

社會情緒學習課程融入正念教學 對學生情緒與專注力的影響

林桂楨*

新北市更寮國民小學

教師

壹、前言

任教 20 餘年，研究者深刻感受到學生們在後疫情時代面臨的挑戰：注意力分散、情緒起伏與人際衝突，常讓他們在學習中感到挫折與焦慮。經濟合作暨發展組織（Organization for Economic Co-operation and Development, [OECD], 2015）的報告指出，兒童早期若具備良好的非認知能力，其未來的社會適應與發展將更為順利；而社會情緒學習（Social Emotional Learning [SEL]）正是培養非認知能力的重要核心。SEL 能幫助他們在小型社會般的校園中，學會覺察身心、辨識情緒並維持專注。

7 年前，正念練習成為研究者教師生涯轉變的起點。從最初的自我照顧到療癒成長，研究者將這份感動和成長帶進課室，與學生、家長共同探索。4 年來，正念已化為一種友善、彼此支持的生活態度，溫柔地重塑師生間的相處模式。

令人欣喜的是，教育部於 2025 年推動《社會情緒學習中長程計畫》，正念的原則與 SEL 核心技能高度契合，讓覺察訓練能從小扎根並與生活接軌。研究證實，正念能有效減輕壓力、提升專注力與心理韌性，為 SEL 五大面向提供「由內而外」的穩定基礎。

本文記錄研究者設計「短版」與「長版」系統化課程的教學行動，透過量化與質性分析，見證正念如何提升學生的自我覺察與情緒調節能力，為課室帶出最美的風景。

* 通訊作者：林桂楨，通訊方式：glpschild2012@gmail.com

收稿日期：2025/11/30；修訂日期：2026/3/3；接受日期：2026/3/12

DOI:10.6249/SE.202609_77(3).0026

貳、學習者分析與正念教學價值

一、中年級學生發展特質和困境

- (一) 在皮亞傑的理論中，中年級學生認知發展階段屬於具體運思期（7-11 歲），透過具體操作來協助思考，學習會更有效果。至於道德發展則來到「自律期」，此階段的學生在抽象思考與邏輯能力開始發展，口語能力也大幅增加，因此同儕間的言語衝突容易激增，對長輩而言有時也會產生“頂嘴”的錯覺。
- (二) Fortenbaugh 等人（2015）在“Sustained Attention Across the Life Span”的研究裡，針對千名受試者進行研究，研究後發現持續性注意力的「準確度」和「穩定性」，會在 10 歲左右會產生變化，學生從「被動受干擾」轉向「主動自我調節」。在此關鍵時期提升 SEL 核心能力極為重要。從一般計算兒童專注力的黃金公式「年齡 X 2~5 分鐘」中，需採「短時間、高頻率」策略，也是研究者在課程設計中把握的原則。
- (三) 情緒教育從小開始：儘管大腦前額葉接近 25 歲才能完全發展完全，但大腦可塑性的確立讓從小進行情緒教育具有高度價值與重要性。中年級開始融入正念教學，使學生更早創造並固化大腦中處理情緒的迴路與神經連結，並協助整合大腦內不同腦區的功能，提升未來環境適應的能力。

二、正念定義與操作方式

「西方正念之父」喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）在 1979 年創立正念減壓（MBSR）療程，於近年廣為各領域使用，更是科學實證在心理調節上的有效工具。他提出正念操作型定義為：「時時刻刻非評價的覺察，需要刻意練習。」正念（Mindfulness）不只是一般人理解的冥想、靜坐，更不是“正向思考”。根據美國正念研究協會（American Mindfulness Research Association [AMRA]）與 Web of Science（WoS）的數據統計，正念相關學術論文已從 1966 年的個位數研究，成長至 2021 年底的 16,500 餘篇。研究趨勢也隨時間演進，從早期（1980-2000 年）側重於正念減壓（MBSR）的有效性到中期（2000-2015 年）轉向探討正念的大腦運作機制，再到近 10 年則廣泛延伸至各領域進行實務應用。正念中的覺察三角分別是身體、情緒和想法。正念教學中不只認知上的學習，更著重身體／生活實踐，常見策略如：正念呼吸、正念瑜珈、身體掃描、正念溝通、愉悅／不愉悅事件簿、慈心祝福……等。

參、課程架構和教學準則

配合認知發展階段，教學上充分安排五感體驗並善用生活情境融入，如：「用摘水果的經驗、感覺肌肉鬆緊體驗、營養午餐時間進行飲食靜觀、體育課後感受心跳變化、菩提樹結果時，讓學生聆聽大量鳥類覓食的嘰嘰喳喳聲音……」，也搭配各種教具、場域、口語引導協助，如：用呼吸球或手掌五指山呈現呼吸帶來的身體鼓脹和鬆沉、用靜心瓶中的亮粉浮沉表示想法紛擾、用顏色標示情緒出現的身體位置……等；帶學生到操場聆聽鳥叫或風聲，進行聲音的出現和消失、到地板教室進行身體掃描，透過繪本故事中青蛙和學生相同的行動模式引起共鳴。

在呼吸覺察引導語上也須配合學生調整，如：「腰直、肩鬆、手腳不用力」的正念身體口訣，搭配改以：「想像有一條線溫柔把妳的身體往空中提起」，又如「呼吸時感覺肚子鼓脹和鬆沉」改以「吸氣時肚子像吹氣球慢慢變得大大的，吐氣時肚子變得小小的」幫助理解。這些細節對於教學目標能否成功，影響頗大。長版課程中的大腦工程師，搭配動畫版影片介紹大腦可塑性並帶入成長性思維的概念，也能讓正念教學的練習更為中年級學生接受並提高持續動機。

因應表達能力提升階段，在每次課程後都安排發表和省思，透過師生問答、小組討論或發表，鼓勵學生說出自己的觀察。教學時間安排上，也根據專注力公式，循序漸進的從短版的 10 分鐘開始，到長版 40 分鐘。過程中也兼具動靜轉換，避免講述或靜態時間過程，維繫學生學習動機。

一、架構分析

第一階段是“靜態的身心覺察”（簡稱短版課程）：課程以正念練習中最重要的呼吸覺察入手，協助學生提高對自身的覺察力，並讓自己和當下有所連結。主要教學內容是身體和呼吸覺察的概念和實作，教學時間安排在上學期綜合課，共實施 6 次，每次 10-15 分鐘左右。短版課程配合學生特質，在注意力集中的時間內完成課堂目標，如：「覺察身體」、「正念身體」、「聲音察覺」、「呼吸覺察」等，為動態覺察紮好基礎。如表 1 所示。

第二階段是“動態身心覺察”（簡稱長版課程）：這個階段學生已經能夠透過具體引導，在分心時透過呼吸穩定身心、回到當下。所以在長版課程的基礎上，從身體擴展至想法、情緒和行動決策間的方法教學，教學時間安排在下學期綜合課，共實施 6 次，每次 40 分鐘。如表 2 所示。

表 1
短版正念課程

主題	目標	教學流程
一、覺察身體	體驗安靜坐著和活在當下的感覺	一、開頭：身體打招呼 二、主題活動： - 繪本故事“青蛙等不及” - 討論青蛙的變化，歸納出沉著冷靜的重要性 - 練習腰肩鬆安定的坐著，感受身體帶出來的感受 三、結尾：慈心祝福
二、正念身體	能利用簡單口訣，放鬆做出正念身體的姿勢	一、開頭：身體打招呼 二、主題活動： - 身體的鬆緊體驗 - 正念身體練習 - 練習後的討論 三、結尾：慈心祝福
三、聲音察覺	體會不受聲音干擾的身體狀態，並能表達出聲音對自己的影響	一、開頭：身體打招呼 二、主題活動： - 複習正念身體的口訣並察覺聲音練習 - 討論對聲音的觀察體驗與對自己的影響 三、結尾：慈心祝福
四、呼吸覺察（一）	透過不同呼吸部位察覺，找出當下最明顯的呼吸定錨位置	一、開頭：身體打招呼 二、主題活動： - 觀察呼吸定錨點-鼻子、胸腔、腹部 - 分享呼吸最明顯的部位和感受 三、結尾：慈心祝福
五、呼吸覺察（二）	利用不同的呼吸覺察策略，感受呼吸的變化，並能說出當下自己舒服的呼吸方式	一、開頭：身體打招呼 二、主題活動： - 分別透過“五指山”、“小花”和“愛心”呼吸策略 - 感受呼吸的變化 - 分享自己自在或最有感覺的方式 三、結尾：慈心祝福
六、注意力小船	學會能聚焦在身體特定部位的能力	一、開頭：身體打招呼 二、主題活動： - 觀察手電筒遠近照射的差異（發散與聚焦） - 小船旅行——師生示範 - 小船旅行——個人練習 三、結尾：慈心祝福

表 2
長版正念課程

主題	目標	教學流程
一、嗨，注意力	1. 短版課程呼吸定錨複習 2. 完成專注力骰子製作並藉以複習呼吸覺察技巧	一、心情打招呼與呼吸覺察 二、主題活動： 1. 觀看〈白衣人傳球〉影片，認知注意力可選擇與變化 2. 製作專注力骰子，複習短版課程中各項呼吸技巧 三、結尾：慈心祝福
二、大腦工程師 （大腦科學）	1. 認識大腦中杏仁核和前額葉的功能 2. 理解想法不等於真實，透過練習增加後設認知能力，改變慣性反應	一、心情打招呼＋聲音覺察 二、主題課程： 1. 介紹杏仁核和前額在大腦中的功用（紅綠燈） 2. 介紹大腦可塑性與正念的關係 三、結尾：慈心祝福
三、藝人特訓班 （身體覺察）	1. 認識身體是經驗的載體，為身體掃描的練習打基礎 2. 透過身體活動，覺察身體肌肉鬆緊變化	一、心情打招呼＋身體覺察 二、主題活動： 1. 檸檬咬一口（談身體記憶與正念的關係） 2. 街頭藝人秀（能覺察身體肌膚帶出的各種感覺） 三、結尾：慈心祝福
四、怪獸總動員 （情緒覺察）	1. 理解行動、情緒想法間的關聯 2. 辨識不同情緒的表情和可能的身體反應 3. 知道情緒無好壞，並學習五指山調節	一、心情打招呼＋呼吸五指山 二、主題活動： 1. 播放顏色怪獸繪本 2. 動畫介紹各種情緒； 3. 透過情緒學習單學習辨識與對應生活情境 三、結尾：慈心祝福
五、想法沉澱海 （想法調節）	1. 覺察想法和情緒間的關係； 2. 從製作與觀察靜心瓶中，理解亮片和想法的關聯，透過沉澱過程的視覺提示，理解情緒由動到靜的歷程。	一、心情打招呼＋聲音覺察 二、主題課程： 1. 簡報複習情緒和想法的交互反應 2. 帶著正念製作靜心瓶 3. 分享使用方式和時機 三、結尾：慈心祝福
六、行動百寶箱 （自我照顧）	1. 能透過長版慈心祝福自我照顧 2. 學會蝴蝶擁抱法，在強烈情緒來襲時自我照顧	一、心情打招呼＋想法覺察 二、課程主題： 1. 透過影片說明，知道當慣性反應出現時，可以選擇不同方式自我照顧 2. 蝴蝶擁抱法教學 3. 介紹長版慈心祝福內容並操作體驗 三、6 堂課的回顧和複習

二、教學準則

（一）打造安全且包容的正念學習環境

對於選擇性緘默的學生：保持態度開放，邀請嘗試但不強求；同理注意力缺陷學生困難並鼓勵嘗試。全班練習強調「不影響別人也不被別人影響」的重點，建立彼此尊重觀念。

（二）課堂流程結構化

1. 確立儀式感：以「身體打招呼」或「心情打招呼」開啟課程，快速檢核學生情緒和活力。固定用「慈心祝福」做課程結尾，讓正念課程建立儀式感。
2. 主題課程安排把握「由短至長、少量多餐」的生理注意力原則，讓覺察的練習符合需求，而不是痛苦忍耐。

（三）從身體覺察入手

人的情緒、想法和身體反應是連動的，例如：緊張時呼吸急促、生氣時胸口悶脹、害怕時腿部發軟無力……等，課程設計著重「身體覺察」能力，為情緒找到更多調節的路徑，透過清楚感知身體變化後帶著覺察放鬆或改變姿勢的歷程，體會情緒造成的生理反應，能在身體肌肉放鬆後獲得改善。

肆、教案規劃

國小「綜合活動領域」的三大主軸和 SEL 的五大核心能力高度相關。在重視「做中學」與「反思」且沒有大考壓力前提下，師生更能在正念的「耐心」與「不用力」原則中學習。本計畫對象為小學 3 年級學生 22 名（2 名 ADHD、1 名選緘學生）。利用上下學期各 6 堂的綜合課教學。期間透過回家作業和親子共學延續學習。

伍、課程介入效果

研究者在課程教學後，透過自編量表和學生的文字回覆，蒐集量化數據和質性回饋以檢核學習成效。

一、量化數據

（一）學習成效與主觀感受

高達 73.7% 的學生在「可以專心上課的時間變長」、「心情穩定比較不會生氣」、「可以自己從分心的情況找回來」以及「能判斷自己情緒的喜怒哀樂」這 4 項指標上感到進步。顯

示課程在注意力控制與情緒調節兩大向度具有成效。學生不僅能延長專注時間，更發展出「覺察分心並重新定向」的後設認知能力。數據亦顯示有 68.4% 的學生感受到「比之前更能感覺自己何時分心」，這顯示正念練習有效深化學生的覺察能力。而約 57.9% 的學生認為自己「更能看懂別人的表情或情緒」。也代表正念的練習能幫助提升學生在 SEL 中社會覺察（Social Awareness）的發展，更敏銳地同理同儕狀態，建立良性人際連結。

（二）課程內容印象度

各次練習中印象度前三名分別為「白衣人傳球」（100%）；「靜心瓶」（94.7%）；「情緒怪獸」（84.2%）。顯示視覺化或動態感官體驗的活動最能吸引中年級學生，將抽象概念具象化（如注意力選擇、情緒沉澱）的設計，也有助形塑長期記憶。

（三）生活實踐與推廣

達 68.4% 的學生在生活中主動應用呼吸覺察，顯示超過 2/3 的學生將正念視為一種自發性的調節工具，而非僅是課堂上的作業。其中有 73.7% 的學生曾與家人分享課程內容，成功讓正念練習從學校場域延伸至家庭。

（四）情緒覺察力和專注力提升

這個項目，研究者透過 5 點量表進行評估，結果發現有 84.2% 的學生表示明確感受到自己的情緒覺察力有進步；在專注力的表現也從，學習前主要集中在 3 分（31.6%），到學習後顯著向高分區移動，來到 5 分（36.8%），實質提升學生對自身學習狀態的評價。

（五）持續意願

課程結束後，高達 89.5% 的學生表示願意在課程後持續使用正念，顯示正念在學生心中建立起「自我照顧」的正向連結，為 SEL 發展奠定長期基礎。

二、質性回饋

（一）找到情緒緩衝空間：

正念讓學生在衝動與行動間建立緩衝，學生能敏銳辨識情緒，運用工具自我安撫。如：「妹妹打我的時候我會呼吸 3 次」、「我覺得上過正念後，我自己比較不會生氣」，展現出從慣性反應轉化為有自覺的穩定力。

（二）提高專注與學習效能：

正念練習顯著延長專注時間並提升理解力。學生分享：「以前只能 10 分鐘就會分心，現在可以專心比較久」，1 名注意力缺陷學生表示「上課的時候老師比較少叫我的名字」。

（三）打開感官覺知與生活洞察：

透過練習，學生對環境與感官更加敏銳。生活上，有學生表示：「現在我對生活的察覺比以前好很多，連一回家就可以察覺哪裡不一樣」；飲食上也有學生分享：「以前我以為食物只是用來吃的，但是我現在覺得食物有味道了」。

（四）情緒管理能力提升：

正念幫助建立自控力並轉化急躁情緒，協助用策略回到當下，如：「有一次運動回來心比較著急，深呼吸一口氣就把心帶回來了」、「我分心的時候，用深呼吸把自己帶回來」。

陸、正念教學的轉化與省思

這段教學是師生共同耕耘的珍貴過程。透過「短版」至「長版」的系統化架構，將呼吸覺察作為穩定的定錨，研究者體會到持之以恆的重要，以及讓學生扎根非認知能力的無限可能。在「教正念」的同時也抱持「正念教」的精神，在教學挫折時回歸「初心」與「非評價」，學習在「非用力追求」中接納每一刻的真實。

在班級實踐的正念課程中，研究者見證社會情緒學習（SEL）融入正念教學後的具體成效。透過「短版」課程的初步引導，學生們學會用呼吸為心靈定錨，在忙碌且充滿資訊干擾的學習生活中，有方法的找回難能可貴的寧靜。再隨著「長版」課程的教學，讓重點轉向深度覺察與情緒調節，讓社會情緒學習不僅只於知識的傳遞，而是一場關於內在韌性的發掘之旅。

數據的背後，是學生們實質且令人欣喜的蛻變。在情緒調節的旅程中，約有 84.2% 的學生能更敏銳地觀察自己的內在波動。他們不再輕易被衝動牽著走，透過呼吸覺察的各項策略，在慣性回應與情緒爆發間，為自己創造出寶貴的緩衝空間。這種從「直覺反應」到「自主選擇」的轉變，讓課室內的衝突顯著減少，取而代之的是更多友善的對話與互助。

關於專注力的成長同樣令人振奮。研究者觀察到學生們的專注時間逐漸延長，理解資訊的速度也隨之加快。最激勵人心的是，那些原本極易分心的學生，現在能在覺察到思緒飄走時，練習溫柔地「把自己帶回來」。這種「非評價」的自我接納，讓他們在面對挫折時展現出前所未有的心理韌性，不再因一時的失誤而否定自己。

正念教學的路上，研究者允許自己溫柔接納每一刻，在安頓好自己的心後，再陪伴學生走過起伏。慶幸正念不僅提升學生的感官覺知，讓他們多一種情緒辨識與調節的方式，為自己提升自我照顧能力。這份師生間的成功互動，給予研究者強大的動力選擇在 2024 年組織校內教師社群，並參加跨縣市共備社群，持續將此理念推廣至教師甚至是親子課程。感恩這群學生，讓研究者看見正念在落實 SEL 中的美好風景。