月旦知識庫

社會情緒學習在國小體育教學的實踐與應用

陳朱祥 / 國立臺灣師範大學體育與運動科學系

洪維辰 / 國立中山大學運動與健康教育中心

陳履賢 / 明志科技大學 體育室

林靜萍 / 國立臺灣師範大學體育與運動科學系

壹、前言

當代教育改革的脈絡下，學校教育逐步由知識與技能的傳授，轉向重視學生全人發展及面對未來生活所需之關鍵能力，包括情緒管理、人際互動與社會適應等（經濟合作暨發展組織 (Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD)，2018; 聯合國教育、科學及文化組織 (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO)，2015)。呼應此趨勢，臺灣教育部推動社會情緒學習相關政策，強調學生情緒健康與社會情緒能力的培養（教育部，2025）。社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 所涵蓋的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任決策等核心能力（美國學業與社會情緒學習協會 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)，2020），亦與十二年國民基本教育「自主行動」、「溝通互動」及「社會參與」三大核心素養相互呼應。就健康與體育領域而言，課程綱要強調學生應透過健康與體育學習促進身心健全發展，並培養溝通互動、同理、合作及適切處

月日知識庫

理生活與運動情境問題的能力（教育部，2018）。例如：「健體-E-A1」著重身心健全與自主行動，「健體-E-C2」則強調同理他人、互動合作與公平競爭，顯示國小體育課程的教育目標並非僅止於動作技能習得，涵蓋與 SEL 密切相關的情意與社會性學習。 體育課具有身體活動、同儕互動、合作競爭及即時回饋等特性，學生經常在真實且動態的學習情境中經歷成功、失敗、挫折、衝突、合作與問題解決，因此提供發展社會情緒能力的重要契機 (Jacobs & Wright, 2014; Wright et al., 2020)。

然而，體育課的 SEL 學習經常伴隨活動情境中自然發生，卻未必被教師轉化為明確且有目的的教學內容；若要使 SEL 成為可被覺察與學習的課程目標，仍需要教師透過有意識的教學設計、引導與反思加以促進 (Wright et al., 2020; Dyson et al., 2021)。因此，如何將體育活動中原本可能「隱性發生」的社會情緒經驗，轉化為「有意識、有目標、有策略」的學習歷程，是 SEL 融入體育教學的重要課題。在眾多體育教學內容中，選擇扯鈴作為 SEL 融入教學的實踐載體，主要考量其技能學習具有漸進挑戰、反覆嘗試與持續調整的特性。扯鈴技術的學習是一個持續探索與突破的歷程，學習者需從基本技能出發，掌握動作關鍵與技術特性，並在反覆練習中針對學習障礙進行調整，逐步形成個人的技術知識。學生從基本運鈴至進階招式的學習過程，亦可能歷經「嘗試—失誤—調整—再嘗試」的循環，需要覺察自身動作與情緒狀態，面對技能未能成功完成所產生的挫折，並重新調整注意力、動作及練習策略（黃景達、黃光獻、高麗娟，2013）。此種具有挑戰、反覆練習與持續調整特性的技能學習歷程，為自我覺察與自我管理等 SEL 能力的融入提供了具體的教學情境。此外，扯鈴兼具個人練習與合作學習的特性，可由個人技能挑戰進一步延伸至同儕觀察、示範回饋、互助學習、雙人合作及團體展演。學生

月日知識庫

在能力差異與共同任務的情境中，需要理解同儕的學習困難、適切表達與接受回饋、協調角色及共同解決問題，提供社會覺察、人際關係技巧與負責任決策的實踐機會，亦與「健體-E-C2」所強調的同理、互動、公平競爭及團隊合作相互呼應（教育部，2018）。

因此，本文選擇扯鈴並非僅基於其傳統民俗運動的文化特色，而是著眼於其「個人挑戰—挫折調適—同儕互助—合作展演」的學習結構，使 SEL 五項核心能力得以透過具體的動作學習與人際互動情境加以實踐。首先說明 SEL 融入體育教學的理論基礎與教學層次，進而以國小扯鈴課程為具體案例，呈現如何將 SEL 核心能力轉化為教學目標、活動設計、教師引導與學生反思，使原本可能隱性發生於技能學習中的社會情緒經驗，轉化為有意識且具體的學習歷程。藉由建立「SEL 理論—教學層次—扯鈴活動—學生學習經驗」之連結，期能呼應十二年國教健康與體育領域核心素養的精神，並提供國小體育教師實施 SEL 之具體教學參考。

貳、社會情緒學習融入體育教學之實施方式

Wright、Gray 與 Richards (2021) 指出，體育教師實施 SEL 時可呈現不同程度與形式的教學取向，包括建立正向學習環境，以及內隱式 (implicit)、反應性 (reactive)、明確式 (explicit) 與賦權式 (empowering) 教學。上述教學取向並非彼此互斥或固定依序進行，而可依課堂情境相互搭配；其中，正向學習環境與內隱式、反應性教學構成常見的 SEL 實施基礎，而較完整的 SEL 實施則進一步加入明確式與賦權式教學。本文以此作為國小扯鈴課程教學轉化的理論基礎，並結合 CASEL (2020) 五項核心能力，進一步整理不同教學取向與具體教學行動之對應關係。

月旦知識庫

表 1

SEL 融入體育教學五大層次與扯鈴教學應用之對應

SEL 教學層次	在扯鈴課中的作用	扯鈴教學案例	主要 SEL 能力
正向教學氛圍	建立安全、尊重的學習環境	共同建立「允許失誤、不嘲笑、互相協助」學習原則	社會覺察、關係技巧
內隱式示範	教師以言行示範 SEL	教師以「哪裡比上次更穩？」取代單純成功 / 失敗評價	自我管理、關係技巧
反應性處理	將課堂突發情境轉為 SEL 學習契機	學生因招式失敗而挫折時，引導辨識情緒與調整策略	自我覺察、自我管理
明確教學與回饋	將 SEL 設定為可學習的明確目標	情緒視覺化白板、同儕回饋、雙人合作、團體展演	SEL 五項核心能力
賦權式教學	提供自主參與、領導、評量及生活轉移機會	自主選擇練習任務、擔任小教練、參與自我評量及生活轉移反思	自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任決策

*註:*SEL 教學層次係依據 Wright 等 (2020) 之理論觀點整理;「教學作用」、「教學應用案例」及「對應 SEL 核心能力」則為作者依據該理論架構與 CASEL (2020) 核心能力，結合扯鈴教學情境所進行轉化與整理。

一、正向學習環境 (Positive Learning Environment)

正向且具支持性的教學氛圍，是 SEL 融入體育教學的重要基礎。Wright 等 (2021) 指出，教師可透過支持性的學習環境與師生互動，為學生社會情緒能力的發展建立基礎。將上述概念轉化至扯鈴教學情境，考量學生在扯鈴學習中的技能程度與學習速度有所差異，教師可與學生共同建

月日知識庫

立「允許失誤」、「不嘲笑他人」及「彼此協助」等學習原則，並鼓勵學生依自身能力設定挑戰目標，使不同技能程度的學生皆能安心參與。此一教學設計旨在建立支持性的學習氛圍，並作為後續情緒覺察、挫折調適與同儕合作等 SEL 學習的基礎。

二、內隱式教學 (Implicit Approach)

內隱式教學係指教師並未將 SEL 能力設定為明確的學習內容，而是透過自身言語、態度、行為示範及日常課堂互動，使學生接觸 SEL 所重視的尊重、合作與情緒調節等行為 (Wright et al., 2021)。例如，學生在扯鈴招式練習中反覆失誤時，教師不急於以「成功或失敗」評價學生，而是以「你剛才哪一個地方比前一次更穩定？」或「我們再換一個方法試試看」回應，藉此示範如何看待失誤與調整策略。當學生觀察同儕練習時，教師亦可透過自身示範，引導學生以尊重且具建設性的方式提供回饋，使學生在日常互動中逐步理解面對失敗、尊重差異及支持同伴的適切方式。

三、反應性教學 (Reactive Approach)

反應性處理著重教師對課堂中實際出現的情緒、衝突或學習需求進行即時回應 (Wright et al., 2021) 。扯鈴技能學習經常伴隨失誤與反覆嘗試，學生可能因無法完成招式而出現挫折、放棄或與同伴比較等情形。此時，教師可暫停技能指導，詢問學生「你現在遇到最大的困難是什麼？」、「剛才失敗時，你有什麼感覺？」並協助學生辨識情緒、重新設定較適切的挑戰目標或調整練習策略。若合作練習中出現意見衝突，教師亦可即時引導學生表達需求、傾聽對方並共同尋找解決方式，使課堂中自然發生的事件成為 SEL 學習的契機。

月日知識庫

四、明確式教學 (Explicit Approach)

相較於前述層次，明確教學與回饋係教師有意識地將 SEL 能力納入教學目標，並透過活動設計、提問、練習與回饋，使學生清楚知道「正在學習什麼」 (Wright et al., 2021) 。例如，在扯鈴招式挑戰前，教師可明確告知學生 :「今天除了學習扯鈴動作，我們還要練習遇到失敗時如何調整自己的情緒與方法。」學生練習後，可利用情緒視覺化白板辨識自身情緒，並討論「失敗時我用了什麼方法讓自己繼續練習」，將自我覺察與自我管理轉化為可被辨識與練習的學習內容。 在雙人或小組扯鈴任務中，教師亦可將人際關係技巧與負責任決策設定為明確目標，例如要求學生輪流擔任練習者與觀察者，練習以「先肯定、再建議」的方式提供同儕回饋；在合作招式或團體展演中，則讓學生共同討論角色分工、動作難度與展演方式。透過明確的任務設計與教師回饋，使 SEL 不只是活動過程中自然產生的附帶經驗，而成為學生能夠理解、練習與反思的學習內容。

五、賦權式教學 (Empowering Approach)

賦權式教學進一步強調學生在學習歷程中的自主參與與責任承擔，教師透過提供選擇與表達意見的機會、安排學生領導、鼓勵學生參與評量，以及引導其將課堂學習經驗轉移至其他生活情境，使學生不僅接受教師所安排的 SEL 學習內容，也能更主動參與自身與同儕的學習歷程 (Wright et al., 2021) 。將此概念轉化至扯鈴教學時，教師可讓學生依自身能力選擇挑戰內容與練習方式、擔任小教練協助同儕、參與自我評量與學習反思，並透過生活轉移提問，引導學生思考課堂中所練習的情緒調節、合作與問題解決方式如何應用於其他學習及生活情境。

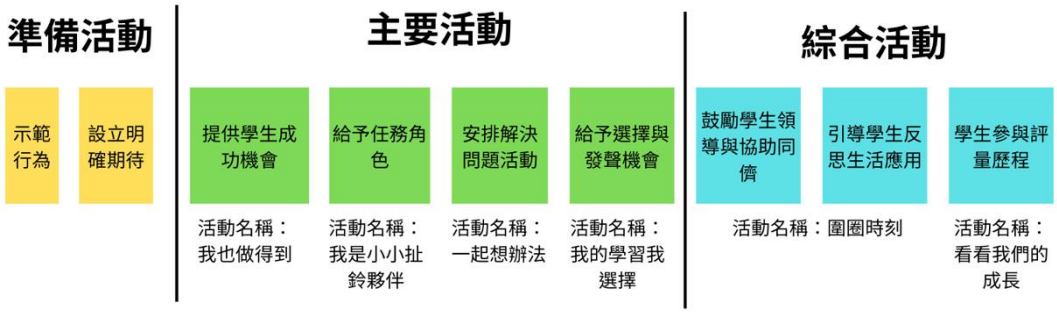
月日知識庫

參、五大層次在扯鈴教學中的轉化

在實際教學中，教師可透過尊重行為的示範與共同學習原則的建立，營造安全且支持性的學習環境；當學生在扯鈴學習過程中出現失誤、挫折或同儕互動問題時，則依實際情境進行即時回應。在實際教學中，教師可透過尊重行為的示範與共同學習原則的建立，營造安全且支持性的學習環境；當學生在扯鈴學習過程中出現失誤、挫折或同儕互動問題時，則依實際情境進行即時回應。同時，教師可透過適性挑戰、角色任務與合作問題解決等明確式教學活動，使 SEL 能力成為可被辨識與練習的學習內容；並進一步透過自主選擇、學生領導、自我評量及生活轉移等賦權式教學行動，提供學生更主動參與學習歷程的機會。因此，本節主要目的並非另行提出或驗證新的 SEL 理論模型，而是呈現 SEL 實施方式如何轉化為國小扯鈴課程中可實際操作的教學行動，建立「SEL 實施方式—教學行動—扯鈴活動—SEL 核心能力」之連結（如表 2）。

圖 1

SEL 融入國小扯鈴課程之教學實施架構



*註：*本圖係作者依據 CASEL (2020) 社會情緒學習五項核心能力及 Wright 等 (2020) SEL 融入體育教學之理論觀點，結合國小扯鈴課程之準備活動、主要活動與綜合活動進行教學轉化與整理；圖中所呈現之具體教學活動為作者依據實際教學情境所設計。

月旦知識庫

表 2

SEL 五大教學層次與扯鈴教學行動之對應

SEL 教學層次	本文扯鈴教學行動	具體教學案例	主要 SEL 核心能力
正向教學氛圍	建立共同學習期待	師生建立團結、合作、守時、勝不驕敗不餒等學習原則	自我管理、人際關係技巧
內隱式示範	示範尊重與正向回應行為	教師示範安全距離、接納失誤及正向回應	社會覺察、人際關係技巧
反應性處理	回應失誤與挫折情緒	學生因扯鈴持續掉落而焦躁或想放棄時，教師即時引導其辨識情緒、調整目標與練習策略	自我覺察、自我管理
明確教學與回饋	設計適性挑戰與成功經驗	「我也做得到」：將十招聯合動作拆解為階段性小成功任務	自我覺察、自我管理
明確教學與回饋	設計任務角色與同儕回饋	「我是小小扯鈴夥伴」及「動作指導員」角色輪替	社會覺察、人際關係技巧
明確教學與回饋	安排合作問題解決任務	「一起想辦法」：分析最容易卡住的扯鈴動作並共同提出策略	人際關係技巧、負責任決策
賦權式教學	提供選擇與自主決策機會	「我的學習我選擇」：自選練習順序、難度、個人或合作任務	自我覺察、負責任決策
賦權式教學	引導學生領導與支持同儕	「小教練」：示範、指導及同儕回饋	社會覺察、人際關係技巧
賦權式教學	引導學生自我	「看看我們的成長」：	自我覺察、自我

月旦知識庫

	評量與調整	情緒視覺化白板、自我評量與出場卷	管理
賦權式教學	引導學生反思生活應用	TPSR 責任層級視覺化教學板及生活轉移提問	自我管理、負責任決策

*註：*SEL 教學層次係依據 Wright 等 (2020) 之理論觀點整理；「本文扯鈴教學行動」、「具體教學案例」及「主要 SEL 核心能力」則為作者依據該理論架構與 CASEL (2020) 五項核心能力，結合國小扯鈴教學情境所進行之教學轉化與整理。

一、正向教學氛圍：建立安全與支持的扯鈴學習環境

建立共同學習期待：在準備活動階段，教師透過明確說明並與學生建立共同的學習期待，營造安全、尊重且具支持性的扯鈴學習環境。例如，教師提出「體育課四項學習原則」，包括團結、合作、守時，以及勝不驕、敗不餒，作為師生共同遵循的行為準則 (如圖 2)。透過清楚且一致的期待設定，使學生理解課堂中受到鼓勵與重視的行為，降低參與活動時的不確定感，並建立可安心嘗試與接受失誤的學習氛圍。在扯鈴技能學習過程中，學生可能因能力差異或動作失誤產生挫折，因此，「勝不驕、敗不餒」亦成為面對成功與失敗時的重要行為期待，而「團結、合作」則作為後續同儕互助與合作任務的基礎。此一教學安排主要在建立支持性的課堂文化，並為後續自我管理及人際關係技巧能力的學習奠定基礎。

月旦知識庫

圖 2

教師與學生共同建立學習原則之教學情境



*註：*本圖為 SEL 融入扯鈴課程之實際教學情境，照片由作者於教學實踐現場拍攝。

二、內隱式示範：以教師行為示範 SEL 態度

示範尊重與正向回應行為：在準備活動階段，教師於進行扯鈴操作示範時，透過自身行為展現尊重他人與環境的態度。例如，在操作前主動檢查場地與器材狀況，並以適當的操作位置與安全距離進行示範，展現對自身、他人與環境安全的重視；當學生或同儕出現操作失誤時，教師則以「沒關係，我們再試一次」或「我示範給你看看」等正向語言回應，藉此示範接納失誤、尊重差異及支持同儕的互動方式。學生透過觀察教師如何面對失誤及回應他人，在日常課堂互動中逐步接觸尊重、支持與正向回應等行為。此階段並未直接將 SEL 能力作為明確教學內容，而是透過教師言行進行示範，作為後續明確教學與反思活動的基礎。

月日知識庫

三、反應性處理：回應扯鈴學習中的情緒與困難

回應失誤與挫折情緒：扯鈴技能學習需要反覆嘗試，當學生因扯鈴持續掉落、無法完成招式而出現焦躁、放棄或自我否定等反應時，教師可依學生當下的情緒與學習狀態進行即時回應。例如，教師可先詢問：「你現在覺得最困難的是動作，還是一直失敗讓你覺得很挫折？」協助學生辨識當下情緒，再依其需求調整任務難度、重新設定階段性目標或改變練習方式。此類教學處理並非事先安排的固定活動，而是教師針對課堂中實際出現的學生需求進行即時回應，使原本的失誤與挫折情境轉化為學生練習自我覺察與自我管理的學習契機。

四、明確教學與回饋：將 SEL 轉化為具體學習任務

(一) 設計適性挑戰與成功經驗：為使學生在技能挑戰中練習自我覺察與自我管理，教師設計「我也做得到」活動，將原本具挑戰性的十招聯合動作拆解為多個可逐步完成的「小成功任務」。例如，學生可先以完成「運鈴 + 望月」等任兩項連續動作作為階段性目標，並依自身能力選擇不同的挑戰層級。教師則於練習過程中提供即時且具體的回饋，引導學生關注自身進步、辨識遭遇的困難，並依實際表現調整下一階段的練習目標。此外，教師依學生技能差異彈性調整十招聯合動作的組合與難度，使不同程度的學生皆能在適切挑戰中累積成功經驗。透過此一教學設計，使學生在適切挑戰與階段性成功經驗中獲得建立學習信心的機會，並在反覆嘗試與失誤的過程中，練習覺察自身狀態、調整情緒與學習策略，以及面對困難時持續嘗試的自我管理行為。

月日知識庫

(二) 設計任務角色與同儕回饋：在「我是小小扯鈴夥伴」活動中，教師透過明確的角色分工，將人際關係技巧與合作責任轉化為學生可實際練習的學習任務。例如，安排學生輪流擔任「動作指導員」，並搭配扯鈴學習紀錄卡，引導學生觀察同儕的動作表現，練習以具體且正向的方式提供回饋。教學過程中，教師每隔 5–8 分鐘進行角色輪換，使每位學生皆有機會經歷不同角色與責任，並透過貼紙等方式記錄學生協助同儕學習的表現。在此歷程中，教師不僅關注學生是否完成扯鈴技能，也明確引導學生思考「如何讓同伴聽懂我的建議」、「如何在同伴失誤時給予適切的回饋」，使溝通、傾聽、支持與合作成為可被練習與回饋的 SEL 學習內容。透過角色輪替與同儕互助，學生得以在承擔責任的過程中練習人際關係技巧、社會覺察與合作行為，使扯鈴學習由個人技能練習進一步延伸為共同投入與相互支持的學習經驗。

(三) 安排合作問題解決任務：教師透過「一起想辦法」活動，將合作溝通與問題解決明確納入扯鈴學習任務。學生以小組方式挑選一項「最容易卡住的動作」，共同觀察與討論動作失敗的可能原因，提出不同的調整方法，並透過實際操作加以嘗試與修正。過程中，教師引導學生練習傾聽不同意見、表達自身想法及共同決定可行的解決策略，例如詢問：「每個人的方法都一樣嗎？」、「你們決定先試哪一個方法？為什麼？」或「如果第一次的方法沒有成功，接下來可以怎麼調整？」待小組完成嘗試後，再將有效的解決方式與思考歷程分享給全班。此一活動並非僅以完成扯鈴動作為目標，而是透過真實的技能問題，讓學生練習溝通、傾聽、協商與共同決策，使人際關係技巧與負責

月日知識庫

任決策成為可實際操作與回饋的 SEL 學習內容。同時，學生在理解不同同儕的困難與解決方式時，亦能獲得練習社會覺察的機會。

五、賦權式教學：從扯鈴課延伸至生活情境

(一) 提供選擇與自主決策機會：在「我的學習我選擇」活動中，教師將自我覺察與負責任決策明確融入扯鈴學習任務，提供學生依據自身能力與學習需求進行選擇的機會。例如，學生可自行決定練習順序(先拋鈴或先穩鈴) 、選擇進行個人挑戰或雙人合作，亦可決定是否加入創意變化。做出選擇後，教師進一步引導學生說明理由，例如詢問：「為什麼你選擇先練這個動作？」、「這個難度適合你現在的能力嗎？」或「如果這個方法沒有成功，你下一步會怎麼調整？」藉此協助學生覺察自身能力、需求與學習狀態，並思考不同選擇可能產生的結果。此一教學設計並非單純提供學生自由選擇，而是透過「覺察自身狀態—做出選擇—說明理由—檢視結果—適時調整」的歷程，使學生在真實的扯鈴學習情境中練習自我覺察與負責任決策，並練習對自身學習選擇進行檢視與調整。

(二) 引導學生領導與支持同儕：在「圍圈時刻」活動中，教師將社會覺察與人際關係技巧融入扯鈴學習，引導較熟練的學生擔任「小教練」，相較於前述「動作指導員」著重角色輪替與同儕回饋，「小教練」活動則進一步提供學生主動領導與依據同儕需求調整協助方式的機會。「小教練」在提供協助前，先觀察同儕目前遇到的困難，再選擇適切的方式進行示範或說明，例如詢問：「你覺得他現在最需要什麼幫助？」、「你可以怎麼說，讓他知道哪裡可以調整？」藉此引導學生從單純展示自己的技能，轉向覺察他人的學習需求並提供適切支持。

月日知識庫

活動後，教師進一步引導接受協助的學生進行回饋，例如詢問：「他是怎麼幫助你學會這個動作的？」或「哪一種提醒對你最有幫助？」使學生辨識有效的支持與溝通方式。透過「觀察同儕需求—提供適切協助—接受同儕回饋—調整協助方式」的歷程，使學生在扯鈴技能學習中練習理解他人、表達意見、提供支持與建立正向互動關係，將社會覺察與人際關係技巧轉化為可實際練習的 SEL 學習內容。

(三) 引導學生自我評量與調整：在「看看我們的成長」活動中，教師透過 SEL 視覺化白板 (如圖 3) ，將學生於扯鈴課程中的 SEL 學習表現轉化為可觀察與反思的內容，並於課程結束前引導學生依據自身的參與情形、努力程度與互動表現進行自我評量。例如，教師可引導學生思考：「今天遇到困難時，我有沒有調整自己的情緒繼續嘗試？」、「今天我如何幫助或鼓勵同學？」以及「如果下一次再遇到相同的困難，我可以做出哪些調整？」使學生從單純判斷自己「做得好不好」，進一步辨識自身具體的學習行為與可調整之處。此外，教師將此一自我評量活動作為當堂扯鈴課程的「出場卷」，讓學生在課程結束前完成「回顧學習表現—進行自我評量—辨識調整方向」的歷程。透過學生參與評量，使 SEL 不僅成為教師觀察與回饋的內容，也成為學生主動檢視自身學習歷程的依據，提供其練習自我覺察、自我評估與自我調整的機會。

月旦知識庫

圖 3

SEL 學習自我評量視覺化白板



*註：*本圖為作者依據 CASEL (2020) 社會情緒學習之自我覺察概念自行設計之教學輔具，照片由作者於教學實踐現場拍攝。

(四) 引導學生反思生活應用：在賦權式教學層次中，本文進一步採用 TPSR 所強調之責任學習與生活轉移概念 (Hellison, 2011) ，作為引導學生將 SEL 學習經驗連結至課堂外生活情境的教學輔助，而非將 TPSR 作為獨立的教學模式。在綜合活動階段，教師透過 TPSR 責任層級視覺化教學板 (如圖 4) ，以具體且明確的方式引導學生回顧當日的責任與 SEL 學習經驗。教師首先引導學生辨識自己在扯鈴課程中的具體行為，例如：「今天的學習目標是尊重與參與，我在扯鈴課程中展現了哪些努力參與的行為？」接著進一步聚焦於技能學習過程中的情緒與因應策略，例如：「當動作反覆失誤、扯鈴持續掉落時，我是如何覺察並調整自己的情緒？」最後將反思延伸至課堂以外的情境，詢問：「今天面對失敗時所使用的方法，還可以運用在哪

月日知識庫

些生活或其他學習情境中？」此一教學歷程由「辨識課堂行為—覺察情緒與策略—連結生活情境」逐步引導學生思考扯鈴學習經驗與日常生活之間的關係，使情緒調節、持續努力及問題解決不僅停留於扯鈴技能學習，而能進一步與其他課程、同儕互動及日常生活情境建立連結，提供學生練習 SEL 能力轉移與應用的機會。

圖 4

TPSR 責任層級視覺化教學板



*註：*本圖為作者依據 Hellison (2011) TPSR 責任層級概念自行設計之視覺化教學輔具，照片由作者於教學實踐現場拍攝。

肆、結語

本文以國小扯鈴課程為例，依據 SEL 融入體育教學之相關觀點，說明如何將社會情緒學習由體育活動中可能自然發生的情意與人際經驗，進一步轉化為有意識的教學設計。透過正向學習環境、內隱式教學、反應性教學、明確式教學與賦權式教學等不同實施方式，本文將 SEL 核心能力連結至扯鈴技

月日知識庫

能學習中的失誤調適、同儕互助、合作解題、自主選擇與課後反思，呈現「SEL 教學層次—教師教學行動—扯鈴活動—SEL 核心能力」之具體轉化方式。從教學實務角度而言，SEL 融入體育課不必另立於技能教學之外，而可透過既有課程中的任務設計、教師互動與課末反思加以落實。例如，教師可調整技能挑戰層級、安排合作與角色任務、提供學生選擇與回饋機會，並在學生遭遇挫折或同儕互動問題時進行即時引導，使情緒覺察、自我管理、合作溝通與負責任決策成為學生在身體活動情境中可被辨識、練習與反思的學習內容。扯鈴具有反覆嘗試、技能調整及同儕互助等學習特性，因此可作為體育課中實踐 SEL 的一項具體教學載體。本文定位為教學設計與實務案例分享，並未透過量化或長期追蹤資料檢驗學生 SEL 能力之改變，因此本文價值主要在於提供體育教師可參考的教學轉化方式，而非證明相關教學之成效。未來可進一步結合課堂觀察、學生反思紀錄、學習單或相關測量工具，檢視不同年段、不同運動教材及不同教學情境下 SEL 學習的實施歷程與可能影響。整體而言，本文期待提供一種將 SEL 融入日常體育教學的實務思考，使體育課不僅關注動作技能，也能透過真實的身體活動與人際互動情境，為學生提供練習社會情緒能力及連結生活經驗的機會。

月旦知識庫

參考文獻

教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校：健康與體育領域。

教育部（2025）。*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

黃景達、黃光獻、高麗娟（2013）。探索迷途經驗——三鈴技術學習的反思。*運動研究，22*(2)，32-43。https://doi.org/10.6167/JSR/2013.22(2)3

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *What is SEL?* https://casel.org/what-is-sel/

Dyson, B., Howley, D., & Wright, P. M. (2021). A scoping review critically examining research connecting social and emotional learning with three model-based practices in physical education: Have we been doing this all along? *European Physical Education Review, 27*(1), 76–95. https://doi.org/10.1177/1356336X20923710

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

Jacobs, J. & Wright, P. (2014). Social and emotional learning policies and physical education. *Strategies, 27*(6), 42–44. https://doi.org/10.1080/08924562.2014.960292

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD Publishing.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*.

Wright, P. M., Gordon, B., & Gray, S. (2020). Social and emotional learning in the

月日知識庫

physical education curriculum. *Oxford Research Encyclopedia of Education.* https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.1061

Wright, P. M., Gray, S., & Richards, K. A. R. (2021). Understanding the interpretation and implementation of social and emotional learning in physical education. *The Curriculum Journal, 32*(1), 67–86. https://doi.org/10.1002/curj.85