

美國 SEL 教育方案對綜合活動學習領域之啟示

王為國

國立新竹教育大學師資培育中心

一、前言

父母師長都希望學生能夠有良好的學業、人格及人際能力，能作負責任的決定，為了幫助學生完成這些目標，學校在普遍注重智育的導向下，要增進對於社會情緒學習的重視，著實是面臨的挑戰。近年來，學生因情緒失控導致師生衝突，以及校園霸凌事件時有所聞，若我們能夠加強學生的社會情緒教育，這樣學生將會有一個安全溫暖的學習環境。根據兒童福利聯盟，於 2014 年所發表之台灣校園霸凌狀況調查報告顯示，國小到高中職的兒童與青少年，有 26.4% 的兒童與青少年表示從幼兒園至今曾經有被欺負的經驗，「在過去一年內」曾被欺負過的比例為 15.2%，「過去一年內每個月被欺負 2~3 次以上」有 3.5%（兒童福利聯盟文教基金會，2014）。霸凌者的人格特質是情緒反應激烈、缺乏同情心、有強烈支配他人的慾望、個性比較容易衝動、對周圍的人充滿敵意、具有暴力傾向。至於被霸凌者則是較害羞、自卑、易焦慮、易沮喪、缺乏安全感，以及不善社交與表達情感（陳啟榮，2012）。從上可知中，校園霸凌事件的確應該加以重視並且積極預防，若能加強情緒管理及人際關係的教育，將能營造溫暖正向的友善氛圍，讓學生在安全的環境下學習與成長。

美國的學業、社會與情緒學習協會（Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL）設立於 1994 年，由 Daniel Goleman 及 Eileen Rockefeller Growald 共同創立，其中包含科學家、參與者、政策制定者所組成的跨領域小組，以推動高品質的社會情緒學習（Social and emotional learning, SEL）為最主要的教育目標，其涵蓋之教育階段從幼兒園到高中，教育內容包含發展辨識及管理情緒能力、發展關懷他人、做負責任的決定、建立積極關係以及有效處理具挑戰的情境等，SEL 也提供學校預防學生問題行為及促進學生成功的架構（CASEL, 2003）。CASEL 過去幾年主張採用證據本位的方案設計以促進學生社會及情緒發展，在 2003 年、2013 年、2015 年分別評估實施過的 SEL 方案，了解那些方案對於學生的學業、社會、情緒有所幫助（Dusenbury, Calin, Domitrovich, & Weissberg, 2015）。

我國九年一貫課程綜合活動學習領域總目標為「培養學生具備生活實踐的能力」，總目標之下發展四大主題軸與十二項核心素養，再從十二項核心素養內涵之下發展出能力指標（教育部，2008），與 SEL 有關的主題軸如下。1.促進自我發展：探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。2.實踐社會參與：善用人際溝通技巧參與各項團體活動，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。筆者曾訪談過國小老師實施綜合活動的現況，老師們覺得綜合活動的教科書過於簡略與不實用，所以教師常會自行設計綜合活動，在備課的過程，國小老師也希望有更多的教學案例可供他們參考。若我們能多設計綜合活動的教育方案，讓教師能夠更方便的使用，使教師更容易備課，這樣將會提升綜合活動領域的學習成效。美國的 CASEL 推展 SEL 多年，從研究中可知

其成效包括：增進學業成就、問題行為會減少、增進社會與人際關係、增進情緒管理、減少情緒困擾、增進班級氣氛、較積極的態度面對自我、他人及工作、提升解決問題的能力等 (Correia & Marques-Pinto, 2016; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011; Elias, 2006; Payton et al., 2000; Weissberg, Durlak, Domitrovich, & Gullotta, 2015)。SEL 符合綜合活動學習領域精神且具有多項成效，故而探討美國 SEL 之發展、推廣歷程與評估，將有助於我國綜合活動學習領域之進步與推展，並提升學生社會情緒的學習成效。

二、社會情緒學習的定義

Johnson 與 Johnson (2004) 認為社會情緒學習是指熟練和適當地使用人際和小團體技巧 (如辨識、管理、適當地表達自己的情緒)，以及將正面的社會態度與價值予以內在化。

幼兒園至高中學生在社會情緒學習中要培養五個核心情緒能力 (CASEL, 2003)：1. 自我覺察 (Self-awareness)：知道自己當下的感受，務實地評估自己的能力以及建立良好的自信心；2. 社會覺察 (Social awareness)：了解他人感受與觀點，能欣賞並積極與不同團體互動；3. 自我管理 (Self-management)：掌握自己的情緒，以促進當前的工作，而非干擾工作；能認真行事，為達成目標延緩滿足，面對困境與挫折；4. 人際關係技能 (Relationship skills)：在人際關係中有效掌握情緒、以合作為基礎保持健全與互惠的關係、抗拒不當的社會壓力、協調解決衝突的方法以及尋求協助；5. 作負責任的決定 (Responsible decision making)：正確考量相關因素以及採其他行動之可能後果，做出正確決定、尊重他人、決定後能負責。此一內涵為綜合活動領域中有關社會情緒學習的內容設計提供許多設計方向。

因此，本文認為社會情緒學習是發展覺察、調整與表達情緒的能力，關懷他人、作決定、建立積極關係等成長過程，其包含了自我覺察、社會覺察、自我管理、人際關係技能、作負責任的決定等核心能力。

三、綜合活動學習領域和 SEL 有關的主題軸

97 年綜合活動學習領域課綱與 SEL 相同的內容是在「自我發展」主題軸項下之核心素養：「自我探索」、「自我管理」，以及「社會參與」主題軸項下之核心素養：「人際互動」，如表 1。

97 年綜合活動學習領域課綱缺乏 SEL 的「作負責任的決定」相關內容，但在十二年國教綜合活動領域課綱則是出現在：生活經營與創新（主題軸）—資源開發與運用（主題項目）—分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題（學習表現）（國家教育研究院，2015；教育部，2008）。

表 1 97 年綜合活動學習領域課綱與 SEL 之比較

97 年課綱					SEL
主題軸	核心素養	第一階段 (1-2 年級)	第二階段 (3-4 年級)	第三階段 (5-6 年級)	
自我發展	自我探索	1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人	1-2-1 欣賞並展現自己的長處，省思並接納自	1-3-1 欣賞並接納他	社會覺察

		事物的感受。	己。	人。	自我覺察
		1-1-2 區辨自己在班級與家庭中的行為表現。	1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。	1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。	
	自我管理	1-1-3 體會自己分內該做的事，並身體力行。	1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒。	1-3-3 探究自我學習的方法，並發展自己的興趣與專長。 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	自我管理
社會參與	人際互動	3-1-1 分享自己在團體中與他人相處的經驗。 3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	3-2-1 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。 3-2-2 參與各類自治活動，並養成自律、遵守紀律與負責的態度。	3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。	社會覺察 人際關係技能

資料來源：教育部（2008）。國民中小學九年一貫課程綱要綜合活動學習領域。臺北市：教育部。

四、SEL 的教材編製

在美國有出版社或基金會出版有關 SEL 的教材，以提升變通思考策略方案（Promoting Alternative Thinking Strategies，簡稱 PATHS）為例，它是由 Channing Bete 公司所研發，這間公司的任務是要加強個人、家庭及社群的健康行為以及積極的社會價值。PATHS 包含五種主要的社會及情緒發展：社會控制、情緒理解、積極的自尊、關係、人際問題解決技能。PATHS 是從幼兒園到小學六年級一系列的課程，可以改善學生的社會及情緒技能，能符合美國學校諮商學會（American School Counselor Association）的所訂定的綱要內容，該一系列教材，包括教學指引、學生學習手冊等。PATHS 的成效是：減少侵略行為、增進與情緒相關的字彙，以及學生認知測驗的分數、增加教師的自我控制等、改善兒童的社會、情緒功能（Channing Bete, 2015; Honess & Hunter, 2014）。

五、SEL 的師資培育

實施 SEL 必需有健全的師資方能順利推動，教師擁有較好的 SEL 能力，會有較正向的師生關係，及有效的班級經營（Jones, Bouffard, & Weissbourd, 2013），較能展現積極的情緒以及較高的工作滿意度（Brackett, Palomera, Mojsa, Reyes, & Salovey, 2010）。故而設計 SEL 方案的出版社，應該舉辦研習與培訓讓教師能夠明瞭 SEL 的內涵及推動方式，這樣教師才能夠有效地實施 SEL（Payton et al., 2000）。出版社在出版一系列 SEL 教材的同時，也要提供師資培訓的機會。而 CASEL 在評估某一方案是否適合推薦，也應把具有師資培育措施列為一項評估指標之中。此外，有效的 SEL 方案也會提供教師良好的資訊及支持，包含：教學內容、教師手冊、後續服務措施（Elbertson et al., 2010；Payton et al., 2000）。

教師的社會情緒能力影響師生關係的品質，若是教師能夠以身作則示範良好的社會情緒能力，並且將此能力運用於班級經營與教學，學生的社會情緒能力就能夠加以提昇的。

六、SEL 的成效評估

CASEL 曾提出證據本位的方案設計，以促進學生社會及情緒的發展，在 2003 年、2013 年、2015 年分別檢視了實施過的 SEL 方案，了解那些方案對於學生的學業、社會、情緒有幫助（Dusenbury et al., 2015）。

2003 年 CASEL 檢視了 242 件健康、預防及積極成長方案，評估的標準是（CASEL, 2003）：
1. 方案是以學校為本，具有順序性，以一般學生為對象；2. 一個學年至少有八堂課；3. 至少有八堂課是可以橫跨兩個年級；4. 方案是適用全國，願意提供課程內容給 CASEL 評估。CASEL 也出版了「安全與聲音」（Safe and Sound）的指引，檢視了 80 份適用全國、多年期以及連續性的方案，其中有 22 份 SEL 方案特別有效及具有全面性。CASEL 認為這些有效的方案具有共同的核心，他們可以增加學生對學校的連接、依附感，他們也教導學生設定目標、解決問題、完成自我管理、發展品格與責任（CASEL, 2003）。Greenberg 等人（2003）認為成功的 SEL 方案可以：
1. 協調學校層級作組織發展和計畫；2. 經由班級會議之同儕領導、家庭參與及全校性社群活動的建立，建立關懷的學習者社群及增進學校與班級氣氛；3. 強化教師教學實務及增加家庭參與。

2013 年的 CASEL 指引（The CASEL Guide）則提供了一個系統性的架構，以用來評估社會情緒方案的品質，運用這些架構去確認及評比具有優良設計、證據基礎的 SEL 方案，並廣泛地向學校推廣。指引可幫助學校如何選取以及實施 SEL 方案，也建議未來應該要做的 SEL 研究與實務。2013 年的 CASEL 指引，指出參與 CASEL 評估的方案必須要有以下條件（CASEL, 2013）：
1. 具有良好設計的班級為本方案，可以系統性促進學生的社會及情緒能力，提供實務的機會，以及提供多年期的方案。
2. 具有高品質的訓練以及其他實施上的支援，包含初期的培訓以及後續的支援。
3. 至少有一個審慎指引性的評估具有證據顯示方案對學生行為及學業表現具有積極的影響。
2013 指引的評估比過去更加嚴謹，方案必需要有控制組，而且要有行為的前測與後測（CASEL, 2013），該指引推薦 23 個 SEL 方案，4 個學前兒童、16 個國小兒童，3 個適用二者。

七、SEL 的支援

（一）家庭的支援

有效的 SEL 方案會努力建立學校與家庭的夥伴關係，以支持及延伸班級的學習並積極地影響學生（Elbertson et al, 2010），良好的親師溝通，讓 SEL 方案能順利推展。

（二）學校的支援

SEL 的實施有賴學校行政作良好的規劃，當學校可以支持高品質的方案實施，將會提昇方案的執行度。不僅學校行政應該支援教師進行 SEL，領導者支持 SEL 實務的運作也是很重要的（Kam, Greenberg, & Walls, 2003）。

（三）教育行政機關的支援

教育行政機關建立系統與制度，提供持續性的 SEL 專業發展活動讓教師及行政人員進修（CASEL, 2013）。再者政府能夠制定相關法令予以支持，也是很重要。例如美國 Illinois 州就明訂學區要將 SEL 融入課程中，將 SEL 當做是學校重要任務之一（Elbertson et al, 2010）。

八、啟示與建議

筆者認為 SEL 對於我國綜合活動領域實施的啟示與建議是：

（一）確認社會情緒能力的學習是學校教育重要的一環，綜合活動領域將社會情緒能力的培養納入核心素養、學習表現與學習重點，符合現行重要的教育趨勢。

（二）社會情緒學習有賴學校長期實施，非僅僅是一小段活動就結束，每個方案或行動至少要需持續進行一到兩年，其成效才會較為顯著。

（三）美國的 SEL 具有實證分析，以後設分析或準實驗研究法來了解方案的成效，未來綜合活動領域的各教學示例或者方案，也應該要能夠歷經研發、實施、評估成效、推廣等程序。

（四）美國的出版社會開發 SEL 方案，並針對所出版的方案進行實施後的評估，並出版方案選擇的指引。建議台灣的出版社也能多開發綜合活動領域的教學方案供學校教師選擇，並評估各項教學方案後，編輯「方案選擇指引」，讓教師了解每個方案的內容、適用的年級、地區、花費、成員發展等，以利於學校及教師做選擇。

（五）綜合活動領域方案的成效評估，其指標可以包括：蒐集的資料包含有效的證據（前後測）、提供教師專業成長、具備學生評量工具、教材、全校性的協調、學校-家庭的夥伴關係、學校-社區的夥伴關係等。透過具體明確的指標及公正的評估方式，提供學校教師在選擇方案時有明確的資訊可以參考。

（六）美國的 SEL 教育方案實施成功的學校，具有家庭、學校、教育行政機關的支援。我國綜合活動領域的實施有賴家長、社區、學校、政府共同努力，給予教師必要的支持與專業成長，這樣才能順利地推動。

參考文獻

- 兒童福利聯盟文教基金會(2014)。**台灣校園霸凌狀況調查報告**。取自 <http://www.children.org.tw/>。
線上檢索於2016年3月11日。
- 國家教育研究院(2015)。**十二年國民基本教育綜合活動領域課程綱要草案**。新北市：國家教育研究院。
- 教育部(2008)。**國民中小學九年一貫課程綱要綜合活動學習領域**。臺北市：教育部。
- 陳啟榮(2012)。校園霸凌之初探研究。**國民教育**，52(5)，91-100。
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa, J., Reyes, M., & Salovey, P. (2010). Emotion regulation ability, job satisfaction, and burnout among British secondary school teachers. *Psychology in the Schools*, 47, 406-417.
- CASEL. (2003). *Safe and sound: An educational leaders' guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. Chicago: CASEL.
- CASEL. (2013). *The 2013 CASEL Guide: Effective social and emotional learning programs-preschool and elementary school edition*. Chicago: CASEL.
- Channing Bete. (2015). *PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies)Program*. Retrieved May 19, 2016, from <http://www.channing-bete.com/prevention-programs/paths/results-recognition.html>
- Correia, K., & Marques-Pinto, A. (2016). "Giant Leap 1": A Social and emotional learning program's effects on the transition to first grade. *Children and Youth Services Review*, 61, 61-68.
- 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.
- Dusenbury, L., Calin, S., Domitrovich, C., & Weissberg, R. P. (2015). *What does evidence-based instruction in social and emotional learning actually look like in practice?* Chicago: CASEL.
- Elias, M. J. (2006). The connection between academic and social-emotional learning. In M. J. Elias & H. Arnold, (Eds.). *The educator's guide to emotional intelligence and academic achievement* (pp.4-14). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Elbertson, N. A., Brackett, M. A., & Weissberg, R. P. (2010). School-based social and emotional learning (SEL) programming: Current perspectives. *Second International Handbook of Educational Change*, 23, 1017-1032.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American psychologist*, 58(6-7), 466-474.
- Honess, A., & Hunter, D. (2014). Teacher perspectives on the implementation of the PATHS curriculum. *Educational Psychology in Practice*, 30(1), 51-62.
- Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (2004). The three Cs of promoting social and emotional learning. In J.E. Zins, et al. (Eds.), *Building academic success on social and emotional learning: What does*

the research say? (pp. 40-58). New York: Teachers College Press.

Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, 94(8), 62-65.

Kam, C., Greenberg, M. T., & Walls, C. T. (2003). Examining the role of implementation quality in school-based prevention using the PATHS curriculum. *Prevention Science*, 4, 55-63.

Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C. J., & Weissberg, R. P. (2000). Social and emotional learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *Journal of school health*, 70(5), 179-185.

Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T.P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta(eds.). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*(pp.1-17).New York: Guilford Publications.