

從教師出發的SEL社會情緒學習實踐分享

彭子昕 / 粽樂教育共同創辦人
林育辰 / 粽樂教育共同創辦人

摘要

2025年2月教育部公布「社會情緒學習中長程五年計畫」，文中指出當前國內外教育現場，在疫情過後數年充滿諸多問題及挑戰，因而現今教育現場更積極及普遍推動「社會情緒學習（SEL）」，有其必要性。

筆者團隊自2020年起，在全臺灣幼兒園與小學推廣情緒教育，發覺社會情緒學習更需要的是教師與學生共同的體驗，因而除了提供「兒童SEL社會情緒學習檢測」，亦建置教師自評幫助自身察覺。在課程上，強調教師「先玩過一次」、「每天5分鐘，養成情緒力」的微型模組設計，減輕教師負擔，更容易將SEL融入師生日常。

關鍵詞：SEL教師自評、教師自我照顧、SEL微型活動設計

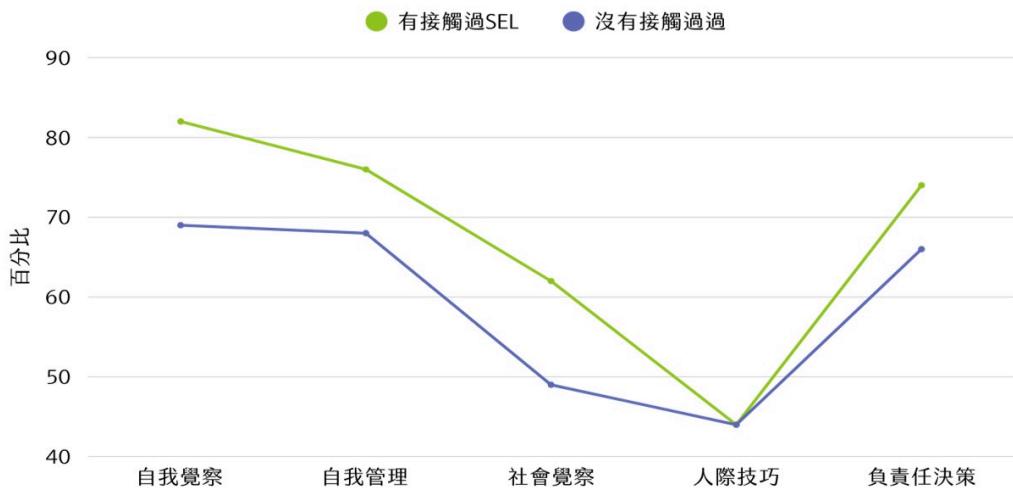
一、透過SEL教師自評，師生成為情緒學習上的同行者

筆者團隊為能瞭解臺灣教師的社會情緒學習情形，以及協助教師對於自身SEL能力的認識，在2024年翻譯並改編CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL)個人SEL自評表，經由標準化及信效度統計考驗，編製完成「SEL社會情緒學習教師自評量表」，於團隊SEL教師工作坊與推廣活動中，邀請教育現場教師填寫。該量表有5個分測驗，合計45題，分別檢測教師5項社會情緒學習能力：1.自我覺察（情緒察覺、自我認識與價值、成長心態）；2.自我管理（情緒管理、動機與目標設定、計畫與統整）；3.社會覺察（同理心、換位思考、社會脈絡理解）；4.人際技巧（溝通技巧、建立關係與團隊合作、衝突處理）；5.負責任決策（問題分析、問題解決、反思）。

截至2025年5月，SEL自評量表總施測者有412位教師，最多為國小教師263人、占64%；其次為幼兒園教師100人、占24%；國中以上教師為49人、占12%。八成教師（331人、占80%）表示未接觸過SEL，僅有兩成教師（81人、占20%）自評有接觸過SEL。以下針對有無接觸過SEL的兩群教師，在五項能力的自評分數，對照此檢測常模之分數百分比比較，如圖1。

圖1

有無接觸過SEL社會情緒學習教師自評結果之比較



整體而言，有接觸SEL的教師表現優於未接觸者，顯示SEL介入對教師社會情緒能力具有正向效益；但是，無論是否接觸過SEL，教師在自我相關能力（自我覺察、自我管理）與負責任決策能力上的表現相對較佳，為瞭解其原因，我們透過工作坊邀請教師們分享，大部分教師表示：這些能力可能較容易透過日常教學與自我經驗累積，相對來說是自己較有自信的部分。

受測教師們在人際互動面向的自評分數相對較低，其中「社會察覺」能力在未接觸過SEL組中自評分數低於平均，在接觸SEL後，「社會察覺」能力提高；而「人際技巧」在兩組中皆呈現最低分數（44%），並且沒有在接觸SEL後出現成長。此兩項能力與同理心、溝通與衝突調節等能力有關，透過此評量結果，我們也更能在設計教師支持及工作坊內容時做調整，聚焦強化相關議題。

別於過往僅評量孩子的現況，教師透過自評，能察覺自身在SEL核心能力上的優勢與待加強處，也能在實踐中持續精進，進而與學生一同學習、共同成長，成為彼此情緒旅程上的同行者。

二、SEL教師體驗與設計理念

筆者團隊皆為教育現場教師，瞭解教師的難處及工作之繁忙，於2020年開始推廣情緒教育時，便將活動設計聚焦在教師的自我覺察體驗，以及能直接帶回班級生活中使用的引導方法為核心，並強調「先照顧好自己，才能照顧孩子」的理念。

除了結合實證SEL架構與本土脈絡，筆者團隊辦理之12個單元工作坊，皆由教師體驗出發，「先玩過一次」的設計。如此一來，除了符合SEL課程Active主動性之外，更能讓教師從自身感受出發，瞭解情緒的運作方式，辨識自己在教學情境中的情緒反應，進而產生實際的內在覺察與轉化。這樣的設計，也讓教師不再只是「學習一套教別人的技巧」，而是在過程中實際經歷「如何照顧自己」，不僅降低教師未來在班級實施SEL活動的心理門檻，也讓教師更能理解學生在活動中可能出現的反應與需要，進而調整引導方式。

在實務上，即使教師認同SEL的重要性，而在緊湊的學期中安排整堂課來實施，更是學校導入SEL的困難處。於是，筆者團隊將活動設計以「每天5分鐘，養成情緒力」的微型模組，鼓勵教師運用教室中常見的零碎時段（如：上課前、下課鐘響後、午餐時間、課堂轉換時間）。舉例來說：「每日情緒簽到（Daily Check-in）」幫助學生練習自我覺察與命名感受；「自我激勵語句的練習」鼓勵學生發展成長型思維與自我肯定的語言習慣。這些短而頻繁的小練習，不增加教師的教學負擔，更能潛移默化地培養學生的情緒素養。我們常說：「把一件小事每天做好，就能創造大改變。」從教師的回饋中，我們看見許多班級的氣氛因此轉變—學生之間更願意表達情緒，彼此更有同理心。

三、挑戰與未來展望

透過工作坊蒐集到來自教師們的回饋與聲音，讓筆者團隊深刻感受到：當教師被看見、被支持，也願意踏出情緒教育的第一步時，改變便悄然發生。當然，

目前在推廣時仍會面臨一些挑戰，其中最顯著的部分有三：第一，在導入初期常被忽略的是，SEL不僅僅是額外的課程教案，更需要融合於日常教學與班級經營當中。第二，活動設計的模組化與彈性運用是重要關鍵，能讓教師根據班級特性自由調整，降低實施門檻。第三，SEL不只是個別教師的嘗試，應該由上而下納入學校整體文化，成為支持師生福祉的共同目標。

展望未來，推動SEL需更加著重於建立支持教師持續自我照顧與反思的機制，並推動教師社群，建立定期對話的平臺。同時，也應讓更多教育現場，特別是偏鄉及資源有限的學校，有機會共同實踐SEL，朝向更平等、溫暖的教育環境邁進。

參考文獻

籽樂教育（2025）。AI時代必備的情緒超能力-最適性SEL社會情緒學習。桃園市：籽樂教育。

教育部（2025）。教育部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>