

小学校园欺凌预防教育课程的开发与实践

——基于社会情感学习理论

王嘉怡

苏州工学院师范学院 江苏 苏州 215500

[摘要] 校园欺凌是当前教育领域亟待解决的问题之一，尤其在小学中高年级阶段，语言欺凌和关系欺凌现象较为突出。本研究基于社会情感学习（SEL）理论，以 CASEL 框架为指导，开发并实践了一套针对小学 4-6 年级学生的校园欺凌预防教育课程。通过文献研究、需求调研、课程设计、教学实践、效果评估等环节，验证了 SEL 干预课程在提升学生社会情感能力、减少欺凌行为方面的有效性。

[关键词] 校园欺凌；社会情感学习；课程开发；小学中高年级；预防教育

[中图分类号] G41 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534(2025)-0071-88 **[收稿日期]** 2025-05-27

一、研究背景与意义

（一）校园欺凌的严峻性

校园欺凌是指校园内部分学生对其他同学发起的具有明确伤害意图的攻击行为，包括在校园内或者利用社交媒体对他人的言语欺辱、殴打和排斥等行为。^[1]联合国儿童基金会报告显示：约 1/3 的 13~15 岁学生有至少 1 次的欺凌经历。^[2]校园欺凌不仅会对受害者造成身体伤害和心理创伤，还可能引发长期的行为问题和学业困难；对于欺凌者而言，也可能导致其在未来出现反社会行为和法律问题；旁观者则可能因目睹欺凌行为而产生恐惧、冷漠等负面情绪，影响其价值观和社会交往模式。

（二）现有课程局限性

目前，国内校园欺凌预防教育多以主题班会、专题讲座等形式开展，缺乏系统性和针对性，难以从根本上预防欺凌行为的发生。

因此，开发一套基于社会情感学习理论的校园欺凌预防教育课程具有重要的现实意义。

（三）SEL 理论应用于欺凌预防的可行性

社会情感学习（Social and Emotional Learning，简称 SEL）理论强调通过培养个体的自我意识、自我管理、社会意识、人际关系和负责任决策等核心能力，促进个体的心理健康和社会适应。将 SEL 理论应用于校园欺凌预防教育课程，有助于弥补现有课程的不足，通过系统的课程设计和教学实践，培养学生的社会情感能力，从根源上预防校园欺凌行为的发生。

二、课程开发基础

（一）需求调研结果分析

1. 量化调研

（1）《小学生社会情感能力量表》设计与实施

本研究参考 CASEL 儿童版量表,设计了《小学生社会情感能力量表》。对某小学 4-6 年级学生进行问卷调查,调研覆盖某市 3 所公立小学,共收集有效问卷 412 份(4 年级 138 人,5 年级 145 人,6 年级 129 人),男女比例 1.1:1。结果显示,学生在社会情感能力的多个维度上存在不足。在自我意识方面,仅 36.7% 的学生能准确识别“被嘲笑”时的愤怒情绪($\chi^2=12.35$, $p<0.05$)。在社会意识维度,52.4% 的学生在“同学被排挤”情境中未表现出责任意识($t=4.21$, $p<0.01$)。此外,个体特征对学生是否遭受欺凌也会产生一定的影响。如,男性比女性更容易受到校园欺凌,但是女性遭到关系欺凌的可能性高于男性;身体健康程度较低、学习成绩差、心理抑郁程度高等也是学生遭到校园欺凌的原因。^[3]

(2) 欺凌认知问卷设计与实施

欺凌认知问卷包含 10 个情境判断题,共收集 398 份有效数据,内部一致性 $\alpha=0.79$ 。如“看到同学被嘲笑,你会怎么做?”通过对学生的调查发现,约 30% 的学生表示会选择旁观或逃避,仅有 15% 的学生知道如何正确干预。虽然大部分学生能识别明显的身体欺凌行为,但对于语言欺凌和关系欺凌的认知较为模糊。

2. 质性调研

(1) 教师访谈提纲与结果

本次调研通过访谈调查 27 名小学教师,重点研究如何预防在校园内的欺凌行为。调

查发现:目前主要存在的校园欺凌问题主要有以下三个方面:

- a. 教育方式较为单一
- b. 课程内容针对性不足
- c. 实施条件存在限制

值得关注的是,86% 的教师认同增加社会情感教育能改善现状,但普遍对如何设计教学活动存在困惑。有教师建议:“如果能提供不同年级的教学案例库,实施起来会更有方向”。

(2) 学生焦点小组讨论结果

通过对 8 个班级 42 名学生的焦点小组讨论,我们发现学生对校园欺凌存在多元认知,具体表现为:

a. 矛盾的心理认知

自我保护倾向:61% 的学生承认“看到欺凌时会假装没看见”担心介入会引火烧身

认知偏差问题:约 20% 的男生认为“偶尔捉弄同学不算欺凌”

求助意识薄弱:仅 35% 的学生能准确说出三位可求助对象(老师/家长/心理辅导员)

b. 实践技能需求

学生最希望获得的三大应对技能:

① 如何用语言制止欺凌(“比如对方抢我东西时该怎么严肃表达”)

② 安全求助的具体方法(“能不能教我们编辑一键求助短信”)

③ 旁观者介入技巧(“怎样既帮助同学又不让自己陷入危险”)

(二) 基于 CASEL 的课程设计框架

1. 课程目标

本课程构建“SEL 三维干预”框架，采用混合评估模式，包括学生成长档案袋（40%）、情境模拟测试（30%）及教师观察记录（30%），每学期形成个性化 SEL 能力发展报告。通过认知重构-情感共鸣-行为演练的渐进模式，达成以下可观测目标：

a. 情绪自我调节维度（个人层面）

识别 6 种基本情绪状态，掌握“情绪温度计”可视化调节技术

建立个人情绪日记，80%学生能准确记录每周情绪波动规律

b. 共情能力培养维度（人际层面）

通过“角色互换剧场”活动，使 75%学

生能复述同伴的情绪体验

运用“同理心卡牌”工具，减少语言攻击类欺凌事件 50%

c. 冲突解决实践维度（群体层面）

掌握“协商五步法”，使班级自主化解小规模冲突比例提升至 65%

组建“同伴调解员”队伍，覆盖 90%教学班级

2. 课程内容

本课程以 CASEL 框架为基础，围绕自我意识、社会意识和人际关系管理三个维度设计了六个单元，每个单元包含 3-4 课时，共计 20 课时。课程内容如下表所示：

单元主题	教学目标	核心活动设计
情绪红绿灯	识别愤怒信号，掌握冷静技巧	制作“情绪温度计”+呼吸训练
语言的力量	认识语言暴力，练习友善表达	撕标签游戏+赞美链活动
我不是旁观者	培养责任感，学习干预策略	模拟情景剧+安全报告指南
同理心之旅	理解他人感受，培养同理心	角色扮演+故事分享
冲突解决大师	学会建设性解决冲突	和平对话圈+调解员训练
从欺凌到友谊	修复关系，促进班级和谐	互动游戏+班级公约制定

三、课程实施过程

（一）典型课例分析

1. “语言的力量”单元实录

a. 教学目标

让学生认识到语言暴力的危害，学会友善表达，避免使用攻击性语言。

b. 教学过程

- 导入环节：以短视频为载体直观呈现

语言暴力现象，引发学生深度思考，展开观点交锋。

- 核心活动：发起认知重构。第一阶段发放带有贬义词汇的卡片，通过角色代入，让大家体验不当言语所带来的心理冲击；第二阶段组织接力式传递积极评价的活动，构建语言互动感知的功能。

- 总结反思：师生共同探讨并梳理出语

言暴力对个体和群体的负面影响，以寻求日常交流中建设性表达的实践路径。

2. 教学调整记录

本研究在教学实践中持续进行动态评估和弹性优化。以“情感红绿灯”单元的教学为例，最初的设计是以知识讲授为主，但在实施过程中发现，学生在理解抽象的概念时会出现障碍。为此，笔者与教师增设了互动研讨环节，选取校园生活典型案例(如课间活动的意外碰撞、学业考核的压力情景等)进行分组分析，通过情景再现和角色代入的方式，帮助学生具象化地理解情绪预警机制。

四、效果评估与反思

(一) 量化数据：前后测对比分析

《小学生欺凌行为量表》修订与实施

本研究以言语冲突和社交排斥维度的观察指标为重点，对小学生欺凌行为的测量指标进行了补充。实验数据表明，与对照组相比，接受社会情感学习课程的学生群体的行为评价指标具有显著的差异，这说明课程干预的调节作用在同伴互动模式的改善中有了很好的体现。

从评估效果来看，修订后的量表对于隐性欺凌动态的捕捉更加精确。以冲突解决策略使用频率的提高和群体交互规范性的增强为显著特征，课程组学生在干预周期内表现出了行为模式的渐进式转变。并且在三个阶段的教学考核中，这种转变趋势呈现出不断加强的特点，证实了阶段性干预课程设计的有效性。

(二) 质性数据：学生行为改变案例

1. 学生反思日记分析

通过分析学生的反思日记，发现学生在课程学习后，对欺凌行为的认识发生了显著变化。部分学生在日记里表明，过去对校园欺凌的理解局限于身体暴力，课程开展后，才清晰认识到语言暴力、关系排挤等隐蔽行为同样属于欺凌。这意味着课程有效拓宽了学生对欺凌行为的认知边界。

不过从作业反馈的角度来说，还有部分学生存在顾虑。虽然了解应该站出来制止欺凌行为，但是还存在担心受报复的心理障碍。后续则需要着重加强如何通过情景模拟等教学方法来保护自身安全性的教育，从而真正巩固反欺凌教育的长期机制。

2. 教师教学日志分析

刚开始上课时，老师们发现学生的参与意愿很低，有位老师在日志里写到：“在讲校园欺凌定义的时候，下面的学生不是开小差就是打盹，根本没有人举手提问。后来试着把真实的校园矛盾纪录片搬进课堂，效果立竿见影，全班同学都盯着屏幕看，课后还有同学对剧情进行讨论。”

角色扮演环节的变化最为明显。课堂记录显示，有学生在表演模拟语言暴力场面时惭愧落泪，称没想到随口一句难听的话，竟然如此伤人。这种身临其境的经历远比单纯的说教有效得多，学生们也开始真正懂得了言语的破坏力。

这一真实案例被老师记录在日志中，表

明情景式的教学设计的确可以让学生在现实生活中带去课堂上的所学知识。

（三）课程优化建议

本研究根据教学的实际反馈提出以下优化建议。

建议建立家校联动的三维防护体系。从长期视角审视，家长通过暴力手段来限制子女的欺凌行为，实际上是在向子女传递一种错误的价值观——暴力是解决问题的有效手段。^[4]因此，转变家长的观念也是重中之重。其一，编制相关的家庭指南，为家长提供相应的应急处理方案。其二，定期开设家长实操工作坊，通过模拟练习帮助家长提升冲突的沟通技巧。其三，搭建数字化家校平台，每周推送相关的典型案例和专家解读。针对特定学生群体（如留守儿童、问题家庭学生），学校可建立家校档案系统，定期更新学生信息，以提供个性化支持。^[5]

建议引入人工智能防欺凌系统。基于人工智能的视频监控基本可以实现 24 小时不间断监控，并且通过算法、数据分析、统计分析，预先判断欺凌行为，并及时发出警示语音，通知安保人员。这样既能够防控欺凌行为，对于欺凌者也是一种震慑。^[6]

五、结论

本研究根据社会情感学习理论的 CASEL 模型，依照小学中高年级学生的特点，构建校园欺凌预防教育计划，教学实践表明：系统化的课程干预可以在自我认知、情绪管理、人际交往等各个维度上对学生的社会情

绪能力的发展起到有效的促进作用。通过课堂观察和师生反馈发现，在识别欺凌情境、采取应对策略等方面，参与项目的学生表现出更成熟的行为方式。

调研发现，该课程体系在改善校园人际关系方面作用显著。学生在日常的互动中表现出较强的同理心并能运用课程所授的方法有效地进行交流。根据教师的反馈，班级气氛在课程实施后有了明显的改善，同伴间的矛盾事件有不断减少的趋势。研究还发现，随着教学周期的推进，学生的主动干预意识逐步增强。

需要说明的是，目前研究的区域覆盖和周期设置还有较大的提升空间。研究结论的适用范围受样本来源的单项性的制约，需要慎重考虑适用性，尤其是要重视课程在同一个教育环境下所具有的适用的不同方面的差异。

本研究为校园欺凌的预防和治理工作提供可参照的执行架构。实践证明，把社会情感能力的培养纳入常规教育中来，不但可以防止欺凌行为发生，还可以促进自身社会适应力的提高，为未成年人保护政策的落实提供了一条校本化实践路径。

参考文献：

[1]杨薇静,田鑫,胡东,等.校园欺凌受害与青少年恶意创造力的关系:愤怒反刍的中介作用和社会善念的调节作用[J/OL].四川师范大学学报(自然科学版),2025,(03):353-361

[2025-03-16]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/51.1295.n.20250305.1051.010.htm>
1.

[2]王梅,许雅茹,宋峰,等.中学生校园欺凌和其他伤害相关行为与抑郁症状的关联分析[J].中国校医,2025,39(01):64-68.DOI:10.20161/j.cnki.32-1199/R.202501011.

[3]周镭,杨小敏,阳科峰.哪些措施可以帮助中小学有效预防校园欺凌?——基于校园欺凌“两过程五阶段”模型的实证研究[J].教育科学研究,2024,(10):53-60.

[4]石亚兵,解艳飞,余庆.为何欺凌者“屡教不改”?——校园欺凌循环发生的文化根源及系统防治[J].全球教育展望,2025,54(02):64-83.

[5]刘佳,蔡杭州.家校携手共筑防线——家校协同防治校园欺凌的联动策略与实践探索[J].河北教育(德育版),2024,62(10):22-24.

[6]孙倩.人工智能防欺凌系统应用的法律风险及其预防[J].教学与管理,2025,(05):11-14+19.

Development and Practice of Primary School Bullying Prevention Education Curriculum ——Based on the theory of social emotional learning

Wang Jiayi

Suzhou Institute of Technology Normal College, Suzhou 215500, Jiangsu

Abstract: Campus bullying is one of the urgent problems to be solved in the current education field, especially in the upper grades of primary school, where language bullying and relationship bullying are more prominent. This study is based on the Social Emotional Learning (SEL) theory and guided by the CASEL framework to develop and implement a set of campus bullying prevention education courses for primary school students in grades 4-6. Through literature research, demand investigation, curriculum design, teaching practice, and effectiveness evaluation, the effectiveness of SEL intervention courses in enhancing students' social and emotional abilities and reducing bullying behavior has been verified. The research results indicate that this course can significantly improve students' self-awareness, social awareness, and interpersonal relationship management abilities, providing a new practical path for preventing campus bullying.

Keywords: campus bullying; Social emotional learning; Course development; Middle and upper grades of primary school; preventive education