



結合情緒導向繪本、桌遊之心理教育介入

對國小學童情緒調節與衝動行為之影響

指導教授：吳慧敏 教授

112132008 心理三黃曦巧

研究動機

近年來，兒童情緒失控與校園衝突問題受到重視。研究指出，情緒調節能力與壓力應對能力是影響兒童適應發展的重要因素（Gross, 1998；Folkman, 2013）。雖然SEL課程已被證實具有良好成效（Durlak et al., 2011），但不同教學媒介的影響仍有待探討。因此，本研究以繪本與桌遊結合SEL課程，探討其對國小高年級學童情緒調節與壓力應對能力之影響。

文獻探討

- 社會情緒學習（SEL）與情緒調節能力
 - SEL 強調培養自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任決策等能力（CASEL, 2020）。研究指出，SEL課程能有效提升學生的社會情緒能力、學業表現及學校適應，並降低問題行為（Durlak et al., 2011；Cipriano et al., 2023）。此外，高品質的引導與師生互動有助於促進學童自我調節能力發展（Sankalaite et al., 2021）。情緒調節能力則被視為兒童適應與人際互動的重要基礎（Gross, 1998）。
- 繪本與桌遊作為SEL介入媒介
 - 繪本透過故事情境與角色觀點轉換，促進同理心、情緒理解及認知重構（Bruner, 1990；Ciesielska et al., 2025）。桌遊則透過規則遵守、即時回饋與社會互動，增進衝動控制、自我調節及社會技巧（Diamond & Lee, 2011；Lambert et al., 2025）。然而，學習成效可能不完全來自媒介本身，而與教學引導及心理加工歷程有關（Clark, 1983）。
- 情境式評量（SJT）之應用
 - 自陳式量表容易受到社會期許影響，難以真實反映個體在實際情境中的反應。情境式判斷測驗（SJT）透過模擬真實情境，能更有效評估個體的情緒調節與問題解決能力（Rodríguez-Pérez et al., 2021）。研究亦指出，SJT具有較高生態效度，適合應用於教育與社會情緒能力評量（Aldrup et al., 2020）。

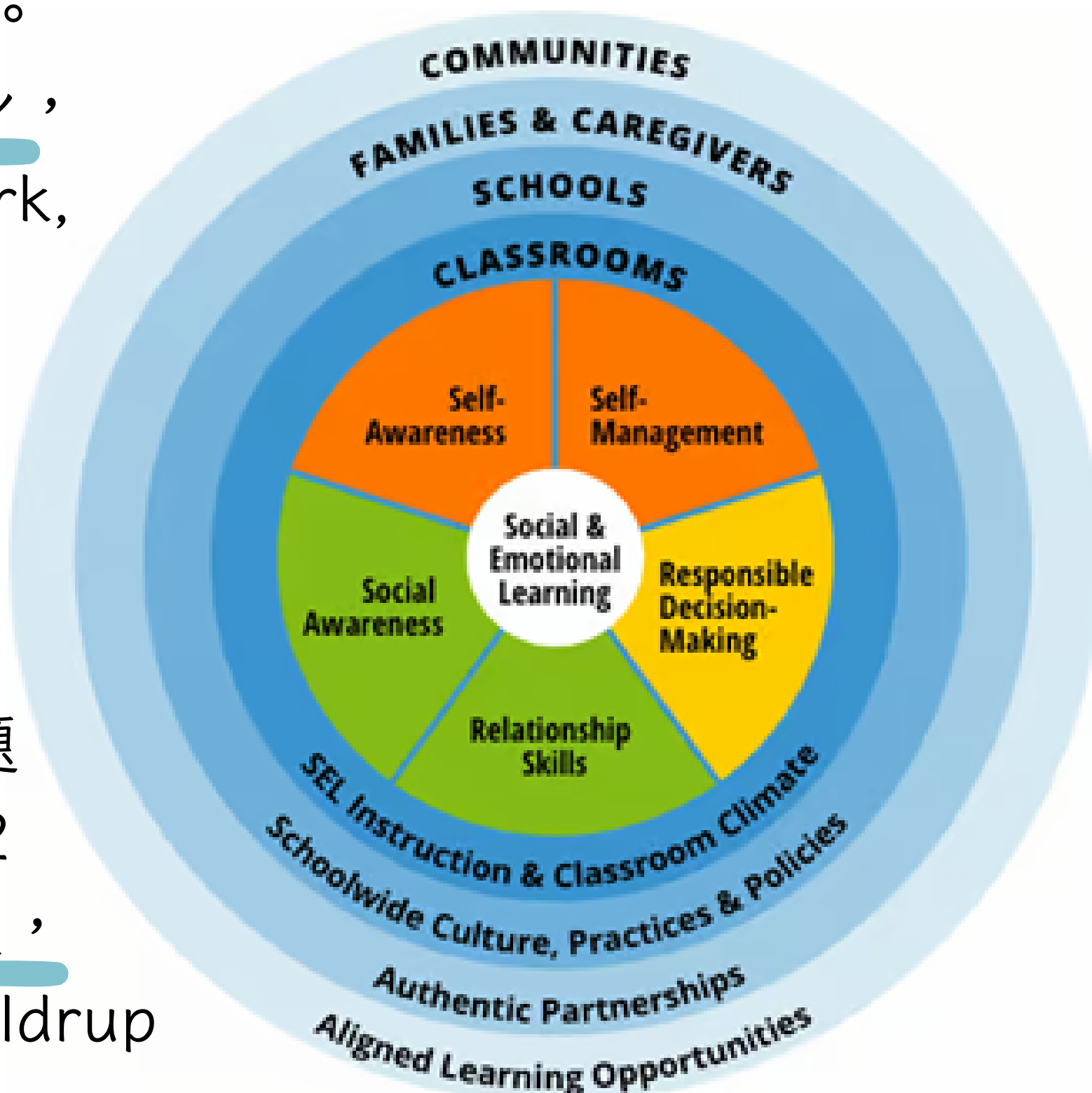


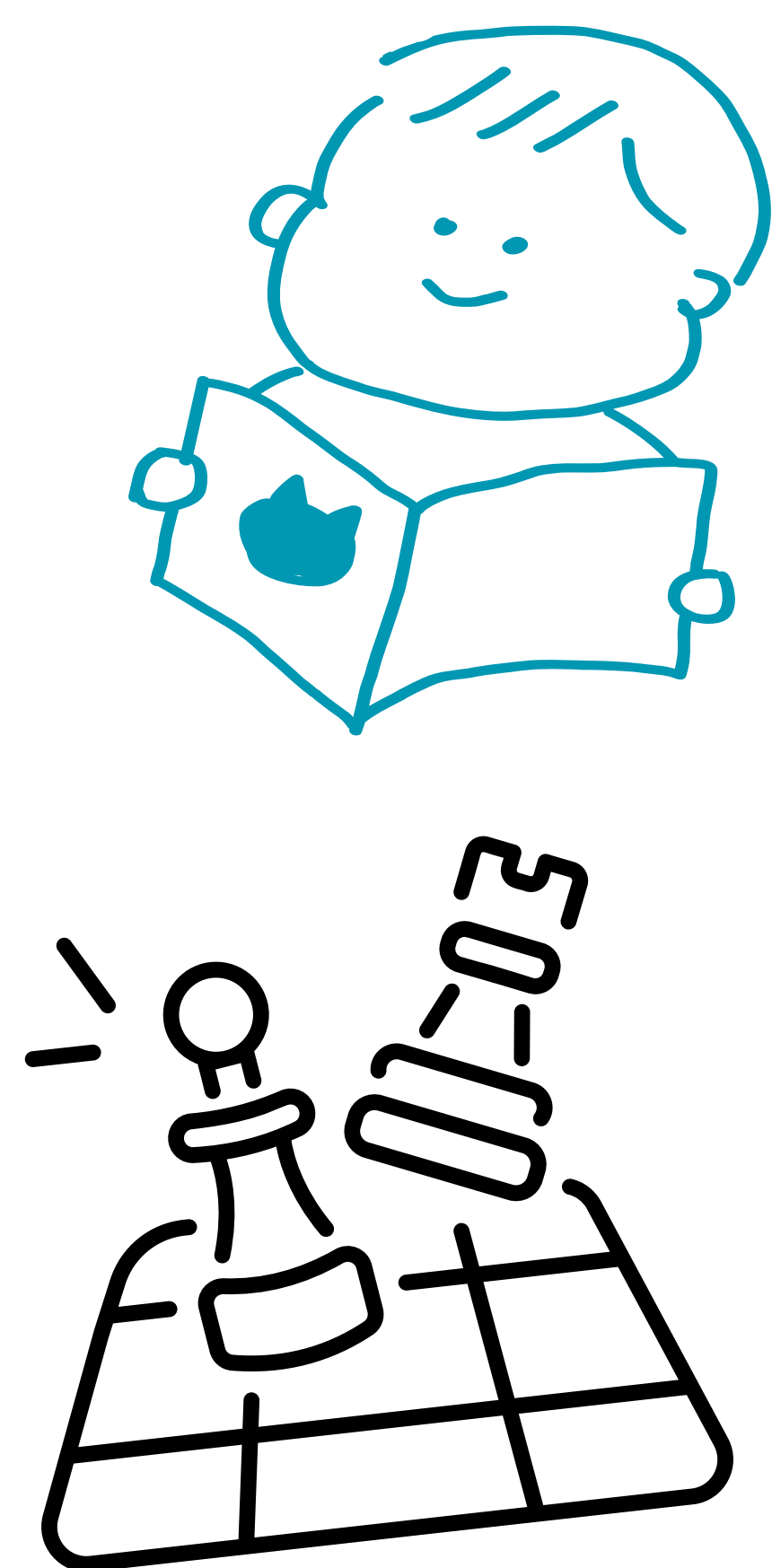
圖 1. CASEL 社會與情緒學習核心能力框架（SEL Framework）來源：Collaborative for Academic, Social, and Learning (CASEL, 2020)。《CASEL's SEL Framework》圖示。取自 <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2>

研究材料

- 研究擬採用情境式評量工具，以檢驗學童在問題解決取向與情緒調節取向的變化。
- 挑選及設計繪本、桌遊課程，並融入CASEL五大核心能力之延伸活動（表1、預定課程內容規畫之架構表）

組別	實驗組-繪本	實驗組-桌遊	對照組
周次規劃			
第一周-自我覺察： 認識自我特質，去標籤化，識別內在感受，培養正向性格。	《你很特別》	《情緒寶盒》	提供所有的繪本、桌遊，不進行任何引導式課程。
第二周-自我管理： 練習情緒控制，耐挫力與壓力下的穩定度，培養自我管理的方法。	《我有理由》 《我有意見》	《誰是牛頭王》	
第三周-社會覺察： 學習换位思考，理解他人的觀點與意圖，培養同理心。	《敵人派》	《圖騰島》	
第四周-人際技巧： 練習合作與競爭中的溝通、信任建立，學習解決衝突。	《這不是我的帽子》	《矮人礦坑》	
第五周-負責任的決策： 評估自己、他人、群體的益處和後果，做出最有益的選擇。	《你永遠是我的寶貝》	《機密代號》	
第六周-自我覺察+自我管理： 在高度壓力的社交情境中維持自我穩定。	《我是一隻噴火龍》	《誰是臥底》	
第七周-社會覺察+人際技巧： 透過精準表達與傾聽，建立同儕間的共感。	《如果你有一座隱形島》	《說夢人》	
第八周-五大元素混合： 整合觀察、決策、表達與情緒控制。	《這計畫很完美—我不需要意見！》	《狼人殺》	

表1、預定課程內容規畫之架構表



研究問題

基於上述研究脈絡，本研究之核心目的在於建構一套能觸及學童心理機制、兼具教育可行性與實務價值之 SEL 介入模式，並聚焦於情緒調節與壓力應對能力之變化。具體而言，本研究欲探討以下研究問題：

1. 在 SEL 課程中，引導式教學是否影響國小高年級學童之情緒調節能力與壓力應對傾向？（包括問題解決取向與情緒調節取向）
2. 在 SEL 課程中，相較於無引導教學，引導式教學是否對國小高年級學童之情緒調節能力與壓力應對傾向產生差異影響？
3. 在課程歷程中，學童於活動參與及同儕互動行為表現上，是否出現可觀察之變化？

研究流程

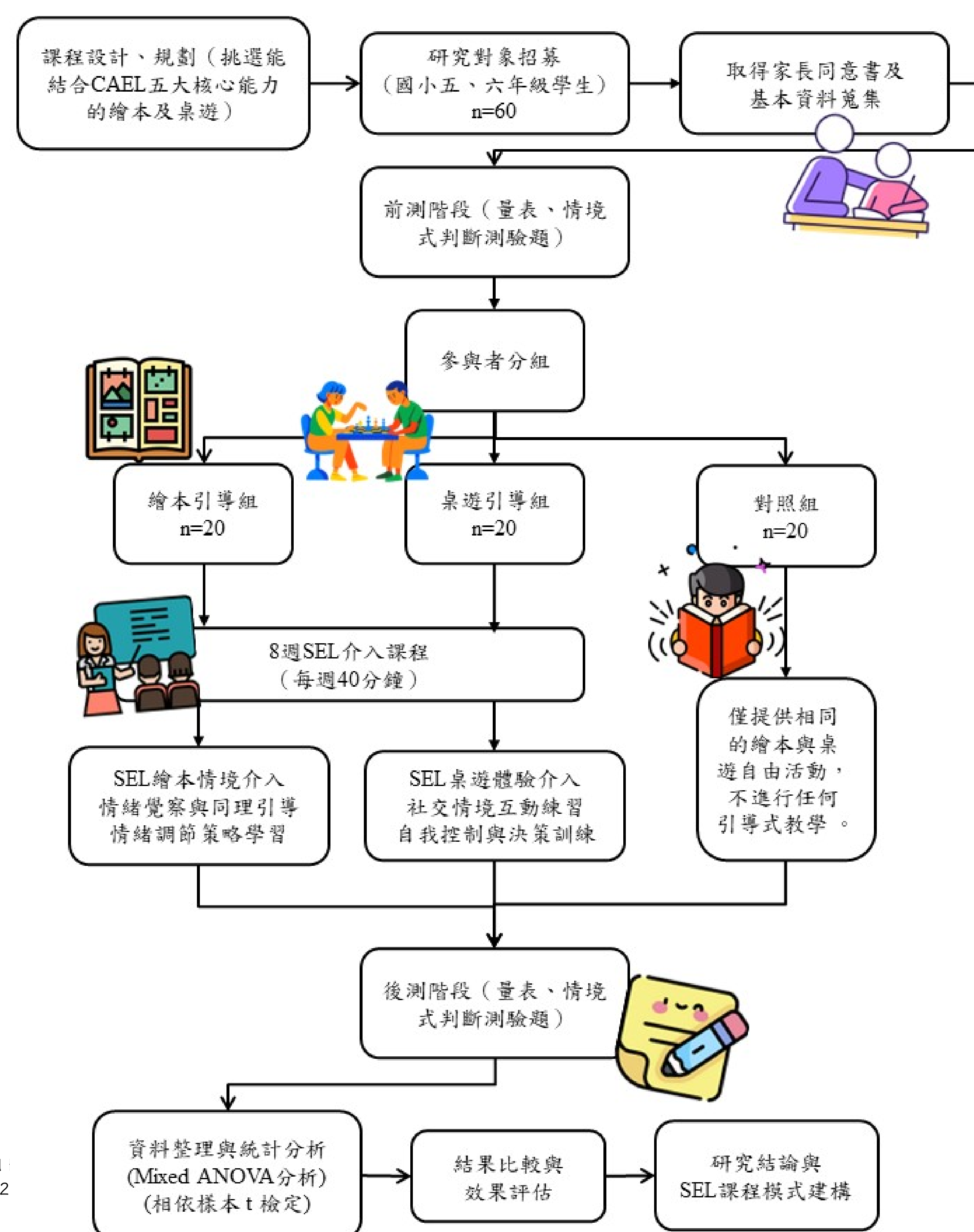


圖2、情緒導向繪本、桌遊之心理教育介入對高年級學童情緒調節與衝動行為之影響

預期成果

1. 本研究預期接受引導式教學之學童，在情緒調節能力上可能呈現較佳表現，並在面對壓力情境時，展現較多問題解決取向或較具適應性的情緒調節傾向。
2. 本研究預期不同媒介形式可能並非直接造成學習效果，而是透過與引導策略的交互作用，對學童能力產生不同影響。
3. 本研究預期部分學童在活動參與與人際互動表現上，可能呈現較為穩定或適應性的行為模式。
4. 本研究預期可提供教育現場關於 SEL 課程設計之實證基礎，特別是在引導策略與教學媒介選擇方面。研究結果可作為未來發展兼具可行性與心理機制導向之 SEL 教學模式之參考，並有助於教育工作者理解課程歷程對學生心理能力發展的影響。

研究限制與未來建議

1. 聚焦單一介入媒介以提升研究內部效度
2. 強化情緒調節、衝動控制與問題解決能力之理論整合
3. 課程介入週數之適切性仍有待驗證
4. 擴展至SEE Learning架構之應用