

國小體育教師對社會情緒學習的觀點與實施策略

劉依劼 / 臺北市士林區福林國小教師

掌慶維 / 國立臺灣師範大學副教授

壹、前言

新冠肺炎以後，學生與同儕互動機會減少，導致身心理發展之負面影響 (Abbas et al., 2023)。隨著數位裝置的普及與社群媒體的發達，使人與人之間的社會互動更加疏遠。近年來臺灣的教育環境中，頻繁出現霸凌、情緒管理問題、肢體衝突等事件，為應對這些挑戰，教育現場開始重視社會情緒學習的需求。2025 年 2 月教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫 - 第一期五年計劃 (114 -118 年)」，希望透過社會情緒學習相關政策，解決教育現場所面臨之挑戰，提升師生幸福感與身心健康 (教育部，2025)。

社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 是個體學習與應用知識、技能與態度，發展自我認同、管理情緒、建立人際關係，做出負責任的決策的過程 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL, 2025)。根據美國 CASEL 組織的架構，SEL 可以分為自我覺察 (Self-Awareness)、社會覺察 (Social-Awareness)、自我管理 (Self-Management)、人際關係技巧 (Relationship Skills)、負責任的決策

(Responsible Decision-Making) 等五個能力領域。許多研究也證實，透過培養 SEL 除了能夠促進學業表現、心理健康與行為表現以外，亦可以幫助個體面對生活中的任務與挑戰 (Durlak et al., 2011; Jones & Bouffard, 2012; Taylor et al., 2017)。

綜觀諸多學科領域中，體育課提供良好的社會情緒能力學習情境，透過良好的課程設計，能促進社交技能、行為發展、自信心等心理能力 (Bailey, 2006)。體育課中，小組競賽、團隊合作等活動，都讓學生展現最真實的情緒狀態，並學習與同儕相處、展現同理心、情緒管理、溝通合作以及做出負責任的決策等。因此，如何在體育課中發展學生社會情緒的能力成為重要的課題。

貳、探究現職國小體育教師對 SEL 的觀點與實施策略

本篇透過與四位現職國小教師的訪談 (為保護隱私，以 A1~A4 代稱)，探究教師對 SEL 在體育課中定位與角色的看法，以及其實施策略，並探討現行體育課程中，哪些既有的教學策略具有促進社會與情緒學習的潛能。

一、國小體育教師對於體育課實施 SEL 的觀點

本篇就現職國小體育教師觀點，分析於體育課程實施 SEL 的優勢與挑戰：

(一) 優勢

1. 體育課的情境有利於學生進行社會情緒學習

體育教師們普遍認同 SEL 在體育課堂的重要性，認為培養學生社

會情緒能力尤為重要。體育課的特性，例如小組競賽、團隊合作活動，提供學生許多互動合作的機會，有利於人際互動與情緒學習。例如編號 A1 教師提到：「體育課合作的比例和機會很多，只要有合作就會有互動，便牽扯到人際關係技巧的學習。」而體育課相對於其他學科，擁有更為開放的環境和互動的情境，讓學生在自然的情境中展現情緒、學習溝通與同理心，能更真實地呈現學生們在面對情緒時的反應。A4 教師認為：「其他學科學習情緒的方式，可能使用圖卡來傳達。但學生往往不知道情緒的意義，因為情緒是長期的，且須身處情境中覺察。」A3 教師也認同這樣的觀點：「體育課程中的團隊合作會有很多產生情緒的情境，有情境才能解決，若無真實情境便難以得到真實的反應」。

在團體活動中，藉由正向鼓勵可以促進學生展現互助合作的精神，並發展良好的社交技巧與責任感，A3 教師談到：「當有互相幫助的行為時，就會以正向鼓勵、增強該行為，讓其他同學進行觀察學習。」同時，學生在競賽中，自然展現真實的情緒反應，並從衝突中學習面對情緒與調適情緒，能促進其逐步建立自我覺察與自我管理能力。例如 A1 教師描述上課情景時提及：「在學生情緒激動時，單獨拉出來，讓他感受自己的情緒狀態並逐步穩定情緒，幫助其釐清問題，並提供替代方案：跟老師講或是自己冷靜，讓他選擇並在之後的課程中學習控制自己、降低衝突發生的機率。」前述的觀點正吻合聯合國教育、科學及文化組織 (United Nations Education Scientific and Cultural Organization, UNESCO) (2015) 所指出，體育課可教授學生社交技能，例如管理壓力、解決問題、尊重等，並推展到其他環境。可見，整體而言，體育課相較其他學科，更具備豐富與自然的互動情境，提

2. 教師對學生在社會情緒的學習扮演重要角色

體育教師不僅教授運動技能，更是 SEL 的引導者。教學中是否有意識地融入 SEL，對學生的影響甚大。學生會以教師為學習的對象，因此在課堂中有意地示範正向行為，可以作為學生的榜樣。例如 A3 教師提及：「小朋友會模仿老師的說話和情緒。」A1 教師也認為：「老師在課堂中的言行與態度，常會形成一種潛在課程，對孩子造成深刻影響，有時甚至比父母的影響更大。」

此外，教師透過對於學生社會情緒學習需求方面的觀察，將所得洞察應用於課程的設計與安排，例如角色任務分配，可以幫助低成就學生獲得學習成就感，並且養成學生對於同儕的同理心與包容心，A4 教師說明：「有些人際關係不好的同學，可以透過課前的關懷，了解學生擅長的事物，並透過團隊活動中的角色任務分配，引導同儕發現他的亮點。在體育課中他會覺察到自己的心理狀況，慢慢找到價值與意義。」以上回饋可以看出教師對體育課中 SEL 之重要性持肯定態度，並且認為教師的行為和課堂文化對學生社會情緒發展有深遠影響。

(二) 教師在體育課推動 SEL 的挑戰

然而，教師在推動 SEL 時亦面臨若干挑戰，首先是關於課程時間與壓力的問題。部分教師表示，體育課時數有限，又有固定的體能測驗與技能進度，要在有限時間內融入完整的 SEL 內容頗有困難。例如 A2 教師表示「課程有進度壓力，有時並不適合針對個體花費太多時間溝通與引導情緒學習。」A1 教師也說到「時間太短、孩子的差異性很大，像是

特殊生如果影響到其他小孩學習的時間，就會被忽略。」其次，是關於 SEL 是否需要在體育課中教授，仰賴教師個人的價值取向，有些教師是在課堂中遇到衝突事件時才進行機會教育，比如 A4 教師提及「SEL 實施與否及深入程度要看教師的核心價值，因為體育課程有太多的面向可以延伸教學。」A3 教師亦談到「困難點是遇到事情才會去做，但在體育課以外就比較少。」

儘管教師們普遍認同 SEL 的價值，但實務執行時，仍面臨結構性與認知上的限制。因此，教師如何在體育課實施 SEL 教學，需要更多的實務上的協助與支持。

二、國小體育教師在課堂中促進 SEL 之教學策略

面對上述挑戰，國小體育教師在課堂中採用了多元的教學策略來促進學生學習社會情緒。本文訪談後觀察到在當前體育課中，教師常用的有效策略有三項，包括 TPSR 模式 (Teaching Personal and Social Responsibility，個人與社會責任教學模式)、合作學習以及機會教育，以下將分別說明。

(一) TPSR 模式

教師可運用 1995 年美國學者 Don Hellison 所提出的 TPSR 模式 (Teaching Personal and Social Responsibility) 來架構體育課程。其強調透過體育活動，培養學生在負責任行為上的逐步成長，包括尊重他人權利和感受、努力與合作、自主導向、幫助他人與領導行為，以及遷出體育館。在實踐中，教師會在課程開始時，帶領學生認識自己所在的責任層級，並設立該堂的責任目標，並於活動過程中適時強調目標行為。

課堂結束前，教師帶領學生進行分享與評估，反思自己在課堂中是否實踐這些責任目標。A4 教師分享在課堂運用 TPSR 的方式：「課前會製作做海報、列出責任階層，引導學生努力共同參與，並在課堂中引導他們分析自己適合擔任哪個位置與角色，做自我檢核，最後分享和反思自己的努力與待加強之處。」透過 TPSR 模式系統化引導，學生逐漸理解如何在體育情境中表現出負責任的行為，將情意面向之教育落實於活動中。

（二）合作學習

教師們普遍認為透過團體的小組合作學習，可能幫助學生提升人際關係技巧、培養團隊合作的能力，讓學生在共同的目標下互相學習。在合作的過程中學生必須溝通、協調戰術、分配不同角色，並且承擔責任與做出決策。透過合作學習，學生可以學習尊重不同能力的隊友並欣賞彼此的優勢，例如 A1 教師回饋：「在小組活動時，帶領他們討論，透過活動的設計與引導的技巧，讓他們知道小組討論以後，是能夠幫助技能提升的。」A4 教師也說：「幫助孩子在社會找到定位，在人群中才能自主運轉起來。」

配合小組任務的設計，能促進內向、技能較弱的學生展現亮點，像是 A2 教師談及課程活動：「在校慶時特別準備疊羅漢表演，考量課程的安全性以後，讓平常因為身材比較胖而被排擠的學生在最底層，帶領全班討論他的作用，看到他的重要性」。透過合作學習，教師可以觀察個別學生的需求，透過活動設計轉化競賽之性質，提高培養學生同理心和團體榮譽感的機會，使其能在過程中能發展與應用社會情緒能力。

在課堂當中所發生的衝突事件與情緒事件，可以作為 SEL 的切入點。教師引導學生就同儕的經驗進行觀察學習、全班學習，在事件發生後，除了引導個別學生以外，也會帶領全班學生一起反思事件發生、角色的取替。例如 A3 教師提到：「在互相傳球時，女學生經常接不到球、覺得對方是故意亂丟，因而頻繁向教師告狀，這時候就會集合全班一起探討。一開始學生們認為丟球者要道歉，但老師說明他並沒有錯，此時低年級的學生會感到很錯愕，透過教師及時引導，讓他們去思考不一樣的角色處境。在這樣重複性的事件後，當學生再遇到相似的情境就會互相教導與諒解。」而在競賽的情境當中，學生強烈的情緒反應與爭執，是進行 SEL 的絕佳時機，如 A2 教師提及：「進行樂樂棒活動時，無論是對輸贏的爭執，或是比賽後對對手、對裁判的態度等衝突發生時可以融入 SEL。」在體育課程中，學生對於比賽、合作的真實情緒反應是機會教育的切入點，透過親身經歷事件的學習，更能夠促進社會情緒學習。

參、結語

本篇透過訪談四位現職國小體育教師，瞭解教育現場對於在體育課實施 SEL 的觀點，以及在教學中所可以運用的教學策略。結果顯示，教師普遍認為體育課的情境有利於 SEL 的實施，並且體育教師在推動 SEL 方面扮演重要與關鍵的楷模角色，教師的示範、引導與課堂文化，對於營造正向支持的學習環境與價值至關重要。

然而，當前在體育課教學現場推行 SEL 仍面臨一些挑戰與困難。例如，課堂時間有限與教師個人價值取向。就體育課堂時間而言，每週的體育課時間只佔一小部分，體育教育工作者與學生相處的時間太少，完全依賴體育課教授 SEL 有其難度，這樣的結果在國外也發現類似的狀況 (Lund & Van Der Mars, 2022)。其次，若教師個人的價值取向較不認同 SEL，將會影響在教學現場推行 SEL 的實施成效。因此，在教育部推行 SEL 相關政策之際，教學實務仍然需要更多的資源與支持系統，諸如系統化課程開發、體育教師增能培訓，以及學校行政的資源與支持等。

在教學策略方面，體育教師們在教學過程中，目前已有不少策略涉及 SEL 教學，例如 TPSR 模式、合作學習，或是藉由真實情境中的事件進行機會教育。體育課中的肢體接觸以及衝突的發生，可以視為機會教育，在少子化的時代，體育課同樣需要融入 SEL 的教育，幫助孩子發展同理心與社交技巧。因此，在體育課中要實踐 SEL 的教育也並非需要從零開始，可藉由既有的教學策略作為實踐的基礎。

綜上所述，國小體育課中融入 SEL 具有適切的情境與潛力，體育課的學習是整合與全人的學習，因此它對於技能的學習、培養社交技巧、情緒管理、建立自信心與責任感等，皆具有其教育的意義與價值。究竟在體育課中以何種方式、何種時機能更有效地實施 SEL，將是體育教育現場所需思考的重要課題。

- 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>
- Abbas, S. A., Athar, S., & Jilani, N. Z. (2023). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Physical and Mental Health of School-Aged Children. *HCA Healthcare Journal of Medicine*, 4(3), 223. <https://doi.org/10.36518/2689-0216.1547>
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *What Is the CASEL Framework?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- 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>
- 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>
- Lund, J., & Van Der Mars, H. (2022). Physical Education's Real Brass Ring...Time to Get the Field Back on Track. *Journal of Physical Education Recreation & Dance*, 93(1), 5-7. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2006010>
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 137-155. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0007>
- 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. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- United Nations Educational Scientific and Cultural Organization. (2015). *International*



Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport.

<https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>