

# 提升兒少心理健康與韌性：社會情緒知能的重要性

【課程及教學研究中心副研究員 林哲立】

## 壹、社會情緒學習政策方案之推動背景與問題評析

### 一、學生的學業表現佳，但在情意表現上有待支持

我國學生的學業表現佳，但在情意表現上卻不盡理想，也因此更需要在政策、學校領導、教師教學與班級經營等各面向涵養學生的情意發展。社會情緒知能包含個人的自我理解與自我認同、人際溝通與互動，以及社會覺察與社會參與等，社會情緒知能不僅顯現其身心健康的狀態也影響其學業表現，以及未來的職涯發展。

### 二、應促進友善的校園氛圍，並應提升成人的情意知能

兒少心理健康與韌性的議題在教育現場已經長期受關注，但在推動與實踐仍面臨許多挑戰，包含缺乏學校氛圍的引領、教職員的理解與知能的不足等。因此，應建立正向友善校園氛圍，將社會情緒學習的核心概念結合到學校領導，以及相關的課程活動與班級經營中，可促進師生的心理健康與幸福感等，並能有效降低校園霸凌等事件的發生。其次，不僅是以學生為對象，應以全校教職員生為對象進行各面向的推動，教職員為關鍵的角色模範，同樣需要提供教職員相關的增能課程與支持。

### 三、數位趨勢下中小學學生所面臨的挑戰與機會

數位化與人工智慧的發展趨勢下，數位工具的使用不僅促進教與學的成效與品質，也為現代的世界公民與中小學學生帶來機會與挑戰。長期使用手機所帶來的注意力不足，以及過度依賴社群媒體所產生的負面影響，包含網路成癮、網路霸凌，網路遊戲成癮等、人際關係的疏離與缺乏人際互動技巧等，更顯現培養社會情緒知能的重要性。

## 貳、社會情緒學習的意涵

### 一、學業社交與情感學習協作組織的概念架構

「學業社交與情感學習協作組織」( Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL ) 所提出社會情緒學習的概念架構，包括自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定，以上五個面向。

## 二、經濟合作暨發展組織（OECD）的概念架構

OECD 社會情緒技能的概念包括：任務表現（堅持、責任、自我控制、成就動機）、情緒調節（抗壓性、情緒控制和樂觀）、與他人合作（自信、社交性和活力）、開放心態（好奇心、創造力和包容性）、與他人互動（同理心和信任）。

## 參、社會情緒學習中長程計畫

教育部「社會情緒學習中長程計畫」是在健康臺灣的國家政策藍圖下進行規劃與推動，以「幸福學校、師生共好」為理念，旨在營造幸福感的校園環境與正向師生關係。針對老師部分，需提升教師對社會情緒知能的理解與認同，教師進而將社會情緒學習的概念與方法融入各領域的教學、班級經營。其次，辦理教職員的團體活動與課程，進而增益教職員的身心健康與幸福感。在學生部分，透過辦理各種學生學習活動與課程，支持學生多元智能的展現以及社會與情意技能的發展，營造友善的學校文化與環境（教育部，2025）。

## 資料來源

林哲立（2024）。未來人才培育的趨勢：社會情緒知能在學校課程實踐之系統性探究

（I）。國家教育研究院研究計畫，計畫編號：NAER-2023-011-H-1-1-B1-01。執行日期：2023-02-18 至 2023-12-31。連結網址：  
<https://www.grb.gov.tw/search/planDetail?id=14881901>

教育部（2025年2月27日）。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」。教育部全球資訊網。連結網址：  
[https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0)