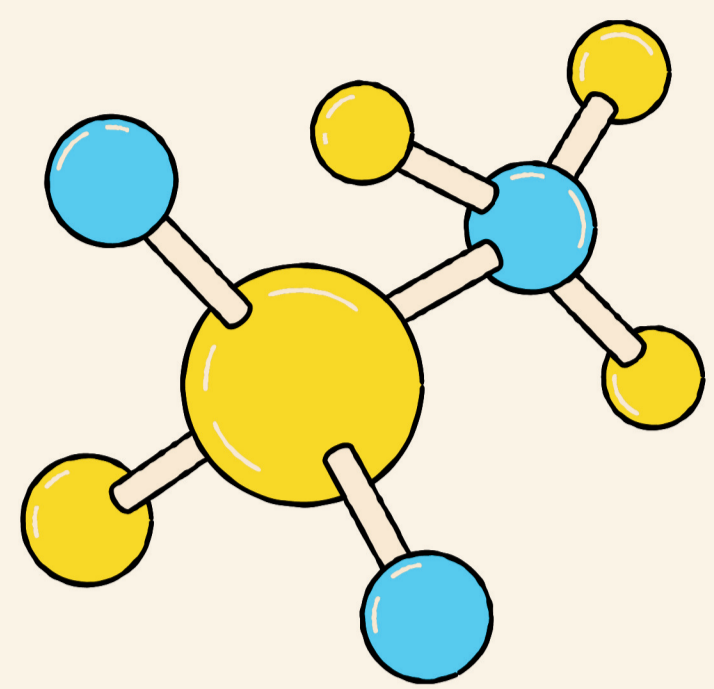




# 設計中思考，遊戲中成長：桌遊融入青少年社會情緒學習之行動研究



SEL 正在改變全球教育的語言  
本研究以「設計思考 x 桌遊」翻轉傳統情緒教育  
讓學生在遊戲中體驗、反思與成長



嘉義市立大業實驗國民中學  
Chiayi Municipal Daye Experimental Junior High School

研究場域：嘉義市 大業實中

國立嘉義大學 輔導與諮商學系日碩三 劉宗騰 | 指導教授：吳芝儀 博士

## 一、緒論

臺灣青少年面臨高度的學業、人際與數位壓力，情緒調節與社會適應力普遍不足。雖教育部推動社會情緒學習 (SEL)，但落實層面仍有限。

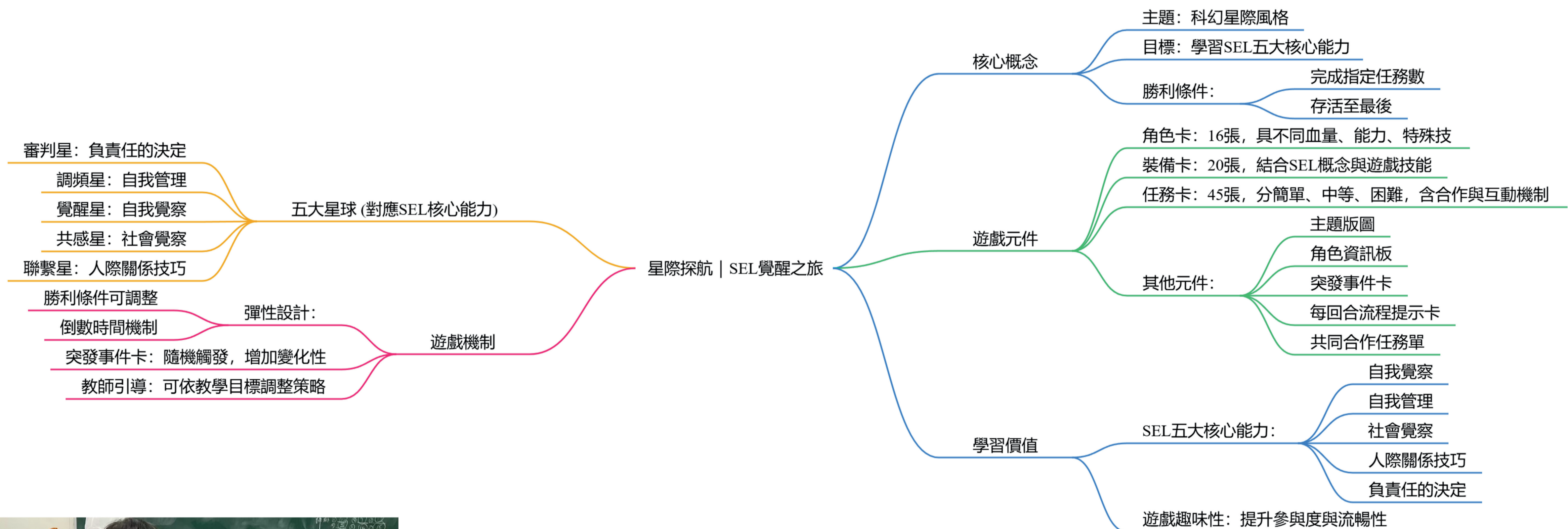
研究者觀察到學校現場缺乏能同時整合情緒教育與互動體驗的媒材，因而發想以桌遊作為學習載體，結合設計思考五步驟 (同理、定義、發想、原型、測試)，希望發展出一款適合國中生、能促進 SEL 五核心能力的創新教具，並透過行動研究歷程驗證其教學成效。

## 二、文獻探討

綜合國內外研究顯示，SEL是促進青少年情緒調節、人際互動與責任決策的重要教育方向。國際上以CASEL模型為核心推展相關課程，美國、香港及歐洲均有成功實施案例。

文獻指出，桌遊能激發玩家的合作、溝通與同理行為，設計思考則強調以人為本與創意解決問題的過程。兩者結合能讓教育介入更具互動性與反思性。

本研究亦回顧國內教育現場的不足與國際桌遊應用案例，作為後續研究與設計的理論基礎。



## 三、研究方法

本研究採行動研究法，循設計思考五階段進行桌遊開發與修正。研究場域為嘉義市大業實驗國民中學，正式實施對象為七年級學生約70至80人，實施時間為2025年暑假營隊。

研究歷程包括雛型研發修正、前導試玩、正式暑期營隊實施三階段。資料蒐集方式包含觀察紀錄、教師與學生焦點訪談、學習日誌與前後測問卷。質性資料以主題分析歸納核心概念，量化資料以描述統計呈現變化趨勢，並以三角檢證確保信度。

## 四、研究結果

研究結果顯示，桌遊成功將SEL五核心能力轉化為具體遊戲機制，如角色卡、任務卡、互動挑戰等。學生在自我覺察、人際互動與情緒表達等面向均呈現中高程度正向成效 (量化均值約 3.6 - 3.8 / 5 分)，並展現更佳的合作與同理表現。

教師觀察指出，遊戲化情境能提升學生學習動機與投入度。然而，規則複雜度與部分任務真實感不足造成部分學生參與受限，因此研究者據此調整遊戲流程、勝利條件與規則說明方式，以優化教學操作，創新實踐於SEL的教育推廣。

## 五、結論與建議

本研究證實以設計思考導入 SEL 桌遊的可行性與教育價值，結論指出：一、遊戲化學習能增進青少年社會情緒能力；二、設計思考歷程有助教師反思教學並因地制宜修正策略。建議：未來研究可擴展至不同年級與族群、進行長期追蹤，並探討合作與競爭機制對學習動機之影響。此外，應持續開發可模組化運用的SEL桌遊課程，以推廣至更多教育場域。