



【社群力】~ 專業學習與人際關係

~提升教師專業成長與教學質量的策略~

陳玉明/花蓮縣宜昌國民中學退休校長

課程目標

- 了解社群力的核心概念
- 掌握建立與參與專業學習社群的方法
- 學習強化人際關係的技巧
- 探討專業學習社群如何促進人際關係
- 提供實踐機會與反思

演講大綱



□課程介紹

- 社群力的概念與重要性
- 專業學習社群&共備觀議課
- 人際關係的重要性
- 人際關係與專業學習社群的關聯
- 建立與維護人際關係的技巧
- 實踐工作坊
- 總結與反思

一、社群力的概念與重要性

一. 定義：

- 個體在特定社群中通過互動、合作與支持所獲得的影響力和資源

二. 核心構成要素：

- **信任**：相互信任是**社群力的基礎**，促進開放而誠實的交流
- **合作**：共同努力，**分享資源和知識**，以達成共同目標
- **溝通**：有效、開放的交流，**確保成員**之間的**理解和共識**。
- **支持**：成員之間的情感和實際支持，形成強大的**支持網絡**

社群力的重要性(1)

促進專業成長

- ◆ 資源共享
- ◆ 持續學習

提升教學效果

- ◆ 多樣化教學法
- ◆ 即時反饋。

強化人際關係

- ◆ 建立信任與合作
- ◆ 情感支持



社群力的重要性(2)



促進創新與變革

- ◆ 創新教學實踐
- ◆ 推動教育變革



增強職業滿足感

- ◆ 歸屬感
- ◆ 職業發展





經由教師**共同學習**、教學**經驗分享**等模式，
促進本(跨)校教師跨領域**交流**。

透過社群機制不僅可增進教師教學知能，
並**促進**教師間之**鏈結及互動**，進而達到**教
學相長與自我提升**之目的。

教師成長社群希望透過社群型態建立教學
場域**正向支持力**協助目標對象**探索職涯與
生活間的平衡**、**自我成長**、**促進**同儕**橫向
交流**。

Part 03

教師專業社群有 哪些特性?



教師專業學習社
群的特性(Louis
et al., 1995)



教師專業學習社
群的特性(Hord,
1997)



slido



2位學者提出的特性有哪些共同特徵,請用2個字的詞語

① Start presenting to display the poll results on this slide.

培養 社群 力的 方法

1.了解你的受眾：目標受眾及其興趣、需求和行為模式。

2.選擇合適的社群平台：最適合你的目標受眾的平台。

3.創建有吸引力的內容：能吸引目標受眾的內容:文章、視頻、圖片等等。

4.建立社群互動：鼓勵參與互動:回應評論、參加討論等。

5.數據分析：社群互動數據，了解策略是否有效並調整。

6.與影響者合作：與社群中的影響者合作，擴大品牌影響力。

Part 02

共同備課~同校備 或跨校備觀議課



共備、觀、議課的核心概念

共備

- 教師們通力合作的過程,
- 共同設計和準備教學計畫和課程內容

觀課

1. 合作與分享：
2. 專業發展：
3. 反思與改進：
4. 學生為中心：
5. 持續性：
6. 多樣性與包容性

議課

- 教師們通過
 1. 集體討論和交流
 2. 改善教學質量
 3. 提升教學效果的一種專業發展活動。

教師共同備觀議課與社群專業學習的共同點

1. 目標一致：

- 兩者都旨在提升教學質量和學生學習成效。
- 都強調教師之間的合作與交流，促進專業成長。

2. 合作性：

- 都需要教師們共同參與，分享經驗和資源。
- 強調團隊合作，集體智慧的運用。

3. 反思與改進：

- 兩者都重視反思，不斷改進教學策略和方法。
- 通過實踐、觀察、反思和調整來提升教學效果。

教師共同備觀議課與社群專業學習的差異點

• 1. 焦點與流程：

- 共同備課與觀議課：重點在於具體課程的設計、實施和改進。包括集體備課、試教、觀課、評課等具體步驟。
- 社群專業學習：更廣泛，涵蓋教學策略、學生管理、學校政策等多方面議題。通常包含定期的會議、工作坊和培訓。

2. 結構與形式：

- 共同備課與觀議課：通常是針對某一具體課程或單元，具有較強的結構性和連貫性。過程較為固定，有明確的階段。
- 社群專業學習：形式較靈活，內容和形式可以根據團隊需求進行調整。可能包含讀書會、研究討論、示範教學等多種形式。

教師共同備觀議課與社群專業學習的差異點(2)

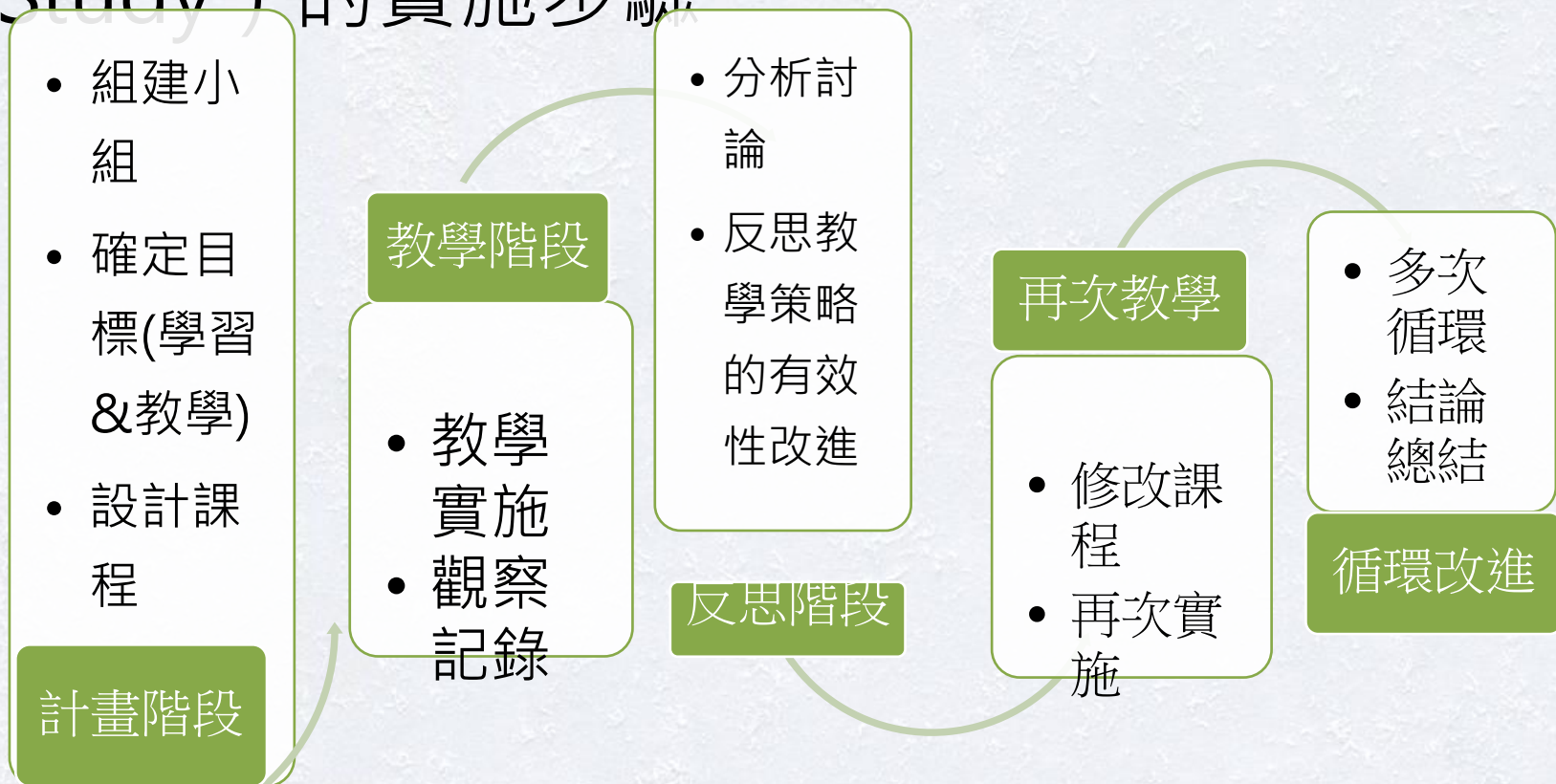
3. 時間與頻率：

- 共同備課與觀議課：通常集中在某一段時間內進行，可能是幾週或幾個月，集中解決特定教學問題。
- 社群專業學習：通常是持續進行的，可能是每週或每月定期舉行，長期致力於專業成長。

4. 參與人員：

- 共同備課與觀議課：通常參與者是同一學科或年級的教師。
- 社群專業學習：參與人員更為多樣，可能跨學科、跨年級，甚至包括學校管理層。

教師共同備課觀議 (Collaborative Lesson Study) 的實施步驟



常見的備觀議課困境

1. 時間管理
2. 協作與溝通
3. 專業知識與技能
4. 觀課壓力
5. 長期效果



解決策略：

- 1) **彈性調整**:行政調課、進行短時段的討論和交流、**遠程協作工具**共備和討論(在線協作工具 (如視頻會議、Google Classroom)
- 2) **團隊建設活動**：增進教師間的了解和信任
- 3) **建立開放氛圍**：事前，明確每位教師的角色和責任，避免重複和衝突,
- 4) **定期培訓**：為教師提供專業發展，提升教學研究和改進方面的能力；引入專家
- 5) **營造支持性環境**：匿名反饋、正向反饋(肯定優點，提建設性的建議)
- 6) **續航力**：持續跟進、小步驟改、分享成功經驗

Part 03

專業學習社群與 人際關係



教師專業學習社群網絡&人際互動

- **教師專業學習社群 (PLC)**：由教師組成的學習團體，旨在通過協作和分享來提升教學質量。
- **網絡社群**：利用互聯網平台，突破地理限制，進行跨地域的專業學習交流。

教師專業社群網絡的建立和維護

1. 建立PLC：根據教學需求和學科特點，組建學校內外的PLC。

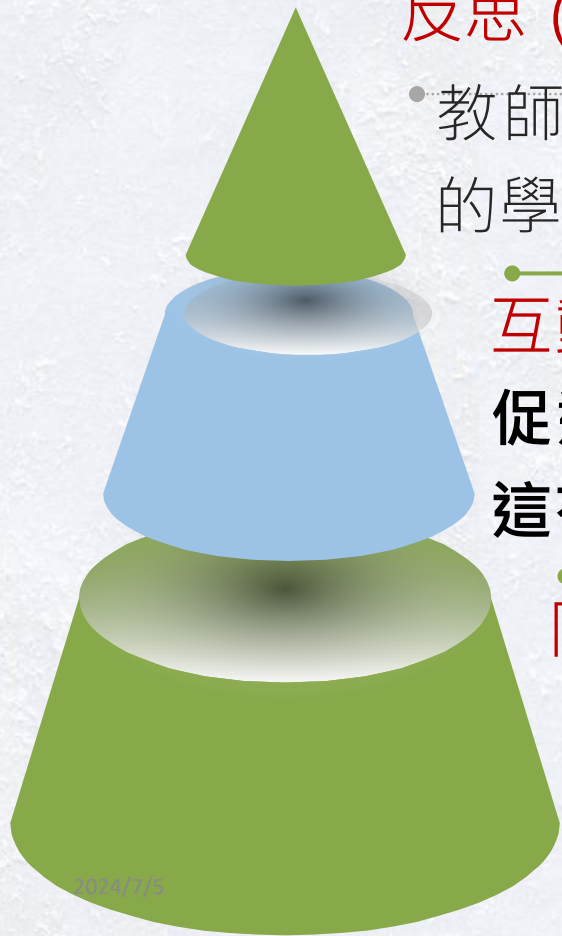
➤ 線上平台：使用如Google Classroom、Slack、FB等在线工具，開展在线討論和資源分享。

➤ 定期活動：組織線上和線下的定期活動，如討論會、工作坊、專題講座等。

◆ 優勢

1. 提供持續的專業支持，促進教師專業發展。

2. 增強教師之間的合作與交流，形成支持性的專業網絡。



反思 (Reflection)

- 教師能夠評估自己的教學方法和學生的學習成果，並根據反饋進行調整。

互動學習 (Interactive study)

促進成員之間的深入討論和知識交流，這有助於解決教學過程中遇到的挑戰。

同儕分享 (Peer sharing)

是基礎，它允許教師交流教學經驗和策略，從而建立一個支持和信任的環境。

人際關係的重要性

➤ 教師間的互動和合作關係，對工作效率和心理健康有重要影響。


1. 良好的人際關係有助於創造積極的工作環境，激發教師的工作熱情。
2. 有效的人際溝通能促進信息的流通和經驗的分享，提升教學質量。





此相片 (作者: 未知的作者) 已透過 [CC BY-SA-NC](#) 授權



PIR模式(peer sharing, interactive study, reflection)

 有效促進教師專業學習社群的發展。

 鼓勵成員間的開放交流和合作，從而提高個人和集體的教學實踐能力。

 三個階段相互支持，共同促進教師專業成長和學生學習成效的提升。





引自徐慧鈴&許育健 臺灣教育評論月刊，2019，8（3），頁09-14

圖 1 教師專業學習社群運作 PIR 模式

建立一個積極的學習文化

強調教師專業發展的自我導向性



鼓勵教師成為主動的學習者



在專業社群的支持下進行持續的自我提升



提高教學質量和學生的學習成效

夢N的成功關鍵(1)

1. 社群結構：

- ① 核心團隊：負責策劃活動、管理社群及推動各項專案。
- ② 分區管理：根據地區或學科分成不同的小組，有專門的管理員，方便成員之間進行更有針對性的交流與合作。

2. 活動與交流：

- ① 線上平台：利用Facebook、Line等社交媒體平台進行日常交流，分享教學資源、經驗和心得
- ② 線下活動：定期舉辦工作坊、講座、讀書會等實體活動，促進教師之間的面對面交流與學習。
- ③ 教學資源庫：成員可以自由上傳和下載各類教學素材。
- ④ 專業發展：如進修課程、資格認證、教學研討會等。

夢N的成功關鍵(2)

3. 資源共享：

①教學資源庫：成員可以自由上傳和下載各類教學素材。

②- 專業發展：如進修課程、資格認證、教學研討會等。

4. 合作與支持：

①合作機制：鼓勵成員合作，如共同設計課程、互相觀摩教學、聯合進行教學研究等。

②心理支持：提供專業諮詢、減壓工作坊等，幫助教師應對職業壓力。

夢N的成功關鍵(3)

5. 技術應用：

- ① 數據分析：以社交媒體(FB insight, goole Analytics) 分析工具蒐集成員互動數據，
- ② 需求洞察:依分析結果識別熱門話題與教師需求
- ③ 線上工具：推廣使用各類線上教學工具和平台，提高教學效率和互動性。

6. 社群文化：

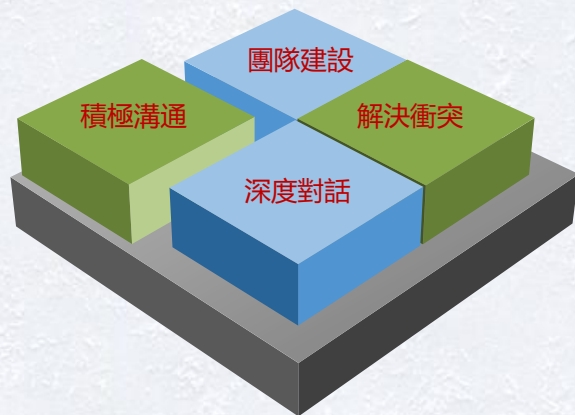
- ① 信任與互助：強調誠信、互助的社群文化，鼓勵成員之間的信任和支持。
- ② 持續學習：倡導終身學習的理念，鼓勵教師不斷學習和進步。

專業學習社群舉例(PLC)

- 宜昌國中花東區中小學教師專業自主成長社群
- 彰化縣溪湖湖埔社區大學(PLN)



如何在社群中建立和維護良好的人際關係



01 積極溝通

鼓勵開放分享
經驗與困難

03 解決衝突

確認問題,
積極傾聽
建立共識,
協商妥協,
合作為基礎, 第
三方介入

02 團隊建設

聯誼會團體活
動增強凝聚力

04 深度對話

深入討論與交流
教學省思與專業
成長
定期反思會議
個人省思日記
同儕觀議課反思

衝突後的修復和反思

修復關係

- 恢復信任
與合作

反思學習

- 反思過程
- 總結經驗
教訓

持續改進

- 改進溝通與
合作方式
- 提高團隊的
整體協作能
力

建立長期 預防機制

- 明確角色
與職責
- 定期團隊
建設
- 培養協作
文化

衝突後,如何修復關係?

真誠
道歉

承認過
失

真誠表
達對
理解關
心對方
的感受

建立
信任

行動言
語保持
一致性

履行承
諾及時
履行

開放
溝通

積極聆
聽

透明交
流

共同解
決方案

建立
共識

合作行
動共達
目標

重建
關係

團隊
建設

安排合
作項目

持續反
思改進

反思
過程

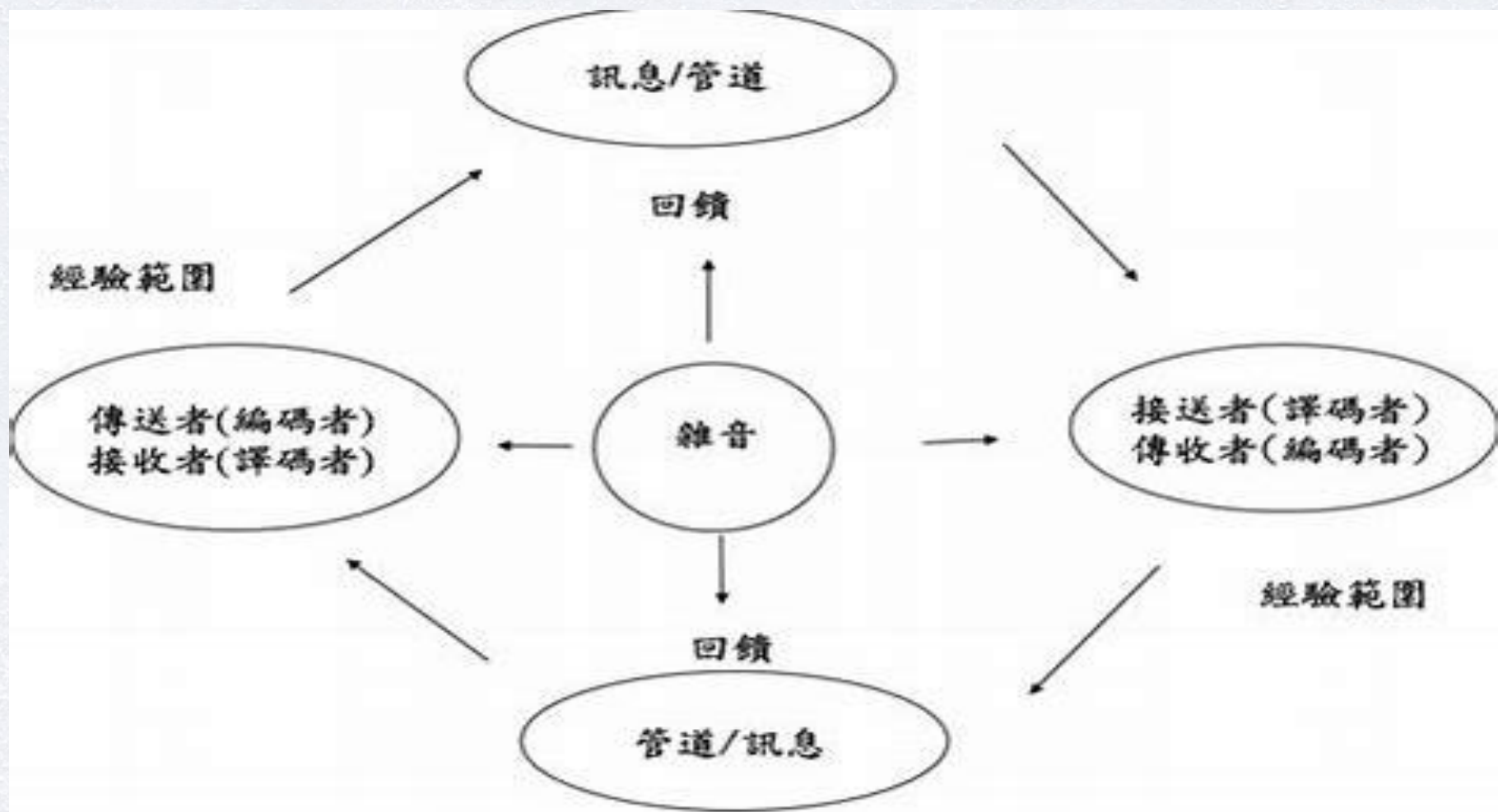
改進
策略

教練式領導技巧練習(丁一顧,2013)

1. **開放性問題**：是什麼?還有什麼?可以怎麼做?學到了什麼?
2. **積極傾聽**：全神貫注、不打斷對方、點頭、適當回應、眼神交流、重述對方話確認理解：所以你說的意思是.....
3. **建設性反饋**：正面肯定、具體建議、正面肯定
4. **共同設定SMART目標**：具體 (Specific)、可衡量 (Measurable)、可達成 (Achievable)、相關 (Relevant)、時限 (Time-bound)
5. **激勵&讚賞**：公開表揚,私下感謝
6. **鼓勵自我反思**：問反思性問題、建立反思習慣
7. **提供資源和支持**：定期盤點成員需求、提供培訓及工具
8. **建立互相支持的團隊文化**：互相分享各自的經驗和建議

教練式領導之有效技巧(丁一顧,2013)

- **建立信任關係**：有效溝通和合作
- **設定明確目標**：具體、可衡量、可達成、相關性強、有實現
- **提供建設性反饋**：正面反饋 改進建議 正面反饋
- **激勵和鼓勵**：讚賞、認可、理解
- **發展自我效能感**：自我反思學習、提供支持和資源協助成員達標
- **有效的溝通技巧**：清晰、簡潔、同理心
- **建立互相支持的團隊文化**：鼓勵合作協助、定期團隊建設活動



撒提爾對話(Satir Dialogue)Virginia Satir

：促進個人和
家庭之間的有效
交流和理解



撒提爾對話(Satir Dialogue)Virginia Satir

核心步驟：



有五種溝通者姿態

討好者

犧牲自己的需求滿足他人需求乙避免衝突贏得認可為先

責備者

責任推給人藉指責掩蓋自己的不安全感, 語言和行為常強調他人錯誤或不足

電腦型

注重理性和邏輯, 壓抑自己情感, 語言行為冷靜有條理但缺情感連結

打岔者

轉移並避免面對問題, 語言行為常讓人困惑陰部員直接處理問題

一致型

真誠表達自己感受需求, 言語行為是真實的開放的並促進有效的溝通

薩提爾對話（ Satir Dialogue ）在解決人際衝突時具體的應用方法：

情境一：家庭晚餐

- 討好者
- 母親：我們今晚吃什麼？
- 父親：隨便，你們喜歡就好。
- 孩子：我想吃披薩。
- 父親：好的，只要你高興就行。
-

責備者

母親：我們今晚吃什麼？

父親：你怎麼總是不早點決定？每次都是這樣！

電腦型

母親：我們今晚吃什麼？

父親：根據我們上次的吃飯記錄，今天應該吃中餐。

打岔者

母親：我們今晚吃什麼？

父親：你看，外面的月亮真圓！

一致型

母親：我們今晚吃什麼？

父親：我想聽聽大家的意見。孩子想吃披薩，
你覺得呢？”

母親：我覺得披薩不錯，但我們昨天才吃過。
要不我們選個大家都喜歡的菜？

孩子：那我們吃意大利麵怎麼樣？

父親：聽起來不錯，我們可以加點沙拉。

對話情境練習：每4人1組時間10分鐘

- 在一所中學中，有一個專業學習社群（PLC），由數學科的教師組成。他們每週會面討論教學策略、學生表現和教學改進計劃。最近，團隊內出現了一些溝通問題：有些教師覺得自己的意見沒有被重視，另一些教師則感到會議效率不高，沒有實質性的進展。

角色：

- **Alice**：數學科主任，負責主持PLC會議，重視高效和結果導向。
- **Bob**：資深數學教師，喜歡分享自己的經驗，但有時過於強勢。
- **Cathy**：新進教師，富有創意，但不太敢表達自己的想法。
- **David**：中堅教師，注重團隊合作，希望每個人的意見都能被聽到。

演練目標

1. 幫助PLC成員之間進行開放和一致的溝通。
2. 探索每個成員在PLC中的感受和需求。
3. 提高會議的效率和成員的參與感，促進集體教學改進。

演練要求

- 創造一個安全且無評判的對話環境。引導各方進行自我介紹，並說明此次對話的目的是促進團隊成員之間的理解和溝通。
- 團隊成員一起制定一個具體的解決方案，
- 通過一致性溝通，幫助PLC成員更好地理解彼此，提升會議效率，促進團隊合作和教學改進。

Part 04

Gp 深度對話與省思





溝通力-加強溝通力的作法

從
聆聽開始

讓對方感受到你的關心

問
對的問題

對方能為你繼續說下去

注意對方
的反應

關注對方的眼神及音量，就能得到想要的反應

隨時準備
更多話題

讓對方產生積極或較好的印象，並融入話題

說話前的
邏輯架構

從WHY、HOW、WHAT開始設計，問問自己為什麼要跟對方說話，最終的目的是什麼

分享你的
溝通經驗。

參考自：

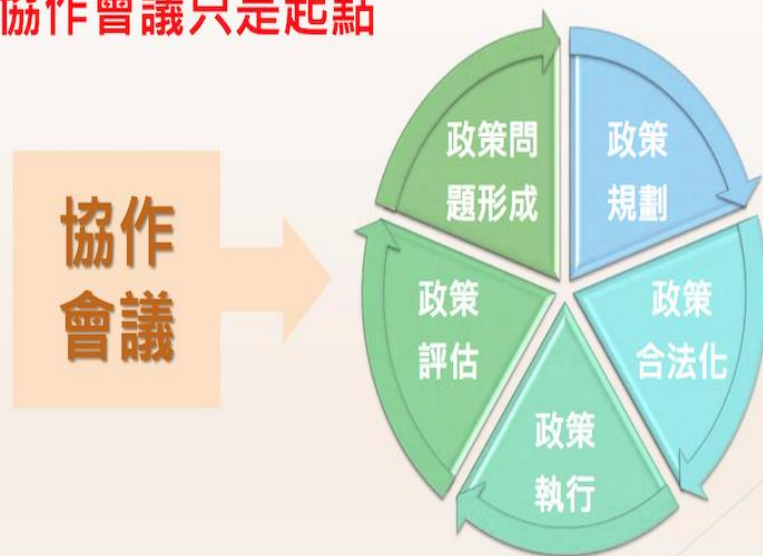
http://www.businesstoday.com.tw/article/category/80407/post/20160728053/%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%8A%0%E5%BC%B7%E8%87%AA%E5%B7%B1%7%9A%84%E6%BA%9D%E9%80%9A%E8%3%BD%E5%8A%9B%EF%BC%9F?utm_source=%E4%BB%8A%E5%91%A8%E5%88%8A&utm_medium=autoPage

什麼是深度對話：

- 一種**超越**表面交流的溝通方式，旨在**促進**更深層次的**理解、連結和意義探索**。它不僅僅是分享信息或日常瑣事，而是**涉及個人價值觀、情感、信仰和經驗的深入交流**。

三. 本次協作會議之經驗分享

協作會議只是起點



此相片 (作者: 未知的作者) 已透過 [CC BY](#) 授權

slido



請從本段影片中找出你認為
深度對話的關鍵

① Start presenting to display the poll results on this slide.

關鍵特點(1)：

1. 真誠和開放

參與者需要**真誠地表達自己的想法和感受**，
並**對對方的觀點持開放態度**。這種真誠和
開放**有助於建立信任和理解**。

關鍵特點(2)：

2. 積極傾聽

傾聽不僅是聽到對方的話，而是**理解和感受對方所表達的內容和情感**。這包括：

1) 保持眼神交流：這表示你**專注**於對方。

2) **適當回應**：通過點頭、微笑或簡短的口頭回應來**表達你在聆聽**。

3) 反映和總結：重述或總結對方的話，以**確認你的理解**。

關鍵特點(3)：

3. 有意義的提問

深度對話中，提問應該是開放式的，**引導對方深入思考 and 表達**。例如：

- 你為什麼這麼認為？
- 這對你有什麼意義？
- 你從這次經歷中學到了什麼？

關鍵特點(4)：

4. 情感連結

深度對話通常會觸及個人內心深處的情感和經歷。這種情感連結有助於參與者之間建立更緊密的關係和更深的理解。

5. 共鳴和共情

在深度對話中，參與者應該努力理解對方的感受和觀點，並表達共情。這不僅僅是同情，而是試圖從對方的角度看世界，感受他們的情感。

關鍵特點(5) :

6. 尊重和包容

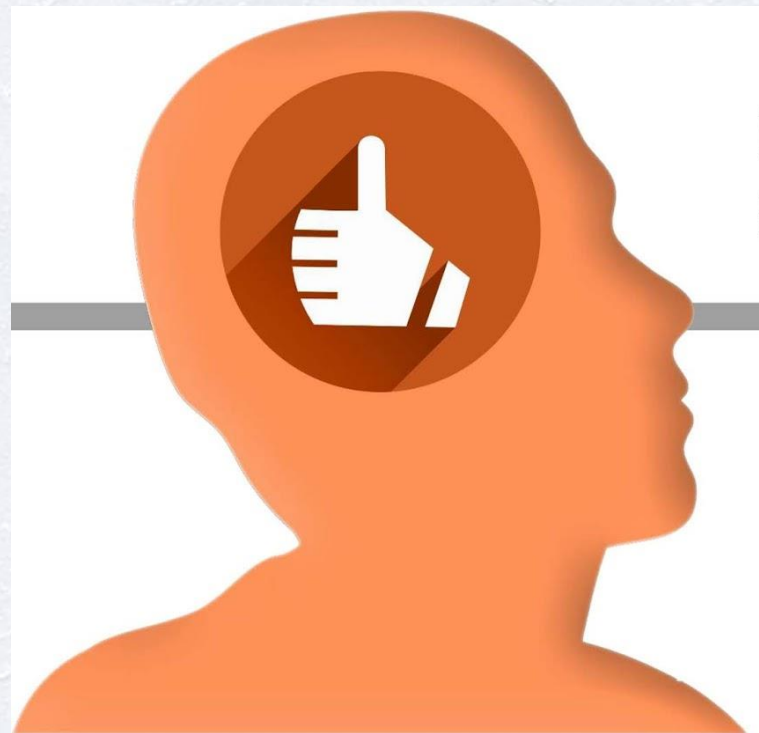
深度對話中，尊重對方的觀點和經歷，即使有分歧也**不批判或指責**，而是**尋求理解和共同點**。

7. 探索和反思

深度對話鼓勵參與者**探索自己的內心世界和生活經驗**，並進行**自我反思**。這種反思可以促進個人成長和自我理解。

省思

深度對話與省思是**增進自我認識和人際關係**的重要途徑。通過以上方法，可以逐步**培養更深層次的理解和交流能力**，促進個人成長和心靈的豐富。



此相片 (作者: 未知的作者) 已透過 [CC BY-NC-ND](#) 授權

自我反省(1)

- 1) 札記**：記錄每天的經歷和感受，有助於整理思緒和發現模式。
- 2) 問題思考**：每晚問自己一些反思問題（如“今天我學到了什麼？”我有什麼需要改進的地方？”）。
- 3) 尋求反饋**：從信任的朋友、家人或導師那裡尋求建設性的反饋，這能提供不同的視角和建議。

自我反省(2)

- 4) 靜心冥想:**通過靜心冥想來安靜心靈，有助於深入思考和理解自己的內心世界。
- 5) 閱讀與學習:**閱讀書籍、文章或參加講座，從他人的經驗和智慧中學習，這能激發新的思考和觀點。
- 6) 設定目標:**根據自己的反思，設定具體、可行的目標，並定期檢視進展。





謝謝您的聆聽

教師成長社群在不同學校和機構中有許多成功案例。以下是一些值得注意的案例：

1. 教師成長社群 - CTLD x DLC：

1. 這個社群旨在建立教學場域正向支持力，協助教師探索職涯與生活平衡、自我成長，並促進同儕橫向交流。
2. 社群活動包括教學觀摩、讀書會、工作坊、教材研發、研討、成果分享和專題講座等形式¹。
3. 透過這些活動，教師能增進教學知能，建立同儕間的鏈結，並達到教學相長和自我提升的目的。

2. 教師專業學習社群：

1. 這個社群鼓勵教師互相合作，針對教學現場或文獻資料提出問題，改善授課方式。
2. 透過共同教學或互相觀課，教師能改善授課方式，並共同發展出優質的教學模式²。

3. 小貓頭鷹智慧聯盟校：

1. 由陳欣希教授團隊帶領，組成遠距聯盟學校，幫助學生培養閱讀興趣和精進語文能力。
2. 透過「小貓頭鷹教學法」和精心設計的教材，研討出更有效的教學模式，讓學生逐步理解文本內容³。