

社會情緒學習融入大一「中文閱讀與思辨」之教學實踐研究

一、研究概述

本研究關注大一新生面對學習、生活與人際適應壓力，探討社會情緒學習融入大學「中文閱讀與思辨」課程，結合文本閱讀、討論與實作，對其情緒健康與生活福祉影響。

二、研究目的

1. 瞭解影響大一學生情緒健康與福祉感受的因素。
2. 發展並實踐社會情緒學習融入「中文閱讀與思辨」的課程教學方案。
3. 探討學生的學習經驗，瞭解學生的情緒健康與福祉感受有何影響。

三、研究方法

本研究採用質性研究方法，秉持行動研究的精神與步驟。研究者同時也是教學者，擔任大一必修共同科目「中文閱讀與思辨」授課教師。從實際教學行動中，分析現狀，採取行動，並在教學實踐的過程中，持續觀察瞭解教學方案的實施情形，亦透過反思評估教學成效，調整課程內容與教學方式（Stringer, 2014）。本研究蒐集資料的方法包括教學觀察、訪談、文件資料、問卷。

在教學觀察上，以課堂錄影、小組錄音紀錄教師教學實況及學生討論實作的情形。學生訪談包括正式訪談與非正式訪談，正式訪談安排在期末，請有意願接受訪談的學生在合適的時間進行個人面訪；非正式訪談為研究者利用下課時間和學生談話，瞭解其學習體驗。文件資料包括研究者的教學資源、教學省思札記、學生小組討論紀錄、個人實作成果、行動方案及學習省思等。學生於學期初及學期結束時，分別填寫由研究者編製的問卷。

在研究進行前，取得參與學生的知情同意書，清楚向學生說明研究目的、資料使用方式，確保學生理解參與研究與否不會影響其學習權益。

四、研究結果與討論

（一）建構「由知到行」的課程實踐模式

本研究發現「由知到行」的社會情緒學習融入「中文閱讀與思辨」課程，繫於三個核心要素：（1）文本觸發與意義連結：以多元文本作為學習情境與議題反思的引導，學生在對照文本內涵與自身處境中可獲得啟發，並增進對他人處境的理解。（2）討論回饋的支持網絡：營造安全且平等的對話空間，引導學生發展並運用討論協作技巧，整合彼此觀點。學生也透過彼此觀摩、回饋，促進自我成長。

（3）自主實踐與調適：從生活實踐中的刻意練習，到個人期末行動方案的規劃、實踐、反思與調整，學生在課程中得以轉化知識，將抽象概念與零星的行動策略，透過持續行動落實，最終培養新的的心智習慣。

（二）透過社會情緒能力發展，促進大一學生正向調適成長

由於社會情緒學習能力的培養，例如：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係與負責任決定，可有效回應大一新生常見的壓力與需求，例如：比較焦慮、時間管理、交友互動，以及自我學習效能等。因此多向度的社會情緒能力發展，不僅能幫助學生維持更穩定的自我調適系統，引導他們進行有效的自我覺察與情緒調節，課程中的討論對話與行動實踐情境，也能幫助學生發展支持性的社會關係，強化其同理體察、人際互動及行動效能。凡此種種，能在大一新生面對學業、生活、人際變動之際，提供其自我引導與鼓勵的力量，支持其適應成長。