課中的文化同理，SAFE 原則皆可為學習內容與教材提供系統性架構，支持學生的社會情緒能力發展。

最後，當學生在體育課中學會瞭解自己、管理情緒、理解他人、建立關係、負責任地做決定，這些能力將伴隨他們一生，成為面對未來挑戰的重要資產。可見，體育教師手中握有的不只是運動技能的知能傳授，更包括學生

在社會情緒能力發展的關鍵鑰匙，而藉由 SAFE 原則的實踐，可有助於教師將體育課轉化為學生成長的重要時刻，為幸福的人生奠定一個良好的基礎。

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>

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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Dyson, B., & Casey, A. (2012). *Cooperative learning in physical education*. Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9780203132982>

Gordon, B., Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2016). Social and emotional learning

through a teaching personal and social responsibility based after-school program for disengaged middle-school boys. *Journal of Teaching in Physical education, 35*(4), 358-369. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0106>

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. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2012.tb00073.x>