

新北市社會情緒與倫理學習（SEE Learning）對 小學生學習與社會情緒發展影響之研究計畫

壹、研究背景與動機

賴總統提出「健康台灣」願景，並揭示引進 SEL (Social-Emotional Learning) 社會情緒學習於學校課程，持續精進兒少心理支持政策。(2024. 6. 6)。教育部於 114 年 2 月公告「社會情緒學習中長程計畫」推動社會情緒學習；本府教育局亦配合推動「社會情緒學習（SEL）三年計畫」，以培育優秀世界公民。

社會情緒學習 (Social-Emotional Learning, SEL) 是指在教育環境中，幫助學生發展自我意識、管理情緒、建立健康的人際關係、負責任決策和解決問題等能力。許多實證研究結果顯示，SEL 在學生的個人、社交和學術成長中扮演著至關重要的角色，具體來說，其重要性可歸納為以下幾點：

- 一、提升學業表現：研究發現，參與 SEL 課程的學生在學術成就方面有顯著提升。後設分析結果顯示，接受 SEL 教育的學生比對照組學生的學業表現高出約 11%。這是因為 SEL 有助於培養自律、持續專注及時間管理等學習習慣，並且增強學生面對學術挑戰的抗壓能力。
- 二、改善情緒健康與心理健康：SEL 幫助學生理解並管理他們的情緒，有助於減少焦慮、憂鬱和行為問題。研究顯示，透過 SEL，學生的情緒健康狀況有所改善，特別是能減少自尊低落、孤立和壓力情況。這有助於防範未來可能的心理健康問題，並促進健康的成長與發展。
- 三、促進積極的社會行為和人際關係：社會情緒學習強調培養合作、同理心與有效溝通的能力，這些能力對於建立健康的人際關係非常重要。參與 SEL 的學生更能夠以積極和建設性的方式與同儕互動，並且表現出更高的社交技能與衝突解決能力。這有助於減少校園霸凌行為並增進班級和諧。
- 四、培養負責任的決策能力：SEL 鼓勵學生從多角度考量問題，進行批判性思考並做出負責任的決策。實證研究顯示，學生在經歷 SEL 訓練後，能夠在生活中做出更理性、負責的決定，這對未來的人生規劃、職業選擇和社會

參與都有深遠影響。

五、長期的社會和經濟效益：多項研究指出，SEL 的影響不僅限於學校階段，還能帶來長期的社會和經濟效益。SEL 培養出來的情緒管理與社交能力，讓學生在未來職場中更具備溝通協作和領導能力，並能在面對挑戰時表現出更強的抗壓能力。此外，SEL 教育有助於減少犯罪率和心理健康問題的發生，進而降低社會成本。

綜上所述，社會情緒學習，對於學生學習與教育實踐具有重要意義與未來性。2002 年，聯合國教科文組織即已向 140 個國家的教育部發布了實施「社會與情緒學習」(Social and Emotional Learning, SEL) 的十大基本原則，開始推廣 SEL 計畫。

「社會、情緒與倫理學習」(Social, Emotional and Ethical Learning, SEE Learning)則是美國 Emory University 的冥想科學和仁慈倫理中心 (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, CCSCBE) 發展的 SEL 創新實踐，因應社會變化，在 SEL 中加入重要元素，包括：1. 注意力訓練，2. 慈悲心和道德批判思考，3. 系統思維，4. 復原力和創傷知情實踐。希望建立一種跨國族、宗教，以科學為基礎的倫理發展，旨在發展所謂「基本人類價值觀」的倫理。SEL 發起人之一的 Daniel Goleman 指出 SEE Learning 可謂是 SEL 2.0 版，兼具包容和綜合的理論架構，提供給學習者認識自己、理解他人、關懷世界的教材，實施對象從幼兒園到中學生，不僅為學生，也支持老師，進一步幫助家長，共同為下一代培養內心平和而努力。2024 年，SEE Learning 也獲得國際 SEL 標竿組織 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 認證全球 63 個 SEL 特選課程 (SElect) 認證計畫之一。經過研究發現，對於改善身份認同發展和自主性、改善學校連結感、改善社會行為、改善其他 SEL 技能和態度具有顯著效果。

雖然目前國內已有若干組織與團體發展出社會情緒學習課程與教案，但是對於「倫理」、「專注力」、「創傷知情」與「系統思考」三大重要面向的著墨較少，近年來大腦神經科學的研究結果證明，教導學生「慈悲」(compassion) 比僅教導「同理」(empathy)，更能為個體帶來正向情緒；國內相關課程，多著重「同理心」的培養，而未及「慈悲」(compassion)，而 SEE Learning 課程以「慈悲」為核心，開展社會情緒學習課程，有重要的意義。在專注力的培養部分，國內現有 SEL 課程，並未在此一部分進行深入培養，如要培養學生的專注力，可能需要

採用其他如「正念」課程的介入，而 SEE Learning 有效整合了專注力訓練與創傷知情等內涵，有效提升學生的專注力。國內 SEL 課程多辦著重在個人與人際，較少論及系統，SEE Learning 則有效整合了系統思考，帶領學生思考關懷系統，結合永續發展等議題於實踐，對於學生的發展有更大的助益，同時，SEE Learning 計畫已經發展出完整的教師培訓系統，K-12 的課程教材與教師手冊。

自 2023 年起，利仁基金會與美國 Emory University 的冥想科學和仁慈倫理中心簽訂合作協定後，開始在台灣培訓 SEE Learning 教師，迄今已經培育 53 位 Level 1 促進者認證（Level 1 促進者經認證能作為培訓 SEE Learning 教師之講師），4 位 Level 2 促進者培訓（經認證能作為培訓 Level 1 促進者之講師）。並且培訓學員達 5177 人次，其中本市中小學教師、學校行政人員為數甚多，對於在教育現場實踐 SEE Learning 具有優勢，如能進一步透過實證研究，檢驗 SEE Learning 教學成效，將對本市實踐社會情緒學習提供重要證據支持，嘉惠學子，並作為提供本市推動社會情緒學習相關政策之參考，亦使本市在推動社會情緒學習之經驗與架構成為全國參考指標，並將成果與國際研究進行比較分享，躍升國際學術研究舞台。

貳、研究目的與研究問題

根據上述研究背景與動機，本研究之目的如下：

- 一、探究 SEE Learning 教師培訓之成效，了解受訓教師在幸福感與社會情緒學習教學知能上的影響。
- 二、探究 SEE Learning 課程對小學五年級身心健康之影響。
- 三、探究 SEE Learning 課程對小學五年級學生學業表現、專注力、社會與情緒素養與慈悲倫理的學習成效的影響。
- 四、探究 SEE Learning 學習課程的長期效果。

根據上述研究目的，本研究問題如下：

- 一、參與 SEE Learning 培訓教師培訓在幸福感與社會情緒學習教學知能與對照組教師的差異為何。
- 二、小學五年級學生在參與 SEE Learning 課程後，在身心健康相關指標上與對照組學生之差異為何？
- 三、小學五年級學生在參與 SEE Learning 課程後，在學業表現、專注力、社會與情緒素養與慈悲倫理的學習成效與對照組學生的差異為何？

四、小學五年級學生在參與 SEE Learning 課程一學期、一年與兩年後的社會情緒相關表現分別與未參加、參加一學期、一年之差異為何？

五、小學五年級學生在參與 SEE Learning 課程後一學期之追蹤效果為何？

參、研究規劃

一、研究設計

本研究採不等組準實驗設計，

二、研究對象

本市 4 所社經環境相近小學，每校五年級各 2 班（實驗組與對照組各 4 班），共 8 班參與實驗，每組約 30 人，學童共約 240 人，教師 8 人。

三、研究期程

- **短程組**（4 校各 2 班）：1 學期
- **長程組**（4 校各 1 班）：3 學期（第四學期為對照組補學習時期）
- **追蹤**（兩個實驗組學校各一班）：2 學期（兩年實驗後後續追蹤）

學年度	113	114		115	
時間	114.4-114.7	114.8-115.1	115.2-115.7	115.8-116.1	116.2-116.7
短程組	準備、師培	施教、施測	研究、分析	---	
長程組			施教、施測	施教、施測	研究、分析
對照組		施測	施測	施測	師培、施教

3.1 實驗組與對照組劃分：

- **實驗組**：4 個班級（共約 80-100 名學生），這些班級的教師經過一學期的 SEE Learning 師資培訓，並在後續學期進行課程實施。
- **對照組**：4 個班級（共約 80-100 名學生），這些班級的教師不接受師資培訓，直接與實驗組同步施測。

3.2 教師培訓：

- **培訓內容**：包括 SEE Learning 課程的基本理念、復原力、專注力、情緒與行為管理技巧、社交與倫理學習策略等。培訓將強調教師如何創造令學生安心學習的環境，在其中幫助學生成長。

- **培訓方式：** 每月二次，為期 12 週，混合式學習，包括課程體驗、教案共學與小組討論。
- **培訓時程與範圍：**

(1)實驗組

階段	期間	實施範圍	研習日期 (週五 13:10~16:00)
準備期	114.5-114.7	Ch1-Ch3	5/9. 5/16. 5/23. 6/6. 6/20. 8/22(全天)
第 1 學期	114.8-115.1	CH3.4	9/26. 10/17. 10/31. 11/14(全天). 11/28. 12/12. 12/26
第 2 學期	115.2-115.7	CH5.6	3/6(全天). 3/13. 3/27. 4/10. 4/24. 5/8. 5/22. 6/5 共 3hr*9
第 3 學期	115.8-116.1	CH7.8	8/28(全天). 9/18. 10/2. 10/23. 11/13. 11/27. 12/18 共 3hr*9

(2)對照組

階段	期間	實施範圍	研習日期 (週五 13:10~16:00)
第 1 學期	115.9-115.12	CH1~4 章	9/11. 10/16. 11/20. 12/11. 共 3hr*4
第 2 學期	116.1-116.6	CH5~8 章	1/8. 2/. 3/. 4/. 5/. 6/ 全學期 6 次

3.3 實施過程與時間安排：

- **短程組：**
 - 113 學年下學期：教師培訓。
 - 114 學年上學期：實驗組進行 SEE Learning 課程教學，每學期 14 週，每週 2 節課各 40 分鐘，對照組則無；並兩組皆在課程教學開始前，實施前測；學期結束時，兩組皆實施後測。
- **長程組：**
 - 第一階段與短程組相同。
 - **第二階段：**114 學年寒假及 115 學年暑期實施教師培訓。
114 學年下學期及 115 學年上學期：實驗組進行 SEE Learning 課程教學，對照組則無；並兩組皆在課程教學開始前，實施前測；學期結束時，兩組皆實施後測。
 - **第三階段：**基於研究倫理要求，對照組教師將接受 SEE Learning 師資培訓並開始班級教學。

3.4 測試與反饋：

- **實施前測：** 在課程開始前，對學生進行情緒管理、學業表現與行為測試，作為基準線。
- **實施後測：** 學期結束時，對學生進行測試，包括情緒管理、學業表現、社交技能、行為表現及倫理意識等方面的測量。

4. 研究方法

4.1 資料收集：

- **學生測試：**
 - **情緒管理測量：** 測量學生在情緒識別、情緒調節等方面的能力。
 - **復原力、專注力測試：** 包括復原力、注意力等測試。
 - **社交技能與行為測量：** 通過教師觀察報告、同儕互評以及自我評估問卷進行。
 - **慈悲、倫理意識測量：** 學生的系統思辨、倫理道德觀、相互依存的觀念等的測試。
- **教師反饋：**
 - 針對教師培訓與教學實施過程進行問卷調查，了解教師的課程理解、教學策略與反思。
- **學生反饋：**
 - 學生針對課程內容、活動參與度與學習感受的反饋，評估學生對 SEE Learning 的接受度與學習動機。

4.2 資料分析：

- **定量分析：** 使用配對 T 檢驗、獨立 T 檢驗與方差分析（ANOVA）來比較施前測與施後測成績，評估不同組別在情緒管理、學業成就、社交技能和行為表現方面的變化。
- **質性分析：** 分析教師與學生的反饋，了解 SEE Learning 課程的實施過程、挑戰與成功經驗。

5. 預期成果

- **短程組：** 預期學生在情緒覺察、專注力和復原力表現上會顯著提升，學業成就也有正向影響。
- **長程組：** 預期長期干預的學生在情緒調節、學業表現、倫理意識和行為發展上會呈現出更加持久和穩定的改變。
- 提供 SEE Learning 課程在小學階段實施的科學證據，並為教育決策者提供參考資料。

肆、辦理單位

一、主辦單位：本府教育局。

二、協辦單位：國立臺北教育大學正向發展與社會情緒中心、財團法人利仁教育基金會。

三、承辦單位：三峽國小。

四、研究參與學校：三峽國小、溪洲國小、文聖國小、中山國小。

五、研究團隊：

計畫主持人：國立臺北教育大學教育學系暨正向發展與社會情緒學習中心
林偉文教授

協同主持人：國立臺北教育大學心理與諮商學系暨正向發展與社會情緒學習中心陳柏霖教授

偕同主持人：國立台灣師範大學東亞系林書嫻助理教授

六、國際合作單位：

美國 Emory 大學冥想科學和慈悲倫理中心研究員 Tenzin Sonam 博士

伍、辦理期程：114 年 5 月 1 日至 116 年 12 月 31 日。

陸、經費：由本局年度預算項下，逐年核定補助經費支應。

柒、實施：本計畫奉准核可後實施，修正時亦同。