ＳＥＬ（Social　Emotional　Learning）~~

習得並運用SEL五大核心能力群相關

知識、技巧、態度的歷程。









SEL的成效~教師觀點

2013：CASEL(美國的非營利組織，專門推動社會與情緒學習研究)全美大調查發現~~

97%教師認為社會情緒技巧是可教的，且對不同背景的學生皆有幫助

SEL的成效~個人與班級經營

- 親社會行為(包含喜歡上學、出席率佳、舉止得宜等)：**10%↑**
- 反社會行為(包含上課搗蛋、不守秩序、暴力霸淩等)：**10%↓**
- 學業成就：**11%↑**
- 研究指出學習SEL的最佳年齡是 **3~12** 歲。

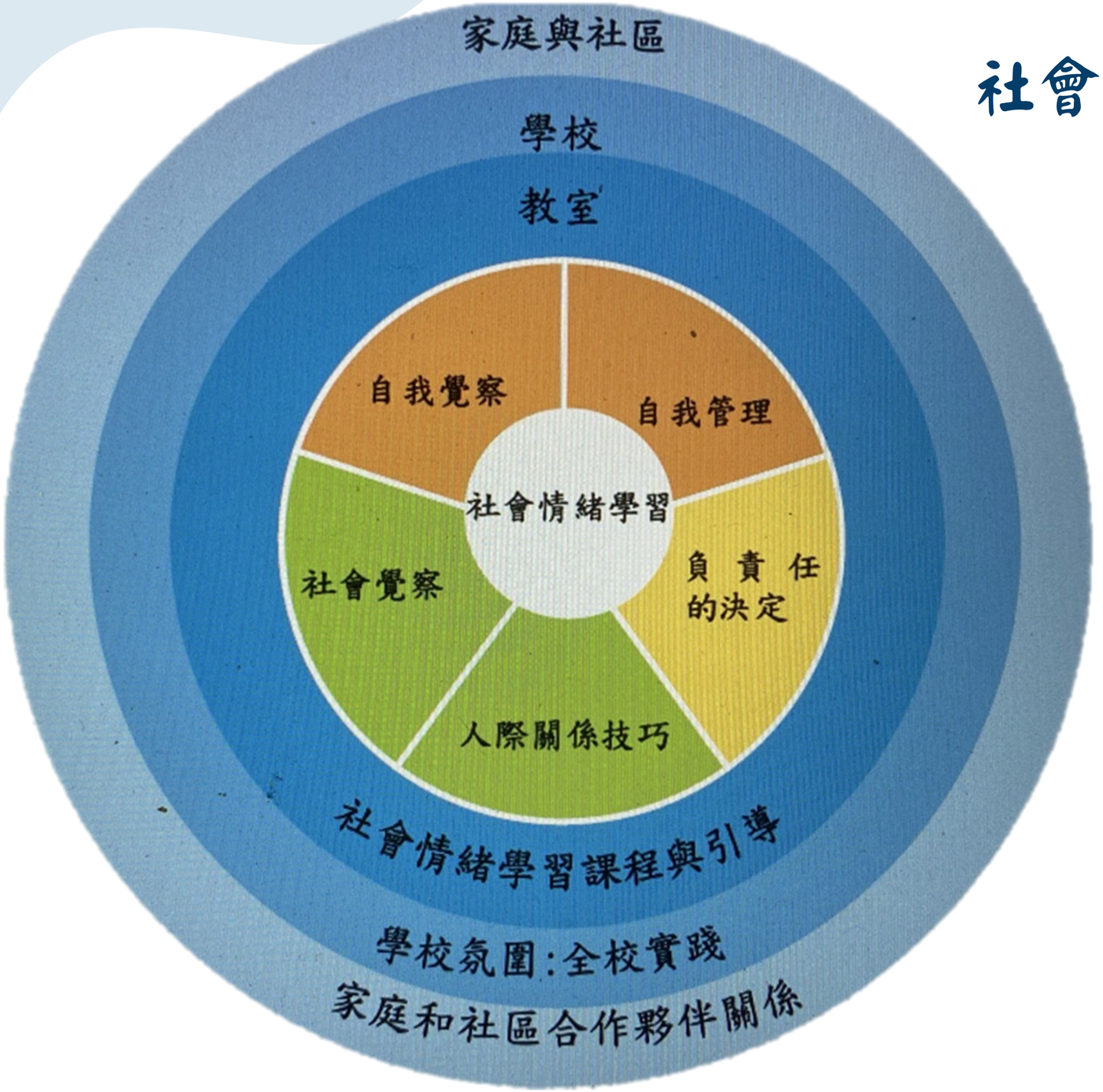


•教育部2月27日公布

「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫（114～118年）」

首度宣示社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱SEL）與12年國教精神一致，社會情緒學習相關政策推動，可支持12年國教具體落實

社會情緒學習的各系統關係圖



I Feel Calm



情緒和SEL的關係

- 一、「情緒」是什麼？

- 「情緒」是指個人內在的心理狀態，例如：開心、生氣、難過、緊張等，是人面對內外刺激時的自然反應。

- 🎯 SEL目的：情緒本身是中性的，它是人類基本的感受和生理反應，但如何認識與調節情緒則需透過學習。



情緒和SEL的關係

- 二、SEL（社會與情緒學習）是什麼？
- SEL 是一套系統性的教育方法，由美國 CASEL 組織推動，強調學生在以下五大核心能力上的發展：
  1.自我覺察（Self-Awareness）
  2.自我管理（Self-Management）
  3.社會覺察（Social Awareness）
  4.人際關係技巧（Relationship Skills）
  5.負責任的決策（Responsible Decision-Making）

🎯 SEL目的：協助學生更有效地處理情緒、建立人際關係、做出負責任的選擇



SEL學校實施方法

1.課程法(Curriculum Approach)

在適合的領域中建構系統化的核心課程

2.融入法(Embedded Approach)

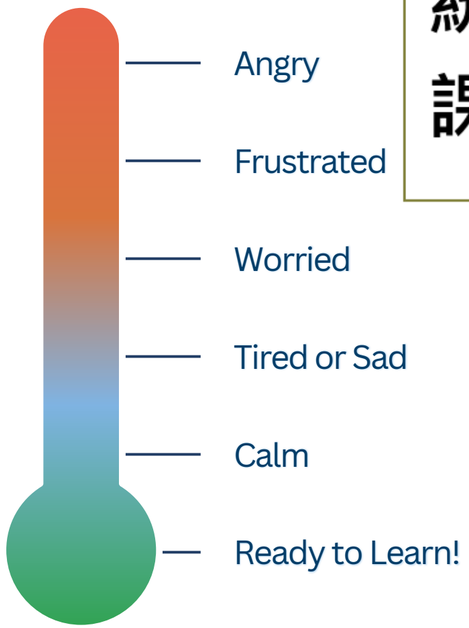
將相關的核心課程內容融入其他各領域課程

3.關係法(Relational A.)

將SEL運用在師生關係班級經營、

4.情境法

創造可持續練習SEL能力之全校性情境/活動





SEL的內涵~五大核心能力群

認識自己的情緒、價值觀、優勢和侷限性

自我覺察

針對個人與社會行為做出負責任、道德的、建設性的決策

當責決策

妥善管理情緒與行為，以達到正向目標

自我管理

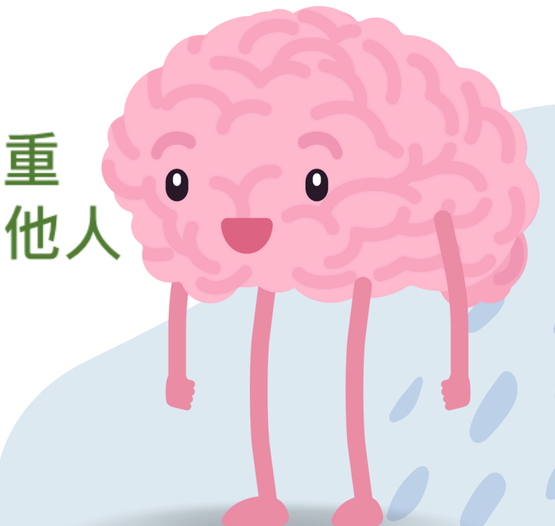
SEL

建立積極的關係、團隊合作，並能有效處理人際衝突

人際技巧

瞭解、尊重並同理關懷他人

社會覺察



以上資料均截取自

臺灣芯福里情緒教育推廣協會

